



Grado en Psicología  
Trabajo de Fin de Grado  
Convocatoria Junio

**Modalidad:** Propuesta de intervención

**Título:** Ansiedad en competición: cambios en el rendimiento en futbolistas.

**Autor:** Ángel Rodes Vázquez

**Tutora:** Eva León Zarceño

Elche, a 21 de mayo de 2021

# Índice

<b>1. RESUMEN.....</b>	<b>3</b>
<b>2. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>4</b>
<b>3. MÉTODO.....</b>	<b>7</b>
Destinatarios y Ubicación del proyecto .....	7
Objetivos.....	7
Tabla 3. Cronograma de las Sesiones del Programa.....	8
Sesiones .....	9
<b>4. DISCUSIONES Y CONCLUSIONES.....</b>	<b>24</b>
<b>5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>25</b>
<b>6. ANEXOS .....</b>	<b>27</b>
Anexo 1.....	27
Guía de Relajación Muscular Progresiva (Fuente: Cautela & Groden (1985)).....	27
Anexo 2. Hoja de autorregistro Relajación .....	29
Anexo3. Hoja de registro ABC .....	29

## **1. RESUMEN**

El objetivo de este trabajo consistió en diseñar un programa de intervención orientado a la prevención y reducción de la ansiedad en deportistas de fútbol pertenecientes a la 1º regional con edades comprendidas entre los 18 años y los 40. Para ello se administrará el CSAI-2, antes y después de la puesta en marcha del programa, para evaluar la ansiedad estado en deportistas jugadores de fútbol. Se espera que tras la aplicación del programa de prevención diseñado disminuyan los niveles de ansiedad de los participantes y sean capaces de controlar y anticiparse a las situaciones generadoras de ansiedad. El programa diseñado consta de 11 sesiones de una duración de 60 minutos cada una. La importancia de conocer técnicas efectivas para conseguir reducir la aparición de escenas ansiógenas es la base de esta intervención.

Palabras clave: Ansiedad, competición, relajación, reestructuración cognitiva

## **ABSTRACT**

The objective of this study is to design an intervention program geared towards the prevention and reduction of anxiety in football athletes from 1o regional division between the ages of 18 and 40 years old. To evaluate the anxiety state of the athletes, the CSAI-2 will be administered before and after the intervention program. It is proposed that after the implementation of the program, anxiety levels of the participants will decrease, while the ability to anticipate and control anxiety generating situations will increase. The designed program consists of 11 sessions, all of which lasting 60 minutes. The significance of understanding effective techniques in order to achieve a reduction in anxiety symptoms is the base of this intervention.

Key words: anxiety, competition, relaxation, cognitive restructuration

## 2. INTRODUCCIÓN

Se trata de un hecho visible el que logra alcanzar hoy en día la intervención psicológica realizada en el deporte puesto que forma parte de la mejora de habilidades psicológicas como la motivación, la concentración, el control de la ansiedad, etc.; siendo de vital importancia para una práctica deportiva óptima. Además, una correcta intervención psicológica dentro del contexto deportivo produce un aumento considerativo en el bienestar psicológico y en la optimización del rendimiento deportivo (McCormick et al., 2018).

El aprendizaje de habilidades psicológicas no está relacionado con la consecución de un rendimiento deportivo por encima de las posibilidades del deportista, sino que trata de ayudar a lograr, con la presencia del entrenamiento táctico, técnico y físico que el deportista consiga su nivel de rendimiento máximo (Olmedilla et al., 2015).

El trabajo realizado por profesionales del campo de la psicología se ha encontrado mayoritariamente relacionado con la terapia cognitivo-conductual (Lindern et al., 2016), algo que ha cambiado con la implantación de planes de intervención y entrenamiento en diferentes equipos deportivos, observando la aparición de buenos resultados en distintas intervenciones como la mejora de habilidades mentales (Lorenzo et al., 2012) o el control emocional (Olmedilla et al., 2010).

El principal objetivo del entrenamiento mental en el contexto deportivo es el de “favorecer, eliminar o fortalecer algunas de las relaciones que se dan en la competición, con la finalidad de aumentar o mantener el propio rendimiento deportivo”. (Mora, Zarco y Blanca, 2001).

En el caso del programa de intervención propuesto se pretende trabajar con un equipo de fútbol 11, deporte donde existen numerosas exigencias cambiantes y los jugadores deben de realizar una toma de decisiones constante. Por ello, y como dice Craig et al. (2011, las habilidades y destrezas cognitivas tienen tanta o incluso más relevancia que la ejecución técnica o táctica.

El programa de intervención propuesto se centra en la prevención de la ansiedad mediante el aprendizaje y posterior aplicación de técnicas y habilidades psicológicas, que doten a los deportistas de herramientas para reducir la ansiedad ante diferentes situaciones del contexto deportivo.

Según algunos autores indican que el término ansiedad se puede describir como una respuesta desadaptativa, experimentada en situaciones de miedo o incertidumbre a modo de defensa (Ayuso, 1988; Bulbena, 1986). Esta respuesta forma parte de la

existencia de la humanidad debido a que todos los seres humanos somos capaces de percibir en distinto grado los síntomas que produce en nuestro cuerpo. Como refiere Jablensky, (1985) y Lewis (1980), el concepto de ansiedad, no se encuentra definido de forma uniforme como una categoría simple, sino que se trata de un término difuso, ambiguo y complejo. Por ello sigue siendo, hoy en día, un tema con una importancia destacable, comenzándose a tratar en 1920 y siendo abordada desde diferentes perspectivas.

Una de las características más destacables de la ansiedad según Sandín y Chorot, (1995) es la capacidad de anticipación, pudiendo prevenir a la persona de situaciones de peligro y amenaza mediante la adquisición de un importante valor funcional. De igual manera, se trata de un mecanismo biológico de protección adaptativa, que responde a la aparición de daños que puedan causarse en el individuo desde la infancia (Tobal, 1996).

Con el paso del tiempo, comenzaron a adquirir cierta importancia las formulaciones realizadas por Lazarus (1966), Beck (1976) y Meichenbaum (1977). Éstas se centraban en el concepto del estrés y como los procesos cognitivos adquieren gran importancia a la hora de su afrontamiento. Según los autores nombrados anteriormente, los procesos cognitivos se dan tras el reconocimiento de una señal como aversiva y precedente a la respuesta emitida por el sujeto. Por lo tanto, este enfoque se centra en la percepción de la situación del individuo, el cual actúa de manera evaluativa y valorando sus implicaciones. El individuo valora, tras dicha evaluación, si se trata de una amenaza, desencadenando así una reacción de ansiedad graduada por los procesos cognitivos. Es por ello por lo que la conducta queda determinada por una interacción entre las condiciones situacionales o el contexto en el que se desarrolla, así como las características intrínsecas de la persona (Bowers et al.,1973).

