

## **TEMA 5**

### **IDENTIFICANDO PENSAMIENTOS Y FORTALECIENDO LA AUTOCONFIANZA**

El presente contenido está orientado a dos conceptos importantes dentro del mundo de la psicología y que tienen gran repercusión sobre el rendimiento deportivo. Nos referimos a la capacidad de controlar y manejar nuestros pensamientos sobretodo en situaciones de estrés, y el concepto de autoconfianza.

#### **A. Identificando Pensamientos**

Cuando hablamos de la identificación de pensamientos, estamos hablando de la capacidad que tenemos como personas de ser conscientes en la manera en que estamos pensando, en las características de estos pensamientos e incluso la frecuencia y bajo que condiciones suelen aparecer.

Y es que la calidad, la intensidad o la forma de nuestros pensamientos vienen definidos por varios factores, los cuales están asociados a la edad, al género, a la formación recibida, a la personalidad o a la propia experiencia, que unidos con la interpretación de la realidad o circunstancias en la que nos encontramos, nos da como resultado las diferentes formas de sentir y de actuar.

El enfoque cognitivo conductual, que es el que presentamos, plantea la estrecha relación entre las variables: pensamiento, sentimiento y conducta, por lo que cada vez que se asuma un caso de estudio, o una intervención psicológica, se deben analizar las circunstancias teniendo en cuenta dichas variables. Así pues, y llevándolo al terreno deportivo, el anotar un gol (situación o estímulo), lleva consigo múltiples respuestas positivas vinculados al logro personal (pensamiento) y que se conectan con emociones de alegría (emoción) y que finalmente podrían desembocar en la necesidad de correr enérgicamente para celebrar o compartir dicho logro con tus compañeros de equipo (conducta). En la siguiente Tabla 1., te mostramos otros ejemplos que te pueden ayudar a identificar claramente esta interacción:

| Estímulo                          | Pensamiento                      | Emoción                        | Conducta                           |
|-----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| Lesión grave                      | → Me perdí el torneo             | → Frustración                  | → Me alejo de las canchas          |
| Clasificar a los Juegos Olímpicos | → He cumplido mi sueño deportivo | → Felicidad y autorrealización | → Continuar con los entrenamientos |

Tabla 1. Ejemplos de la interacción entre Pensamiento, emoción y conducta.

## **B. Características de los pensamientos**

“La mente es tu propio lugar, y puede por sí misma hacer un paraíso del infierno, y un infierno del paraíso.” (Milton, J. citado en Olivares, 2001. pág. 106).

Se podría considerar que la frase descrita por Milton es válida con independencia del lugar, del momento o incluso del rol que desempeñemos, es decir, que no importa si somos abogados, profesores o deportistas, y es que, a menudo, nuestros pensamientos, tanto positivo, negativos, productivos o destructivos, afloran continuamente y no siempre podemos manejarlos como nos gustaría.

De acuerdo con McKay (1985), los pensamientos presentan diferentes características, entre estas tenemos:

- Son mensajes específicos, a menudo parecen taquigráficos por su brevedad.
- Son creídos a pesar de ser irracionales y no basarse en evidencia suficiente.
- Se viven como espontáneos o involuntarios, a menudo difíciles de controlar.
- Tienden a dramatizar en sus contenidos la experiencia.
- Suelen conllevar una visión de túnel, tienden a producir una determinada percepción y valoración de los eventos.

## **C. Distorsión de los pensamientos**

Una distorsión de pensamiento o distorsión cognitiva, de acuerdo con la teoría cognitiva conductual, es un error en el procesamiento de la información. Es decir, que a menudo las personas tenemos la tendencia a reproducir imágenes incoherentes, asociaciones innecesarias y hasta inútiles sobre una determinada situación, provocando perturbaciones emocionales, dudas, miedos o ansiedad. A continuación, en la Tabla 2, te presentamos las principales distorsiones de pensamientos:

