

Generalidades del estudio de la ansiedad competitiva (revisión)

Generalities on the competitive anxiety study

Irina Yisel Milanés-Torres, Centro Provincial de Medicina Deportiva, olimpia@udg.co.cu, Cuba.

Resumen

La ansiedad es un estado especial de tensión y agitación con reacciones somáticas y psíquicas especiales por la anticipación, recuerdo o experimentación actual de situaciones de inseguridad o amenaza, tanto real como imaginada. Su estudio dentro del ámbito deportivo es de significativa importancia por las consecuencias que puede generaren el desempeño de la actividad deportiva. En el artículo se realiza una fundamentación sobre el abordaje de la ansiedad a partir de la concepción del Enfoque Histórico Cultural de Vygotsky y tomando como base la Teoría de la ansiedad de Martens analizando los componentes de la ansiedad, desde una aproximación multidimensional, que facilite la comprensión del fenómeno en toda su extensión. Se consideran además aspectos que intervienen en la aparición de la ansiedad y su repercusión en el rendimiento deportivo así como todos los elementos que transversalizan sus manifestaciones en el deportista. Valora las ventajas de la asunción de esta teoría en la evaluación de la ansiedad competitiva que tiene en cuenta la ansiedad cognitiva, la ansiedad somática y la autoconfianza con relativa independencia lo que facilita la atención individualizada.

Palabras clave: Psicología Deportiva/ Ansiedad/ competición/ rendimiento/ deporte/ multidimensional

Abstract

Anxiety is a special state of tension and agitation with special somatic and psychic reactions for the anticipation, memory or current experimentation of situations of insecurity or threatens, as real as imagined. Its study inside the sport environment is of significant importance for the consequences that can generate the acting of the sport activity. The article carries out a foundation on the boarding of the anxiety starting from the conception of the Cultural- Historical Focus of Vygotsky and taking as a base the Theory of the Anxiety of Martens, analyzing the components of the anxiety, from an multidimensional approach that facilitates the understanding of the phenomenon in all its extension. Are also considered many aspects that intervene in the

La ansiedad competitiva...

appearance of the anxiety and their repercussion in the sport yield as well as all the elements that through their manifestations in the sportsman. It values the assumption of this theory in the evaluation of the competitive anxiety that keeps in mind the cognitive anxiety, the somatic anxiety and the self-confidence with relative independence, which facilitates the individualized attention.

Key words: Anxiety/ competition/ yield/ sport/ multidimensional

Introducción

La ciencia psicológica dentro del contexto deportivo cobra un significado relevante en la actualidad lo que se debe fundamentalmente a la necesidad de encontrar vías que permitan elevar el rendimiento deportivo en los deportistas. Inmersa en este afán ofrece herramientas específicas que posibilitan sustento al desarrollo integral del deportista, lo que ha hecho de esta ciencia una de las más valiosas en su aplicación al deporte. En tal sentido la psicología del deporte pretende colaborar en la formación de un atleta que alcance el pleno conocimiento de sus cualidades y habilidades, logrando el control consciente de las mismas.

En el ámbito de la psicología del deporte es habitual dar importancia al impacto de las emociones sobre el rendimiento deportivo estado especialmente interesada en comprender las relaciones entre los componentes de la ansiedad, desde una aproximación multidimensional.

Por ello muchos de los factores que pueden influir sobre el en la aparición de nivel alto de ansiedad como lo es el significado y grado de dificultad de la competencia, los contrarios y las condiciones físicas de realización de la actividad tienen un impacto relativo teniendo en cuenta que el deportista puede transformar el significado subjetivo que tiene para él la actividad y sus elementos esenciales

La ansiedad se deriva del vocablo ANSIS que significa querer, desear y expresa nuestra aspiración consciente de alcanzar logros y metas.

Cuando su nivel se encuentra muy elevado en el sujeto(ansiedad clínica), la excitación psíquica comienza a ser nociva y provoca dos efectos:

- 1-Desorganiza parcialmente la conducta eficiente.
- 2-Se expresa corporalmente por signos de alteración Neurovegetativa (Preferentemente el sistema simpático).

Actualmente la ansiedad y su adecuado control constituyen uno de los problemas más discutidos en el campo de la psicología y por supuesto dentro de la psicología del deporte y según Márquez solo una aproximación multifactorial puede abarcar correctamente un fenómeno tan complejo.

Brindar una definición acabada de la ansiedad se torna difícil por la multiplicidad de factores que intervienen en su expresión; pero asumimos el criterio aportado por Márquez de la Rosa "de acuerdo a las múltiples definiciones existentes, se puede deducir que se trata de un estado especial de tensión y agitación con reacciones somáticas y psíquicas especiales por la anticipación recuerdo experimentación actual de situaciones de inseguridad o amenaza, tanto real como imaginada".