A modo de realizar una correcta conceptualización sobre el término principal de esta intervención, es necesario diferenciar lo que para Spielberger (1966,1972,1989) es algo imprescindible. Esto es la clara diferencia entre la ansiedad como un estado emocional y la ansiedad como un rasgo de la personalidad, proponiendo para ello la teoría de la Ansiedad Estado-Rasgo. Según Spielberger (1972), la ansiedad-estado se puede definir como un estado emocional que se produce de manera inmediata, formado por un conjunto de sentimientos y pensamientos negativos o preocupantes y acompañado de cambios a nivel fisiológico, además de ser modificables en el tiempo. Del mismo modo, el autor, define la ansiedad-rasgo como las diferencias individuales

de ansiedad que son estables en la persona, teniendo cierta disposición o tendencia a que se produzca. No se manifiesta de forma directa en la conducta ya que depende de la frecuencia con la que el individuo la experimente.

La investigación indica que los sujetos que posean un alto grado de ansiedad-rasgo tienen una alta predisposición a percibir mayor número de situaciones como amenazantes y por tanto tienen mayor predisposición a padecer ansiedad-estado con mayor frecuencia e intensidad (Pons, 1994; Wadey y Hanton, 2008),

Continuando con la conceptualización del término de ansiedad, es importante tener clara la diferencia entre la ansiedad somática y la ansiedad cognitiva. Según indica Martens et al., (1990), la dimensión cognitiva hace referencia a una disminución en los niveles de concentración y atención, mientras que la dimensión somática se refiere a la percepción individual de diferentes síntomas a nivel fisiológico derivados de una hiperactivación del sistema nervioso autónomo. Estos síntomas pueden ser sudoración, temblores, aumento del ritmo cardíaco... etc. Es necesario realizar esta diferenciación debido a que ambas dimensiones se encuentran relacionadas de forma lineal negativa, de manera que cuando disminuye el rendimiento se observa un aumento en el grado de ansiedad-estado cognitiva. Del mismo modo ocurre con la denominada U invertida entre la ansiedad somática y el rendimiento, existiendo un punto óptimo cuando se alcanza una ansiedad somática media y obteniendo un peor rendimiento cuando la ansiedad se encuentra por encima o por debajo de dicho punto. (Martens et al., 1990; Craft et al., 2003; Woodman y Hardy, 2003).

Esta conceptualización del término sirve de precedente para incidir sobre la ansiedad en el contexto deportivo.

De entre numerosas definiciones, se puede entender el término de rendimiento deportivo como un continuo, resultado de una actividad deportiva, dentro del ámbito competitivo siguiendo unas reglas previamente establecidas (Martin, 2001). Este rendimiento a nivel deportivo se encuentra estrechamente relacionado con diversos factores como es la correcta preparación física, táctica, técnica y psicológica (Buceta, 1998).

Un término importante y necesario para lograr alcanzar un rendimiento óptimo es el de activación o arousal. Éste es un estado energético a nivel del organismo que facilita funciones como la atención, la emoción y los procesos cognitivos. Esta activación puede darse a través de un continuo, desde un estado de somnolencia a un estado de alerta máxima. Es el sistema nervioso autónomo (SNA), mediante la rama simpática la

que facilita la acción motora y mediante la rama parasimpática la que trata de restringir la activación o arousal a su nivel homeostático (Pozo et al., 2013).

Por otra parte el rendimiento obtenido durante la competición va a generar diferentes pensamientos (Gutiérrez et al.,1997), respecto al éxito profesional, a la valoración social o a la afectación de la autoestima, por lo que el grado de ansiedad experimentada por los deportistas puede estar condicionado por el nivel competitivo al que se encuentran expuestos (Ruiz-Juan et al., 2016).

Centrándonos ya en el ámbito deportivo, hay una gran cantidad de factores que pueden condicionar el rendimiento como son la falta de confianza, las experiencias negativas o la preocupación por no alcanzar el nivel esperado (Scanlan et al.,1991).

Quizás una de las claves en el programa de intervención es la variación en los niveles de ansiedad respecto a los deportes individuales o colectivos. Es sabido que el tipo de deporte que se practica influye de manera directa sobre la ansiedad competitiva, Nicholls et al., (2007) así como el alto nivel de ansiedad adquirido en deportistas que practican deportes individuales. Este tipo de deportistas presentan un mayor nivel de ansiedad cognitiva que los que realizan un deporte colectivo (Hanton et al., 2009)

Por todo lo anterior, el objetivo principal de este trabajo consistió en diseñar un programa de intervención orientado a la prevención y reducción de la ansiedad en deportistas de fútbol pertenecientes a la 1º regional con edades comprendidas entre los 18 años y los 40 años.

### **3. MÉTODO**

#### Destinatarios y Ubicación del proyecto

El programa de intervención propuesto se dirige a un equipo de fútbol, Salesianos C.F. perteneciente a la primera división regional de la provincia de Alicante. El equipo se encuentra formado por 22 jugadores de edades comprendidas entre 18 y 40 años. Tanto el nivel técnico, táctico como físico varía en los jugadores, así como los años de veteranía. El equipo presenta actualmente 3 capitanes elegidos por votación al inicio de la temporada.

#### Objetivos

Objetivo general: aplicar un programa de prevención de ansiedad en el contexto deportivo.

Objetivos específicos:

- Lograr alcanzar cierto nivel de control de estímulos externos que reduzca la ansiedad producida.
- Interiorizar diferentes técnicas para su posible utilización en situaciones donde se produzca un aumento de los niveles de estrés.
- Reconocer y gestionar los estímulos relevantes, discriminando los irrelevantes.
- La educación en la manera de establecer objetivos, tratando de que sean realistas y en un plazo corto o medio.
- Centrar objetivos en la tarea, no en el resultado.