|   | Distorsión                   | Definición  | Ejemplo  |
|---|------------------------------|---|--|
| 1 | <b>Sobregeneralización</b>   | Aparece cuando, a partir de un caso aislado, la persona generaliza una conclusión válida para todo. | “Mi entrenador no me ha escrito, los entrenadores siempre se olvidan de mí”. |
| 2 | <b>Abstracción selectiva</b> | Enfocarse en modo “visión de túnel” únicamente en ciertos   | “He fallado ese penalti, soy un  |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
|   |  | aspectos, normalmente negativos y perturbadores, de una circunstancia o persona, excluyendo el resto de sus características y pasando por alto lo positivo de las mismas. | pésimo goleador”.  |
| 3 | <b>Inferencia arbitraria</b>           | Emitir juicios o extraer conclusiones de manera rápida o impulsiva, basándonos en una información incompleta o errónea.   | “Me dice que no quiere entrenar para hacerse la dura, pero yo sé que las mujeres son así”.             |
| 4 | <b>Sesgo confirmatorio</b>             | Tendencia a interpretar la realidad de manera que confirme nuestras creencias previas.  | “Me he equivocado otra vez en el golpe de derecha, ya sabía que yo no sirvo para esto”.                |
| 5 | <b>Falacia de la recompensa divina</b> | Pensar que en un futuro los problemas mejorarán por sí mismos sin tomar una actitud proactiva.  | “Mi entrenador me está explotando, pero estoy tranquilo porque el tiempo pone a cada uno en su sitio”. |
| 6 | <b>Lectura de pensamiento</b>          | Presuponer las intenciones o cogniciones de los demás.  | “Mis compañeros de equipo me miran porque estoy haciendo el ridículo en este partido”.                 |
| 7 | <b>Error del adivino</b>               | Creer saber cómo será el futuro y actuar conforme a ello.   | “No voy a ir a esa competencia porque sé que voy a perder”.  |
| 8 | <b>Personalización</b>                 | Suponer que todo lo que la gente hace o dice tiene que ver directamente con uno mismo.  | “La capitana del equipo tiene cara de molesta, debe de estar muy enojada conmigo”.                     |

Tabla 2. Distorsión de pensamientos

Como se puede apreciar, estas distorsiones de pensamiento suelen generarse en el mundo deportivo y cuando no sabemos cómo controlar, terminamos experimentando estrés que al no ser manejado correctamente trae consigo una serie de complicaciones en nuestras vidas ya sea en las respuestas fisiológicas (temblores, sudoraciones, taquicardia,

respiración agitada, etc.), en las respuestas emocionales (miedo, angustia, tristeza, etc.), o en las reacciones comportamentales (figura 1).

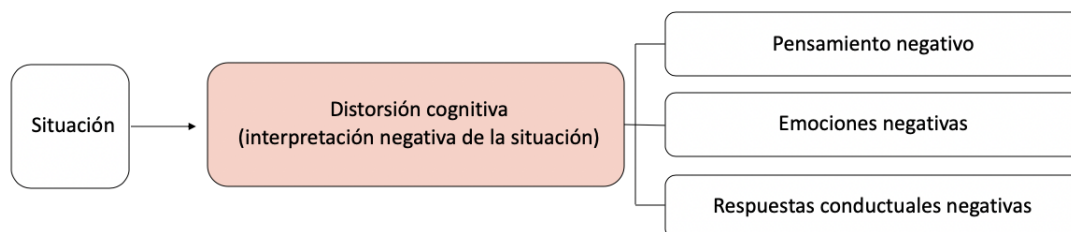


Figura 1. Proceso de interacción de respuestas

Para poder intervenir de manera efectiva, se buscará trabajar en cualquiera de las variables anteriormente señaladas (pensamiento, sentimiento, conducta) cambiando sus rumbos con las técnicas desarrolladas para ese propósito. Procediendo de esta manera, se logrará que el circuito mente-cuerpo trabaje a favor de uno. Al romper con el círculo vicioso de pensamientos negativos, generamos optimismo, confianza, mejoramos la autoestima, y la capacidad para enfrentar nuevos retos.