Desarrollo

El Enfoque Histórico Cultural como referente en el estudio de la ansiedad.

La intervención psicopedagógica en la actividad deportiva adquiere determinadas particularidades derivadas de las especificidades del deporte con la finalidad de desarrollar acciones que permitan definir los objetivos de cambio, identificar las condiciones que mantienen el comportamiento o propician su aparición, seleccionar y aplicar los medios más útiles para lograr las transformaciones deseadas y los resultados alcanzados insertando las peculiaridades del proceso de enseñanza aprendizaje.

Al intervenir desde esta perspectiva al deportista, debemos tener en cuenta categorías que transversalizan todo resultado del producto de la actividad, tomando como base el enfoque Histórico-Cultural de Vygotsky para llegar a una comprensión estructurada de la realidad. En este sentido es preciso analizar la enseñanza y el desarrollo como elementos indisolubles vinculados por una estrecha interrelación dialéctica que da paso a la educación desarrolladora, que lo conduce (al desarrollo) va delante del mismo, guiando, orientando, estimulando y tiene en cuenta el desarrollo actual para ampliar continuamente la zona de desarrollo próximo o potencial, y por lo tanto, los progresivos niveles de desarrollo del sujeto.

Lo antes expuesto da paso al aprendizaje desarrollar que garantiza en el individuo la apropiación activa y creadora de la cultura, propiciando el desarrollo de su auto-perfeccionamiento constante, de su autonomía y autodeterminación, en íntima conexión con los necesarios procesos de socialización, compromiso y responsabilidad social.

La ansiedad competitiva...

La intervención psicológica orientada al componente afectivo del sujeto también adquiere una acertada visión si se asume esta perspectiva como base teórico metodológica. El tratamiento de la ansiedad en sus diversas manifestaciones y más específicamente en situaciones competitivas es desarrollado con un matiz amplio y complejo desde una posición en la que intervienen tanto el sujeto como el medio. A partir de una aprehensión de los fundamentos del materialismo dialéctico e histórico, Lev Semionovich Vigotsky aportó una concepción: El Enfoque Histórico Cultural, que contenía de manera explícita una teoría y práctica psicológicas. En esta la intención y el control son requerimientos del propio hombre, pasan necesariamente no solamente por su aceptación, sino por su intención, rechazando el dilema entre la determinación “desde fuera” y la determinación “desde dentro”. No es posible una posición de conflicto absoluto entre lo que la sociedad requiere y la felicidad del individuo, ni se establece una oposición irreducible; por el contrario, de lo que se trata es comprender el tránsito humano desde determinaciones externas o internas, a la posición de autodeterminación personal, que constituye el emergente más elaborado y completo de un sistema social.

Uno de los postulados de este enfoque es precisamente que el dominio del comportamiento es y será siempre la historia del dominio del comportamiento. Para Vygotsky, la tesis de la historicidad como principio explicativo es la piedra angular de cualquier análisis psicológico, la “calzada real” hacia la comprensión de los procesos psicológicos y su eventual control. De nada vale la observación, la práctica o el experimento que no tomen en cuenta la historia del proceso a estudiar o transformar. Existen al menos cuatro historias a develar en el surgimiento del ser humano: la historia filogenética, la historia de la especie humana, su filiación con especies próximas, los recursos genéticos incorporados a su constitución biológica, la forma en que estos recursos se expresan y las relaciones entre estos recursos entendidos como potencialidades y sus realizaciones en condiciones específicas; la historia social, la historia colectiva de la sociedad humana, de hecho, la dimensión determinante de la aparición de la subjetividad, de sus características y las peculiaridades de su existencia; la historia ontogenética, como historia personal de un individuo, las marcas de su evolución; y finalmente, la microhistoria como historia de un proceso específico en la evolución personal.

Al traducir esta ideología al tema a estudiar podemos precisar que la comprensión y el adecuado control de la ansiedad en los deportistas requiere tener en cuenta aspectos que transversalizan el desarrollo del proceso en toda su dimensión. En este sentido, en la

filogénesis se expresa, desde el desarrollo generacional del ser humano, las diferentes manifestaciones de la ansiedad en los escenarios donde se desenvuelve del sujeto. La historia social es determinante de la formación en la subjetividad de todo lo referente a la ansiedad de acuerdo con el aprendizaje social que asesta el tema considerando el contexto y sus peculiaridades. La ontogénesis juega un papel relevante pues refleja toda la historia personal del sujeto, nos permite conocer sus experiencias concernientes a la ansiedad y a su modo de manejarla y la microhistoria muestra la evolución y desarrollo del proceso en el sujeto sus manifestaciones, la intensidad con que se presenta, Todas estas historias se cruzan, se fertilizan una a otra para crear un sujeto único e irrepetible en su personalidad. Pero al mismo tiempo, permiten comprender las vías de su modificación y perfeccionamiento, porque solamente insertando cualquier acción de modificación como secuencia de esas historias puede alcanzar resultados efectivos.