Para realizar la evaluación se utilizará tanto al principio como al final de la intervención el cuestionario SCAI-2 de Martens. La razón por la que se administra en dos ocasiones es para poder evaluar las diferencias en ansiedad obtenidas tras la aplicación del programa de intervención y evaluar así la efectividad del programa. Éste mide la ansiedad estado del deportista, ya que el programa de intervención se realiza en un periodo de tiempo largo donde pueden fluctuar los niveles de ansiedad. Las tres dimensiones que mide son la ansiedad cognitiva, la ansiedad somática y el autocontrol. El test cuenta con 27 ítems y una escala de tipo Likert con 4 alternativas de respuesta.

Al inicio de cada sesión, a partir de la tercera, se dedicarán unos 15 minutos aproximadamente a realizar un repaso de las tareas para casa, apuntando la información en un autorregistro (ver Tabla 2). Mediante esto se pretende que el deportista exponga las tareas mandadas y reciba feedback directo por parte del profesional, generándose un debate con el resto de los compañeros. La tabla 3 incluye un resumen de las sesiones impartidas durante el plan de intervención

Tabla 3. Cronograma de las Sesiones del Programa

SESIÓN	FECHA	DURACIÓN	OBJETIVO	MATERIAL
1	Miércoles 1 de septiembre	30 minutos	Presentación al equipo	Ordenador y Proyector
2	Viernes 3 de septiembre	45 minutos	Conocer los niveles de ansiedad de los jugadores	Papel y boli
3	6-10 de septiembre	1 hora	Enseñar técnicas que reduzcan la ansiedad	Ordenador y proyector
4	13-17 de septiembre	1 hora	Obtener un control óptimo de relajación	Ordenador y proyector
5	20-24 de septiembre	1 hora	Reconocer las	Ordenador y



			preocupaciones y aprender a discriminarlas	proyector
6	27-1 de septiembre	1 hora	Repasar los conceptos clave ya tratados	Ordenador, proyector y boli
7	4-8 de octubre	1 hora	Conocer y aplicar la técnica de visualización	Ordenador, auriculares y boli
8	11-15 de octubre	40 minutos	Administrar el CSAI-2	Boli y papel
9	18 de octubre	35 minutos	Conocer los resultados del CSAI-2	Ordenador
10	22 de octubre	1 hora	Exposición cognitiva I	Lugar tranquilo
11	25 de octubre	1 hora	Exposición cognitiva II	Lugar tranquilo

A continuación, se desarrollan las diferentes sesiones del programa de intervención:

### Sesiones

## SESIÓN 1 Presentación y toma de contacto

### Objetivos

*Objetivo general:* Presentarse como psicólogo deportivo a todo el equipo.

*Objetivos específicos:* Tras la finalización de la sesión, el deportista podrá:

- Definir la función que tiene un psicólogo deportivo
- Diferenciar las variables psicológicas, en específico la ansiedad, implicadas en el rendimiento deportivo
- Interiorizar que existen técnicas para controlar esas variables

### Fecha/Duración

Miércoles 1 de septiembre de 2021 /19:00h

### Materiales

Lugar tranquilo donde realizar la sesión, ordenador y proyector

### Actividades

Actividad 1: Presentación

- La primera toma de contacto del psicólogo con el club será de manera informal, donde tanto jugadores como cuerpo técnico podrán escuchar sobre el trabajo que se va a realizar.
- Previamente a la presentación a los jugadores, se mantendrá una breve conversación con el cuerpo técnico para anticipar en que va a consistir la intervención psicológica.
- Se definirá la labor que desempeña un psicólogo en el contexto deportivo.
- Se tratará de una conversación donde se pretende obtener preguntas y respuestas por parte de los jugadores, consiguiendo así asentar los conceptos básicos previos al programa.
- Durante la presentación se abordarán temas como: ¿qué es el rendimiento?, ¿influye en nuestros resultados?, ¿puede aumentar o disminuir?, ¿qué variables lo regulan?, ¿se pueden controlar esas variables?
- Una vez finalizada la parte teórica se procederá a explicar en qué va a consistir el programa de intervención, comunicando su duración y tiempo, así como la forma en la que está estructurada.
- Los 10 últimos minutos se destinarán a resolver cualquier tipo de duda que pueda surgir por parte de los jugadores o cuerpo técnico.

## SESIÓN 2 Administración de cuestionario

### **Objetivos**

*Objetivo general:* Conocer los niveles de ansiedad de los jugadores

*Objetivos específicos:* Tras finalizar la sesión el deportista será capaz de:

- Conocer en que consiste un cuestionario de medición de ansiedad
- Responder a las preguntas que se le hagan con sinceridad

### **Fecha /Duración**

Viernes 3 de septiembre de 2021 /19:00h

### **Materiales**

Un aula donde poder realizar la sesión con tranquilidad, papel y boli.

### **Actividades**

Actividad 1: Psicoeducación (sobre la administración del cuestionario)

- Se preguntará si alguien conoce el término de ansiedad. Con esto se pretende generar un breve debate entre los compañeros y el profesional a fin de escuchar diferentes puntos de vista y entre todos lograr consensuar una definición correcta.
- Se diferenciarán los dos tipos de ansiedad que existen, de rasgo o de estado, así como la manera en la que afecta a nuestro organismo, a nivel cognitivo o somático.
- Tras esto, se nombrará la autoestima, pidiendo a voluntarios que traten de definir el concepto. Una vez consensuada su definición se procederá a explicar el término, relacionándolo de manera inversa con la aparición de estrés o ansiedad.
- Además, se explicará que existe un punto óptimo de autoestima mediante el cual se puede lograr un beneficio en el rendimiento. Por otro lado, tanto unos niveles bajos de autoestima como unos niveles altos generarán una disminución del rendimiento deportivo.
- Por último, y a modo de finalizar esta parte teórica se expondrá la razón biológica por la que se encuentran relacionada la autoestima con la ansiedad.

#### Actividad 2: División en grupos

- Una vez que los jugadores hayan contestado la prueba de ansiedad deportiva de Martens (CSAI-2), se procederá a la división del equipo en 3 grupos de 7 personas cada uno.
- Para realizar la división se hará de una forma totalmente aleatoria, evitando que se formen grupos de gente con más afinidad para mejorar así la confianza y comunicación entre todos los miembros del equipo.
- Tras la división se dará por finalizada la sesión.
- Se explicará que las siguientes sesiones las realizarán según el grupo en el que se encuentren.