Frecuentemente, algunos deportistas acuden al psicólogo deportivo los días previos a una competencia. Durante la entrevista manifiestan tener dificultad para dormir, para tomar sus alimentos, para hacer sus actividades, incluso aquellas que solían hacer con mucho entusiasmo, a fin de saber por qué les sucede eso. Buscan obtener una ayuda que les pueda devolver la tranquilidad perdida. Desean dejar de experimentar malestar estomacal, dolor de cabeza, irritabilidad o incluso llanto fácil. La mayoría refieren temor de perder, de no cumplir con las expectativas generadas por ellos mismos o por sus entrenadores, y con ello sentir la desaprobación de todos los que los rodean. Se les explica el por qué de lo que experimentan, pero también que pueden aprender a controlarlo.

Muchos al aprender a manejar sus pensamientos, no sólo logran recuperar la calma, sino que se sorprenden de realizar actuaciones o partidos con resultados inesperados; es decir con mejores resultados de las que esperaban. Y es que logrando estar más serenos, los pensamientos fluyen y se encuentran mejores planteamientos a las múltiples dificultades o problemas con los que uno se pueda enfrentar.

### D. Los pensamientos en el deporte

Abordaremos este apartado a través de un ejemplo a fin de poder entenderlo con mayor claridad: Pedro es un futbolista que está experimentando malestar (ansiedad) porque ha sido convocado para formar parte del equipo de fútbol de su colegio, que pronto enfrentará a otros equipos de la ciudad. Frente a la convocatoria, Pedro siente que es una inmensa responsabilidad formar parte del equipo, y que si pierden, él sería uno de los responsables de la derrota. Debido a este tipo de pensamientos, Pedro no puede dormir tranquilo y está pensando en inventarse incluso una excusa para no participar. Hacerlo podría tranquilizarlo, pero terminaría reforzando una conducta de evitación o de escape, y naturalmente, su capacidad y actitud como futbolista podría quedar en entredicho (figura 2).

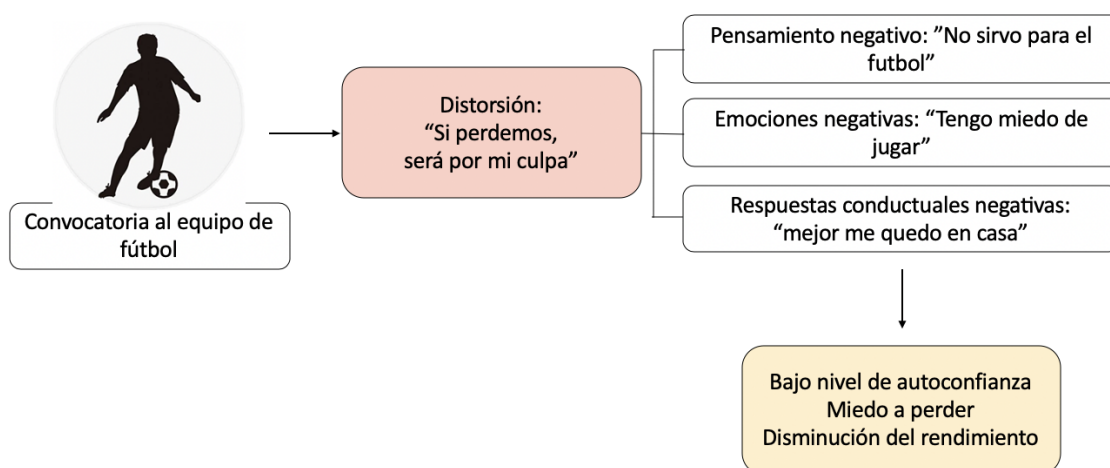


Figura 2. Proceso de interacción de respuestas de Pedro al ser convocado al equipo de fútbol

Como ya hemos dicho, el enfoque cognitivo conductual plantea una relación entre las variables: pensamiento, sentimiento y conducta, por lo que cada vez que se asuma un caso, se deben analizar los problemas teniendo en cuenta dichas variables. De acuerdo a lo señalado, Pedro tendría que entender que si uno se siente mal (triste, ansioso o colérico) es porque está pensando de manera incorrecta, interpretando la situación de manera negativa, y eso finalmente le hace actuar mal. Esto es lo que se llama un circuito de retroalimentación negativo, y de no manejarse, la conexión mente y cuerpo se ve perjudicada (McKay, Davis y Fanning, 1985) y, por consiguiente, sus niveles de confianza y su rendimiento deportivo, también.