De acuerdo con sus postulados, el deportista es resultado de la sociedad en que vive, pero como sujeto autodeterminado y no como cosa producida. Así se cumple la utopía en el orden individual: el hombre como artífice de sí mismo.

Entre sus principios fundamentales se encuentran:

El principio de la unidad entre conciencia y actividad. Ambos aspectos, señala Rubinstein (1971), no se encuentran opuestos entre sí sino que conforman una unidad dialéctica, ya que, mientras que la conciencia surge ontogenética y filogenéticamente debido a la actividad que los sujetos realizan, la calidad de la propia actividad está condicionada por el perfeccionamiento de todos los componentes que conforman la conciencia humana.

El principio del determinismo por su parte significa que lo psicológico se determina por el modo de vivir y se modifica al transformarse dicho modo de vida. El mismo expresa la comprensión del carácter histórico – social de la conciencia humana.

Ambos principios sustentan a la Psicología de la Actividad Física. Las actividades físicas que se llevan a cabo conducen al desarrollo de todos aquellos componentes psicológicos que conforman la personalidad del sujeto, mientras que al propio tiempo, dichas actividades no podrían llevarse a cabo sin la base psicorreguladora que le permiten estos componentes. En la práctica ello nos quiere decir que, si deseamos desarrollar estrategias para controlar la ansiedad en deportistas, se requieren acciones encaminadas a este objetivo y que aquellos componentes psicológicos que intervienen en el control de los estados emocionales presenten

La ansiedad competitiva...

un grado adecuado de perfeccionamiento. Todo el ambiente material y social que rodea al deportista, teniendo como trasfondo el momento socio histórico que le ha tocado vivir en su país y localidad, determinará sus actitudes hacia las actividades a desarrollar en todos los espacios en que se desarrolla.

De acuerdo con esta concepción estudiamos a las personas en el contexto de la actividad deportiva y el deporte desde una perspectiva en la que son de significativa importancia su desarrollo filogenético y ontogenético. Teniendo en cuenta durante todo el proceso de construcción científica la influencia de las condiciones materiales en toda la vida social y por ende en el sistema de relaciones que se establecen con el medio social, dentro del cual se encuentra el ámbito deportivo. Podemos entender el deporte como parte de la estructura social y como un producto de la cultura derivado de la conciencia social que refleja la sociedad a partir de sus características, manifiesta los valores en cada contexto socio- cultural y expresa y transmite la cultura imperante. Es además un mediador en el proceso de socialización que produce efectos significativos y frecuentes en la integración social y cultural de individuos y grupos.

El abordaje de la Psicología de Deporte desde el Enfoque Histórico Cultural relaciona los aspectos lógicos, semánticos, gnoseológicos, metodológicos, ontológicos, axiológicos y éticos que se ponen de relieve en la actividad científica para el afrontamiento de complejos problemas del deporte actual como lo constituye el control de la ansiedad como estado emocional durante la competencia. Aporta además un cuerpo categorial que sustenta la explicación del contexto deportivo actual con una propuesta metodológica que aproxima al objeto de estudio de la psicología, la subjetividad con una visión dialéctica, que intenta captar en el cambio continuo la esencia de su realidad. Considera la historia siempre y en todos los casos, el análisis del proceso es y será el análisis de la historia del proceso. Comprende la subjetividad humana desde sus historias y lo psicológico está determinado por lo material. No es una determinación absoluta ni directa: se mediatiza continuamente a través de las múltiples circunstancias de la existencia humana.

Al realizar intervenciones psicopedagógicas no podemos desprendernos de la atención a las diferencias individuales lo cual nos permite comprender al sujeto en su realidad desde sus condicionantes biológicos-psicológicos y socioculturales, mostrando desde una posición pedagógica la posibilidad del crecimiento en todos los ámbitos del desarrollo. Esto

precisamente lo posibilita la asunción de esta concepción como referente para el estudio de la ansiedad y la elaboración de una estrategia para favorecer su control.

La ansiedad en el deporte.

La ansiedad ha sido una temática muy abordada en el ámbito deportivo. Su repercusión en la actividad deportiva hace de ella una de las bases para el logro de altos niveles de rendimiento. Entre los aportes teóricos más importantes referidos al estudio de la ansiedad se encuentra la teoría desarrollada por el prestigioso psicólogo norteamericano, Charles Spielberger en la que, de acuerdo con sus postulados, la ansiedad posee dos formas de expresión: como estado y como rasgo.