## SESIÓN 3 Vamos a relajarnos

### **Objetivos**

*Objetivo general:* Dotar al deportista de técnicas que reduzcan los niveles de ansiedad

*Objetivos específicos:* Tras finalizar la sesión el deportista podrá:

- Aplicar ejercicios de relajación rápida ante situaciones estresantes
- Interiorizar la manera correcta de respiración para reducir la ansiedad

## **Fecha/Duración**

Septiembre de 2021 /19:00h:

- Lunes 6: Grupo A
- Miércoles 8: Grupo B
- Viernes 10: Grupo C

## **Materiales**

Lugar tranquilo y silencioso, ordenador con acceso a internet, boli y papel.

## **Actividades**

Actividad 1: Aprender a respirar de forma voluntaria

- Previo a comenzar a aplicar la técnica de respiración diafragmática se explicará de forma breve en que consiste, así como los beneficios que tiene su práctica diaria.
- Se explicará que según McArdle y cia, (2004) y Pellizari y Tovaglieri (2007), la respiración automática es un reflejo no condicionado que posee el ser humano. Añadiendo a esto la posibilidad de alcanzar una respiración voluntaria y consciente que provocará una distensión tanto muscular como psíquica.
- Del mismo modo se dirá que las situaciones de ansiedad y problemas de estrés suelen deberse a una activación elevada y sostenida. Una manera adecuada de reducir esa activación excesiva es mediante el uso de la relajación y respiración.
- La técnica consiste en retener entre 5 y 10 segundos el aire tras una inspiración profunda. Una vez transcurrido el tiempo se deberá exhalar de forma progresiva. Cada deportista deberá regular la cantidad de tiempo que permanece con los pulmones llenos de aire, tratando de que este no sea inferior al tiempo necesitado para inspirar. La finalidad de esta técnica es la de reducir el ritmo de respiración del deportista, disminuyendo así el ritmo cardiaco y el nivel de activación.
- Este ejercicio se realizará durante 10 minutos con ayuda del profesional, tratando de que cada deportista adapte su respiración a sus capacidades pulmonares.
- Además, se recomendará su realización diaria a modo de relajación y control corporal, aumentando el número de actividades cotidianas o deportivas mientras se practica de forma progresiva.

Actividad 2: Relajación diferencial

- Al comienzo de esta actividad se hablará de la relajación, haciendo referencia a un estado del organismo que se puede definir como la ausencia de tensión o activación y que se manifiesta a tres niveles: a nivel fisiológico, conductual y subjetivo.
- También se comentará que con este método se pretende que todos y cada uno de ellos aprendan a relajarse en situaciones cotidianas, dónde no puedan adoptar una posición cómoda de relajación, de tal forma que únicamente tense los músculos implicados en la tarea manteniendo el resto relajados.
- Se expondrá que el procedimiento de relajación diferencial propuesto por Bernstein y Borkoveck (1983) combina tres variables como son la posición (sentado/ de pie), actividad (activo/no activo) y lugar (tranquilo/no tranquilo).
- La aplicación de esta técnica comprende la realización de una serie de pasos que empiezan con actividades tranquilas y van aumentando de forma progresiva hasta alcanzar comportamientos más activos.
- Una vez explicado el procedimiento a seguir se procederá a mandar tareas para casa, donde mediante el uso del autorregistro deberán de anotar, tras la realización de una tarea cotidiana, que músculos han estado implicados o con tensión y cuales en relajación. (Ver autorregistro en anexos )

#### Actividad 3: Tareas para casa

- Una vez finalizado el entrenamiento de respiración diafragmática y de relajación diferencial se pedirá a los deportistas que traten de realizarlo al menos una vez al día y anoten en un folio los beneficios que observan conforme automatizan su práctica.

Tras comunicar esto se dará por finalizada la sesión.

## SESIÓN 4 Seguimos relajándonos

### **Objetivos**

*Objetivo general:* obtener un control óptimo de relajación, así como saber aplicar técnicas de respiración efectivas.

*Objetivos específicos:* tras finalizar esta sesión podrá:

- Reducir los niveles de ansiedad mediante el uso de una correcta respiración
- Aplicación de técnicas de relajación muscular progresiva anticipatoria a la ansiedad

## **Fecha /Duración**

Septiembre de 2021 / 17:00h

- Lunes 13: Grupo A
- Miércoles 15: Grupo B
- Viernes 17: Grupo C

## **Materiales**

Un lugar tranquilo dónde poder realizar la sesión, una esterilla, papel y boli.

## **Actividades**

Actividad 1: Relajación condicionada de Paul

- Los primeros 10 minutos de esta sesión se dedicarán a explicar en qué consiste la siguiente técnica a aprender. La técnica de relajación condicionada de Paul se caracteriza por utilizar la autosugestión como forma de relajación, asociando sensaciones placenteras con palabras y conceptos que la persona se repite a si misma durante la práctica.
- Es necesario que el deportista se encuentre en un lugar tranquilo y relajado, guiándole para que centre su atención en una correcta respiración. Mientras esto ocurre debe repetir para el mismo un concepto o palabra (por ejemplo: stop) que va a asociar a la situación relajante.
- También existe otra forma de realización como es el uso de escenas relajantes, dónde se pide al deportista que imagine situaciones generadoras de pensamientos y sentimientos positivos y agradables mientras se centra en su respiración.
- Mediante el uso de esta técnica se brinda al deportista una herramienta más a la hora de disminuir los niveles de estrés ante una situación ansiógena, permitiéndole ponerlo en marcha en cualquier momento tanto a nivel competitivo como cotidiano. (ver anexos)

Actividad 2: Relajación progresiva de Jacobson

- De igual manera que con la técnica anterior se procederá en primer lugar a exponer de forma teórica en que consiste la técnica de relajación progresiva de Jacobson, así como cuales son los beneficios de su práctica en la reducción de ansiedad.
- Se pedirá al grupo de jugadores que se separen entre ellos para tener una posición más cómoda durante su realización.