## **E. Herramientas psicológicas para el control de pensamientos**

A continuación, te proponemos el uso de las **autoinstrucciones** como herramienta psicológica para aprender a manejar nuestros pensamientos.

### **1. Entrenamiento en Autoinstrucciones**

El entrenamiento en “autoinstrucciones” es una técnica cognitiva diseñada por Meichenbaum en 1969. El objetivo de esta técnica es modificar el diálogo interno de la persona para facilitar el afrontamiento de una determinada tarea, situación o acontecimiento. Es decir, la persona debe crear verbalizaciones alternativas, expresadas en forma constructiva buscando interrumpir las autoverbalizaciones negativas dentro del circuito de retroalimentación negativo. Como ejemplo de estas verbalizaciones negativas tenemos, "no puedo hacerlo", "me van a ganar y quedaré en ridículo", "todos son más rápidos que yo", etc.

#### **1.1 Procedimiento de aplicación de las autoinstrucciones**

- a) **Definición del problema:** ¿Qué tengo que hacer? He de conocer que tengo que hacer exactamente.
- b) **Aproximación al problema:** ¿De cuántos elementos dispongo para realizar esta tarea? He de tenerlos todos en cuenta cuando comience a trabajar.
- c) **Focalización de la atención:** Tengo que prestar atención únicamente a lo que estoy haciendo en estos momentos y procurar no distraerme con ninguna otra cosa.
- d) **Auto-refuerzo:** Tengo que felicitarme por las cosas que voy haciendo bien.
- e) **Verbalizaciones para hacer frente a los errores:** Uso de mensajes positivos, instructivos y constructivos que te ayuden a realizar la tarea previamente establecida.
- f) **Auto-evaluación:** Tengo que fijarme en cómo voy haciendo las cosas.
- g) **Auto-refuerzo:** Tengo que felicitarme cuando he realizado bien el trabajo.

Veamos un ejemplo de uso de autoinstrucciones aplicado en un atleta especializado en medio fondo, concretamente en la prueba de 1500 metros. Nuestro atleta en cuestión se llama Karim y ha tenido una buena preparación previa al campeonato mundial, ha sido bastante responsable con sus entrenamientos y con su alimentación, sin embargo, el deportista acude al psicólogo en busca de asesoramiento debido a que hace unos días

lleva durmiendo mal y teniendo pensamientos recurrentes de miedo a no acabar su prueba y quedar último y decepcionar tanto a su entrenador y sus seguidores.

| Entrenamiento en autoinstrucciones |   |   |
|------------------------------------|---|---|
| 1                                  | Definición del problema                         | Quiero acabar mi prueba de 1500 en el campeonato mundial de atletismo.                                      |
| 2                                  | Aproximación al problema                        | Me he preparado muy bien y he seguido constante en mis entrenamientos.                                      |
| 3                                  | Focalización de la atención                     | Debo centrarme en mi ritmo de carrera. Leer muy bien las sensaciones de mi cuerpo y disfrutar cada zancada. |
| 4                                  | Auto refuerzo                                   | ¡Muy bien Karim!, lo estás logrando. Mantén ese ritmo.  |
| 5                                  | Verbalizaciones para hacer frente a los errores | Parece que estás yendo muy lento, sube el ritmo y mantén la distancia con tus rivales.                      |
| 6                                  | Autoevaluación                                  | Vamos bien, este es el ritmo que yo quería.   |
| 7                                  | Auto refuerzo                                   | Sigue así, la meta está muy cerca.  |

Como podemos observar, el atleta, mediante el uso de autoinstrucciones positivas y orientadas a la tarea que tiene que hacer, puede controlar su pensamiento y afrontar de manera adecuada la prueba y rendir dentro de lo esperado (figura 3.)

Es importante remarcar que la efectividad en el uso de mensajes positivos será mayor si existe una preparación previa a aquello que queremos conseguir, es decir, que la preparación mental siempre debe ir acompañada de la preparación física, técnica, táctica y teórica.