- Primeramente, se explicará que el uso de esta técnica permite una reducción de la tensión muscular debido a la realización de ejercicios de tensión/relajación centrándose en cada músculo de forma específica. Esto generará un nivel de relajación a nivel físico y mental, reduciendo así los niveles de ansiedad y estrés.
- El profesional guiará la práctica del ejercicio con su voz siguiendo la guía (ver guía en anexos) de entrenamiento en relajación progresiva.
- Antes de comenzar se abrirá un pequeño debate, a modo de conceptualizar la técnica, sobre la máxima de Jacobson. Esta dice lo siguiente: “cuando el cuerpo está totalmente relajado la mente está totalmente clara. La mente se relaja naturalmente a medida que la relajación del cuerpo es más profunda”

### Actividad 3: tareas para casa

- Para finalizar esta sesión y de igual forma que se hizo en las anteriores, se pedirá a los deportistas que durante la siguiente semana traten de realizar autorregistro de situaciones en las que hayan aplicado las técnicas aprendidas.
- Además, se pedirá que hagan una valoración final sobre los beneficios que obtienen tras su realización.
- Por otro lado, se les comunicará la importancia de tratar de realizar las técnicas en diferentes contextos como puede ser el deportivo, el estudiantil, el doméstico... etc. Esto generará una mayor interiorización, lo que será beneficioso para las futuras aplicaciones.

## SESIÓN 5 Teoría ABC

### **Objetivos**

*Objetivo general:* reconocer las preocupaciones como una conducta de evitación-aproximación

*Objetivos específicos:* al finalizar la sesión el deportista será capaz de:

- entender en que consiste la reestructuración cognitiva
- aprender a discriminar los tipos de preocupaciones
- dotar al deportista de habilidades de afrontamiento

### **Fecha /Duración**

Septiembre de 2021 / 17:00h

- Lunes 20: Grupo A
- Miércoles 22: Grupo B
- Viernes 24: Grupo C

### **Materiales**

Un lugar tranquilo donde poder realizar la sesión, ordenador, pizarra, papel y boli.

### **Actividades**

Actividad 1: psicoeducación en reestructuración cognitiva

- Para comenzar la actividad 2 de esta sesión, se procederá a realizar una breve explicación sobre la reestructuración cognitiva, tratando de que los deportistas sean capaces de comprender en que consiste y el modo de realización.
- En primer lugar, se explicará el supuesto general en el que se apoya esta técnica (TREC). Éste es el de que la mayoría de los problemas psicológicos se deben a la presencia de patrones de pensamiento equivocados e irracionales.
- Se expondrá que deberá de realizarse tres columnas. En la primera (A) se escribirá la experiencia o acontecimiento activador, en la segunda (B) se expondrán los diferentes pensamientos que utilizamos ante ese acontecimiento y la tercera (C) serán las emociones y conductas que se provocan.
- Por último, se explicará como la clave de las consecuencias emocionales y conductuales se encuentra en el tipo de creencias que se activan ante un acontecimiento concreto.

Actividad 2: Aplicación teoría ABC

- Tras la explicación anterior se procederá a repartir entre los deportistas folios y bolígrafos para la realización de la técnica.
- Esta primera toma de contacto se realizará con ayuda del profesional, pudiendo solicitar ayuda ante cualquier duda que surja.
- El segundo paso será la identificación de los pensamientos irracionales. Mediante un autorregistro (ver anexos) los deportistas deberán anotar pensamientos intrusivos. Las características que distinguen las ideas irracionales son el absolutismo, que consiste en valorar en términos de todo o nada y el dogmatismo, que consiste en la asunción de obligaciones.
- El tercer paso será la puesta en marcha de una discusión donde se debatan los pensamientos irracionales detectados, tratando de distinguir entre el pensamiento lógico e ilógico.



- La finalidad principal no es otra que el persuadir al deportista sobre la irracionalidad de sus creencias, tratando de moldearlas y reforzando cambios observados.

#### Actividad 3: tareas para casa

- Para finalizar la sesión se pedirá a los deportistas que realicen un autorregistro durante la semana de los pensamientos que detecten como irracionales. Mediante este ejercicio se pretende que los jugadores realicen un esfuerzo cognitivo, tratando de discriminar los pensamientos irracionales.
- Haremos una distinción entre pensamientos provocados en el contexto deportivo y los que surgen en el día a día, proponiendo un debate y puesta en común para la próxima sesión.
- Este debate generará en los deportistas una discriminación de sus pensamientos que posteriormente les será útil ante situaciones estresantes en los que se vean superados por pensamientos negativos.

## SESIÓN 6 Repaso

### **Objetivos**

*Objetivo general:* repasar conceptos clave

*Objetivos específicos:* al finalizar la sesión el deportista será capaz de:

- interiorizar lo anteriormente tratado en otras sesiones
- conocer el concepto de visualización y cómo sirve para reducir la ansiedad y mejorar el rendimiento deportivo

### **Fecha /Duración**

Septiembre y octubre de 2021 / 19:00h

- Lunes 27: Grupo A
- Miércoles 29: Grupo B
- Viernes 1: Grupo C

### **Materiales**

Un lugar tranquilo donde realizar la sesión, ordenador, auriculares, papel y boli

### **Actividades**

Actividad 1: charla sobre la ansiedad (para asentar conocimientos)

- Esta sesión se enfocará hacia la realización de un repaso de todos los conceptos tratados anteriormente. En esta práctica, el profesional tratará de mantenerse al margen, permitiendo la creación de un debate entre los deportistas de cada grupo.
- Para comenzar este debate, el profesional comenzará exponiendo distintos conceptos a la vez que realiza preguntas sobre ellos. El deportista que quiera contestar levantará la mano y procederá a dar su opinión.
- En el caso que otro participante del grupo discrepe o quiera añadir algún aspecto a lo dicho por su compañero podrá hacerlo cuando este finalice.
- La finalidad de exponer los conceptos tratados es la correcta comprensión acerca de la ansiedad, de sus síntomas y de la adquisición de diferentes técnicas para tratar de reducirla.
- Se hará hincapié en preguntar si surge cualquier duda durante el debate.

#### Actividad 2: tareas para casa

- Al tratarse de una sesión más teórica donde se repasan los conceptos anteriores, se pedirá a los deportistas que continúen con el autorregistro de pensamientos irracionales a lo largo de la semana.
- Se comunicará que traten de diferenciarlos dependiendo del contexto en el que se encuentren (académico, deportivo, social...) para comentarlos la semana siguiente.
- Además, se pedirá que dediquen 15 minutos diarios para la aplicación de las técnicas de relajación y respiración, anotando que sensaciones le producen tras su realización.

## SESIÓN 7 Visualicemos

### **Objetivos**

*Objetivo general:* comprender en que consiste la técnica de visualización

*Objetivos específicos:* al finalizar la sesión el deportista será capaz de:

- fortalecer los conocimientos adquiridos durante las sesiones anteriores
- mediante una conversación coloquial, expresar que piensa de la ansiedad y cómo afecta en el rendimiento (repaso conceptual)
- conocer la técnica de visualización

### **Fecha /Duración**

octubre de 2021 / 19:00h

- Lunes 4: Grupo A
- Miércoles 6: Grupo B
- Viernes 8: Grupo C

### **Materiales**

Un lugar tranquilo donde realizar la sesión, ordenador, papel y boli

### **Actividades**

Actividad 2: psicoeducación / técnica de visualización

- En primer lugar, se procederá a exponer qué es la técnica de visualización y cuál es su utilidad en el deporte.
- Para ello, se comentará la importancia que tiene dedicar cierto tiempo a verse a uno mismo realizando una acción específica como si estuviera ocurriendo en realidad. Se expondrá que, a través de la visualización se pueden perfeccionar movimientos más técnicos, así como entrenar ciertas habilidades mentales o incluso aspectos específicos durante un proceso de recuperación de una lesión.
- Será importante que las imágenes sean lo más realistas posibles, siguiendo pautas como: la utilización de olores o sonidos, el uso de imágenes y pensamientos positivos, la visualización de los movimientos paso a paso... etc.
- El profesional pedirá la opinión de los deportistas acerca de la siguiente frase: cuando piensas en algo en concreto, mantienes la mente focalizada en ese aspecto, aumentando la posibilidad de ocurrencia ya que toda la energía y concentración está puesta en conseguirlo.
- Para todo esto es importante tener los objetivos claros y definidos.

Actividad 3: primera experiencia con la técnica de visualización

- Para esta actividad es necesario la disposición de un lugar tranquilo donde poder realizar la técnica de visualización.
- En primer lugar, se pide a los deportistas que se tumben en el suelo tratando de conseguir una postura lo más cómoda posible. A continuación, se propondrá que cada uno intente relajarse mediante el uso de la respiración diafragmática, tratando de alcanzar un estado de relajación completa.
- Este punto es importante ya que es necesario encontrarse en estado de relajación para poder tomar el control de las imágenes. Para esta primera sesión vamos a tratar de visualizar una acción concreta del ámbito deportivo desde una perspectiva interna.

- Se pondrá como ejemplo el lanzamiento de un penalti durante un partido de competición. Para ello cada jugador deberá de visualizar y generar imágenes personales sobre la acción que se va a realizar. Un factor que puede ayudar a la concentración de la acción es la implicación de los máximos sentidos posibles. En este caso, mediante el uso de un ordenador, se activará un sonido de fondo simulando la presencia de aficionados. Además, se proporcionará a cada deportista un trozo del césped para que lo huelan. Estos dos estímulos van a facilitar la contextualización de la acción y por tanto su visualización.
- Tras esto, cada deportista deberá repetir mentalmente el penalti, siguiendo las pautas del profesional y visualizando los movimientos previos, aplicando una correcta respiración.

#### Actividad 4: tareas para casa

- Para finalizar la sesión se propondrán una serie de acciones o movimientos tácticos para que cada uno de los deportistas trate de realizar este ejercicio en su casa.
- Para ello, se recomendará realizarlo en un lugar tranquilo donde pueda alcanzar un punto de relajación óptimo.
- A modo de autorregistro, se pedirá que anoten como ha sido ese proceso de visualización y si lo consideran satisfactorio.

## SESIÓN 8 Administración del post

### **Objetivos**

*Objetivo general:* administración del CSAI-2

*Objetivos específicos:* tras finalizar la sesión el deportista será capaz de:

- Poder realizar por segunda vez el cuestionario de ansiedad precompetitiva
- Comprobar si presenta un nivel más bajo de ansiedad estado que antes de comenzar la intervención

### **Fecha /Duración**

Octubre de 2021 / 19:00h

- Lunes 11: Grupo A
- Miércoles 13: Grupo B
- Viernes 15: Grupo C

### **Materiales**

Un lugar tranquilo donde realizar la sesión, copias del cuestionario, papel y boli.

### **Actividades**

Actividad 1: Cumplimentación del cuestionario

- Esta sesión consistirá únicamente en la realización, por segunda vez, del cuestionario de ansiedad precompetitiva SCAI-2 de Martens.
- Para ello será necesario la utilización de bolígrafo y de un lugar cómodo donde poder realizar el cuestionario.
- Previo a su cumplimentación, el profesional dará una serie de pautas a los deportistas.
- Tras su finalización, los deportistas podrán continuar el entrenamiento con el resto de sus compañeros.

## SESIÓN 9 Resultados

### **Objetivos**

*Objetivo general:* Conocer los resultados del cuestionario

*Objetivos específicos:* tras finalizar la sesión el deportista será capaz de:

- Saber si posee altos niveles de ansiedad tras la realización del cuestionario.
- Volver a realizar, con ayuda del profesional, las técnicas de relajación y respiración a modo de práctica.

### **Fecha /Duración**

Lunes 18 de octubre de 2021 / 19:00h

### **Materiales**

Un lugar tranquilo donde realizar la sesión.

### **Actividades**

Actividad 1: Comunicar los resultados

- Al comenzar esta sesión, el profesional se reunirá uno a uno con todos los jugadores de forma individual para comentar los resultados obtenidos.
- Mediante esta conversación se comunicará a los deportistas los cambios en medición de ansiedad encontrados hace una semana con los obtenidos al principio de la intervención.

- A aquellos deportistas que obtengan niveles bajos de ansiedad estado se les comunicará la finalización de la intervención, haciendo hincapié en la necesidad de aplicar lo aprendido durante este programa en acciones cotidianas y de contexto deportivo.
- Además, se comunicará que ante cualquier duda surgida o problema que pueda suceder, el profesional se encontrará a disposición de los deportistas para tratar de solucionarlo.
- Por otro lado, se comunicará a aquellos deportistas que sigan teniendo niveles altos de ansiedad que continuarán con algunas sesiones más para tratar de ofrecer nuevas técnicas y habilidades de reducción de ansiedad.

## SESIÓN 10 Exposición cognitiva

### **Objetivos**

*Objetivo general:* exposición cognitiva

*Objetivos específicos:* tras finalizar esta sesión el deportista será capaz de:

- Exponerse a situaciones ansiógenas aprendiendo a controlar los niveles de ansiedad
- Conseguir de habituarse a estímulos o situaciones que le generan ansiedad
- Disminuir los pensamientos negativos irracionales, discriminándolos como peligros no reales.