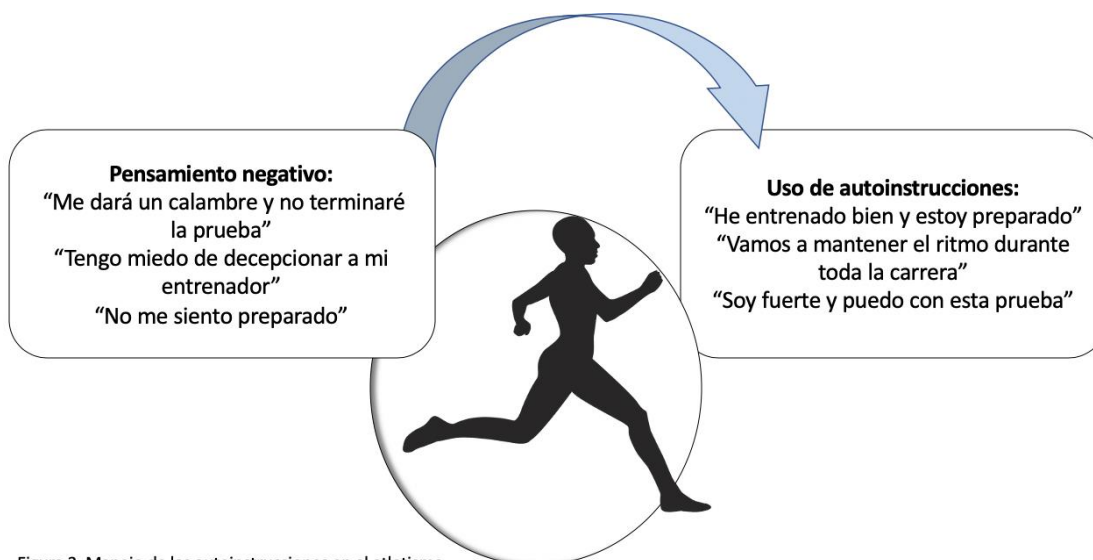


Figura 3. Manejo de las autoinstrucciones en el atletismo

A continuación, te proponemos los siguientes ejercicios para que puedas practicar y mejorar en el uso de esta técnica psicológica y pongas en práctica el uso de

| <b>Antes de la competencia</b>  |   |
|---|---|
| <b>Pensamientos negativos o no deseado</b>                            | <b>Pensamiento instructivo</b>              |
| No debo ponerme nervioso  | Tranquilízate y disfruta de la competencia. |
| No te pongas nervioso   |   |
| No tengo miedo  |   |
| No puedo perder   |   |
| No puedo perder, está mi familia, la TV, mi entrenador, mis amigos... |   |
| No he entrenado lo suficiente   |   |
| Son mejores que yo  |   |
| Decepcionaré a mi entrenador  |   |
| Seguro que perderé en este torneo                                     |   |



## **BIBLIOGRAFÍA**

1. Beck Aaron (2003) *Terapia Cognitiva de los trastornos de personalidad*. Martínez Roca, Barcelona.
2. Cantarero, L. (2013). *Psicología aplicada al fútbol: Jugar con cabeza*. Zaragoza.
3. Cox, R.H. (2009), *Psicología del deporte. Conceptos y aplicaciones*. Madrid.
4. Cruz, J. (1997), *Psicología del deporte. Personalidad, evaluación y tratamiento psicológico*. Barcelona. Síntesis Psicología.
5. Dosil, J. (2008), *Psicología de la actividad física y el deporte*. Madrid. Mc Graw Hill.
6. Latinjak, A., Torregrosa Álvarez, M., & Renom, J. (1). Aplicando el auto-habla al tenis: su impacto sobre el foco atencional y el rendimiento. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 9(2), 19. Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/92091>
7. McKay, M.; Davis, M.; Fanning, P. (1985). *Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*. España: Martínez Roca.
8. Olivares, J. (2001). "Técnicas de modificación de conducta". Madrid: Biblioteca Nueva, S.L. Reynoso, L. y Seligson, I. (2005). *Psicología clínica de la salud: un enfoque conductual*. México DF: Manual Moderno.