### **Fecha /Duración**

Viernes 22 de octubre de 2021 / 19:00h

1:30 hora aproximadamente

### **Materiales**

Un lugar donde poder realizar la sesión, papel y boli.

### **Actividades**

Actividad 1: Exposición cognitiva

50 minutos

- Tras el debate inicial sobre el autorregistro tras la aplicación de las técnicas de respiración y relajación, se procederá a realizar una breve introducción sobre la exposición cognitiva.

- Se expondrá el término de la habituación, fenómeno que ocurre tras una exposición continuada a un estímulo. Con la habituación, el deportista será capaz de darse cuenta de que sus pensamientos y miedos no suponen un peligro real, es decir, disminuirán así sus interpretaciones negativas y sus conductas.
- Una vez finalizada esta conceptualización se procederá a aplicar la técnica.
- Como primera toma de contacto se realizará la técnica de exposición con la ayuda del terapeuta, quién acompañará al deportista a concretar los objetivos que se pretenden lograr. La presencia del profesional es necesaria al principio para poder realizarla de manera segura y con un control externo.
- En esta primera sesión, nos situaremos junto al deportista dentro del campo de juego. Una vez allí, el deportista tratará de recordar situaciones que le generen miedo o ansiedad. Una vez generados estos pensamientos y emociones se pedirá al deportista que no trate de dejarlos pasar, sino que mediante el uso de las técnicas de relajación y respiración logre habituarse a ellos, produciéndose una disminución de la ansiedad con el paso del tiempo.
- Este ejercicio se repetirá varias veces para hacer ver al deportista que esos pensamientos van a estar ahí, pero que es capaz de controlarlos y que le afecten lo menos posible. Una vez realizado varias veces se dará por finalizada la sesión.

## SESIÓN 11 Exposición cognitiva II

### **Objetivos**

*Objetivo general:* exposición cognitiva II

*Objetivos específicos:* tras finalizar esta sesión el deportista será capaz de:

- Exponerse a situaciones ansiógenas aprendiendo a controlar los niveles de ansiedad
- Conseguir de habituarse a estímulos o situaciones que le generan ansiedad
- Disminuir los pensamientos negativos irracionales, discriminándolos como peligros no reales.

### **Fecha /Duración**

Lunes 25 de octubre de 2021 / 19:00h

1:30 horas aproximadamente

### **Materiales**

Un lugar tranquilo donde poder realizar la sesión.

### **Actividades**

Actividad 1: exposición cognitiva

50 minutos

- Esta sesión será la última en la que se trabaje con los deportistas. Durante ésta, se pretende que el deportista interiorice en que consiste la técnica de exposición cognitiva y como genera una reducción de la ansiedad tras una correcta aplicación.
- De igual forma que se realizó en la sesión anterior y con ayuda del profesional, el deportista tratará de evocar pensamientos y emociones que le produzcan nerviosismo, miedo o ansiedad. Se reiterará en el uso de una correcta respiración para lograr de estabilizar esa ansiedad producida.
- Conforme avancen los ejercicios realizados se podrán ir añadiendo estímulos que provoquen un aumento en la ansiedad. Estos estímulos pueden ser el ruido de la gente, insultos por parte del público o incluso generar una situación de arbitraje injusto. El deportista debe de ser capaz de asimilar esos estímulos y tratar de habituarse a ellos, reduciendo, con la aplicación de las técnicas aprendidas la ansiedad producida.

### **4. DISCUSIONES Y CONCLUSIONES**

Tras numerosos estudios realizados acerca de cómo afecta la ansiedad al rendimiento deportivo, se hace necesaria la intervención psicológica como una de las prácticas más importantes dentro del alto rendimiento. Las variables psicológicas se pueden entrenar, aprender y desarrollar, al igual que cualquier músculo, el cerebro puede modificarse. Mediante la aplicación de un programa de intervención de prevención de ansiedad se dota a los deportistas de una serie de técnicas y habilidades que les permitan obtener beneficios a nivel fisiológico y mental ante situaciones ansiógenas dentro del contexto deportivo.

Desde la psicología deportiva se busca, no tanto ver si el deportista rinde más o no, sino evaluar si se obtienen mejoras en sus recursos psicológicos y como aprende éste a controlar diferentes factores mentales que puedan perjudicar su práctica y rendimiento.

En mi opinión y, con la experiencia limitada que tengo dentro del ámbito de la psicología deportiva, creo que aún queda mucho trabajo por delante. A parte de



estudiante de psicología, soy amante del deporte y jugador de fútbol a nivel amateur y considero que sigue existiendo cierta reticencia a contar con psicólogos dentro del cuerpo técnico de un club. Muchos deportistas siguen viendo la figura del psicólogo como un símbolo de debilidad más que como lo que es, una figura de apoyo y de entrenamiento de las variables psicológicas que se encuentran directamente relacionadas con el rendimiento. El presente trabajo lo he realizado con el mismo entusiasmo que si hubiese podido aplicarlo y observar los resultados, es por ello por lo que espero en un futuro próximo poder trabajar con un grupo de deportistas y aplicar así este plan de intervención de prevención de ansiedad.

## 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abrahamsen, F.E., Roberts, G.C., y Pensgaard, A.M. (2006). An examination of the factorial structure of the Norwegian version of the sport anxiety scale. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 16, 358-363.
- Ayuso, J. L. (1988). *Trastornos de angustia*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Bowers, K. S. (1973). Situationism in psychology: An analysis and critique. *Psychological Review*, 80, 307-336.
- Buceta, J. (2001). *Psicología del entrenamiento Deportivo* (3ra. edición). Madrid: Dykinson.
- Bulbena, A. (1986). *Psicopatología de la psicomotricidad*. In J. Vallejo (Ed.), *Introducción a la psicopatología y la psiquiatría* (pp. 236- 255). Barcelona: Salvat.
- Cheng, W.K., Hardy, L., y Markland, D. (2009). Toward a three - dimensional conceptualization of performance anxiety: Rationale and initial measurement development. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 271-278.
- Congrès International de Psychologie du Sport.
- Endler, N. S. & Magnusson, D. (1976). *Interaccional psychology and personality*. Washington, DC: Hemisphere Publishing.
- Endler, N. S. (1973). The person versus the situation a pseudo issue? A response to others. *Journal of personality*, 41, 287-303.

- Gutiérrez, M., Estévez, A., García, J. & Pérez, H. (1997). Ansiedad y rendimiento atlético en condición de estrés: efectos moduladores de la práctica. *Revista de Psicología del Deporte*, 6(2), 27-46.
- Heide, FJ y Borkovec, TD (1983). Ansiedad inducida por la relajación: mejora de la ansiedad paradójica debido al entrenamiento de relajación. *Revista de consultoría y psicología clínica*, 51 (2), 171.
- Hull, C. L. (1943). *Principles of behavior*. New York: Appleton CenturyCrofts.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lewis, A. (1980). *Problems presented by the ambiguous word "anxiety" as used in psychopathology*. En G. D. Burrows & B. Davies (Eds.), *Handbook of studies on anxiety* (pp. 105-121). Amsterdam: Elsevier/NorthHolland.
- Marks, I. (1986). *Tratamiento de neurosis*. Barcelona: Martínez Roca.
- Márquez, S. (1992). Adaptación española del cuestionario de antecedentes, manifestaciones y consecuencias de la ansiedad ante la competición deportiva. I. Estructura factorial. *Revista de Psicología del Deporte*, 2, 25-38.
- Márquez, S. (1993). Adaptación española del cuestionario de antecedentes, manifestaciones y consecuencias de la ansiedad ante la competición deportiva. II. Consistencia interna y validez simultánea. *Revista de Psicología del Deporte*, 3, 31-40.
- Martens, R., Vealey, R.S. y Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martin, D. (2001). *Manual de metodología del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-behavior modification: An integrative approach*. New York: Plenum.
- Miguel-Tobal, J. J. (1996). *La ansiedad*. Madrid: Santillana
- Moreno-Fernández, I. M., Gómez-Espejo, V., Olmedilla-Caballero, B., Ramos-Pastrana, L. M., Ortega-Toro, E., & Olmedilla-Zafra, A. (2019). Eficacia de un programa de preparación psicológica en jugadores jóvenes de fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 4(2), 14.

- Pons, D. (1994). *Un estudio sobre la relación entre ansiedad y rendimiento en jugadores de golf*. Tesis doctoral sin publicar. Universitat de Valencia.
- Pozo, A., Cortes, B. & Martín, A. (2013). Conductancia de la piel en deportes de precisión y deportes de equipo. Estudio preliminar. *Revista de Psicología del Deporte*. 22(1), 19-28
- Ruiz-Juan, F., Zarauz, A., Flores-Allende, G. (2016). Ansiedad precompetitiva en corredores de fondo en ruta en función de sus variables de entrenamiento. *Retos*, 30, 110-113
- Sandín, B. & Chorot, P. (1995). *Concepto y categorización de los trastornos de ansiedad*. In A. B. Belloch, B. Sandín & F. Ramos (Eds.), *Manual de psicopatología* (Vol. 2 pp.53-80). Madrid:
- Spielberger, C.D. (1966). *Theory and research on anxiety*. En C.D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and Behavior* (pp. 3-22). New York: Academic Press.
- Spielberger, C.D. (1972). *Anxiety as an emotional state*. En C.D. Spielberger (Ed.), *Anxiety Behavior* (pp. 23-49). New York: Academic Press.
- Spielberger, C.D. (1989). *Anxiety in sports: An international perspective*. New York: Hemisphere Publishing Corporation.
- Vanden Auweele, Y. (1990). *Anxiété compétitive chez des athlètes belges (déterminants stratégies pur surmonter l'anxiété)*. Montpellier: VII
- Wadey, R. y Hanton, S. (2008). Basic psychological skills usage and competitive anxiety responses: perceived underlying mechanisms. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79, 363-373.
- Woodman, T. y Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21, 443-457.

## 6. ANEXOS

Anexo 1.

Guía de Relajación Muscular Progresiva (Fuente: Cautela & Groden (1985))

*“Empecemos por la FRENTE. Arrugue la frente todo lo que pueda. Note durante unos cinco segundos la tensión que se produce en la misma. Comience a relajarla despacio,*

*notando cómo los músculos se van relajando y empiece a sentir la agradable sensación de falta de tensión en esos músculos. Relájelos por completo y recréese en la sensación de relajación total durante unos diez segundos como mínimo.*

*Seguidamente, cierre los OJOS apretándolos fuertemente. Debe sentir la tensión encada párpado, en los bordes interior y exterior de cada ojo. Poco a poco relaje sus ojos tanto como pueda hasta dejarlos entreabiertos. Note la diferencia entre las sensaciones.*

*Siga con la NARIZ Y LABIOS. Arrugue la nariz, relájela. Arrugue los labios, relájelos. Procure que la tensión se mantenga durante unos cinco segundos y la relajación no menos de diez.*

*Con el CUELLO haga lo mismo. Apriete su cuello tanto como pueda y manténgalo tenso. Vaya relajando los músculos lentamente, concentrándose en la diferencia entre tensión y relajación y deléitese en esta última.*

*Seguidamente, ponga su BRAZO tal y como aparece en el gráfico. Levántelo, cierre el puño cuanto pueda y ponga todo el conjunto del brazo lo más rígido posible.*

*Gradualmente vaya bajando el brazo destensándolo. Abra lentamente la mano y deje todo el brazo descansando sobre el muslo. Repítalo con el otro brazo.*

*Haga exactamente lo mismo con las PIERNAS.*

*Después incline su ESPALDA hacia adelante notando la tensión que se produce en la mitad de la espalda. Lleve los codos hacia atrás y tense todos los músculos que pueda. Vuelva a llevar la espalda a su posición original y relaje los brazos sobre los muslos. Vuelva a recrearse en la sensación de relajación durante un tiempo.*

*Tense fuertemente los músculos del ESTÓMAGO (los abdominales) y repita las sensaciones de tensión y relajación al distender los músculos.*

*Proceda de igual forma con los GLÚTEOS y los MUSLOS.”*

Anexo 2. Hoja de autorregistro Relajación

POSICION	ACTIVIDAD	LUGAR	EJEMPLO
SENTADO	No activo	Tranquilo	
		No tranquilo	
	Activo	Tranquilo	
		No tranquilo	
DE PIE	No activo	Tranquilo	
		No tranquilo	
	Activo	Tranquilo	
		No tranquilo	

Anexo3. Hoja de registro ABC

DÍA Y HORA	LUGAR	PENSAMIENTO	¿QUÉ ME PROVOCA?	¿CÓMO REACCIONO?