Como estado puede ser conceptualizada como un estado emocional transitorio o situacional del organismo humano, que varía en intensidad, fluctúa en el tiempo y se caracteriza por sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de tensión y aprensión, así como una hiperactividad del sistema nervioso autónomo.

Como rasgo se define como las diferencias individuales relativamente estables en la personalidad del sujeto en relación a la propensión a presentar ansiedad, que lo disponen a percibir una amplia serie de situaciones o estímulos como peligrosas o amenazadoras lo que en consecuencia eleva su ansiedad Estado (A/E) generando la tendencia de responder a tales amenazas con reacciones de ansiedad.

Para evaluar la ansiedad creó el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE), que reviste un gran valor teórico- metodológico se considera la prueba más desarrollada en este sentido y constituye la técnica más utilizada internacionalmente.

Uno de los pilares más importantes para el estudio de la ansiedad competitiva es la Teoría Multidimensional de la Ansiedad de Martens. Esta permite el estudio del fenómeno de la ansiedad desde una perspectiva multidimensional se introduce al involucrar variables cognitivas por parte de la escuela Neoconductista. A partir de ahí se desarrollan investigaciones sobre esta base dentro de las que se encuentran Davisson y Chirotes (1976), que proponen un modelo con subcomponentes cognitivos y somáticos.

Posteriormente Bronkovec en 1976 desarrolló un modelo multidimensional en el que la ansiedad se considera constituida por 3 componentes separados pero interactivos cognitivo-conductual-fisiológico, de forma que modificaciones en la respuesta de un componente, induciría cambios en los restantes.

La ansiedad competitiva...

En el tratamiento conceptual del término ansiedad competitiva el autor que mayor repercusión ha tenido es Martens (1975). En su obra se aprecia la influencia de la Teoría de Ansiedad Estado-Rasgo (Spielberger, 1966) y la Teoría de la Evaluación Social (Pettigrew, 1967). De acuerdo con su concepción el carácter definitorio de una situación de competición, en relación con otras situaciones comparables, es que la persona, está en condiciones de evaluar la ejecución y conoce los criterios de comparación.

El Proceso Competitivo de Martens (1977) incluye:

- Situación competitiva objetiva, es decir, la presencia de un oponente.
- Situación competitiva subjetiva.
- Motivación.
- Importancia de la situación competitiva.
- Evaluación, por parte del sujeto, de la situación y de los recursos o estrategias de afrontamiento.

La Ansiedad-Estado Competitiva fue definida por este autor como un estado emocional inmediato, caracterizado por sentimientos de aprensión y tensión asociados a la activación del organismo (en concreto el S.N.A. y el S.N.S.) que se produce en situaciones de competición (Martens, 1977).

Estado cognitivo: preocupación por el posible fracaso y las consecuencias aversivas derivables y sus manifestaciones fundamentales son

- Aparición de pensamientos negativos
- Intranquilidad
- Sensaciones de inseguridad y duda
- Expectativas negativas
- Pérdida de concentración

Estado somático: excitación percibida fisiológicamente

- Aceleración del ritmo cardíaco,
- respiración,
- tensión muscular,
- Presencia de saltos epigástricos

Autoconfianza: no evalúa directamente la ansiedad, pero su ausencia refleja la posibilidad de que el deportista experimente ansiedad cognitiva.

Uno de los problemas fundamentales relacionados con el estudio de la ansiedad, debido a la complejidad y carácter multidimensional de la misma es el de los instrumentos de evaluación utilizados, que a pesar de ser numerosos no han sido todo lo completos que se necesitan para hacer inferencias prácticas claras.

A partir de la década del 50 aparecen los primeros cuestionarios elaborados para evaluar la ansiedad de prueba o evaluación conceptos introducidos por Sarason y Mandler que se refieren a la propensión a expresar respuestas interferentes, autocentradas cuando el sujeto es expuesto a situaciones evaluativas. El primer instrumento fue el Test Anxiety Questionnaire (Sarason y Mandler, conceptos 1952), donde se plantean una serie de cuestiones relativas a las actitudes hacia las situaciones de prueba y a las reacciones emocionales experimentadas en tales situaciones. Otros instrumentos utilizados han sido el Test Anxiety Scale (TAS) (Sarason, 1958) y el Achievement Anxiety Test (AAT) (Alpert y Haber, 1960).

En 1977 Martens desarrolla test de ansiedad específicos de situaciones competitivas como el SCAT con la posibilidad de realizar estudios de ansiedad rasgo ante la competencia, y creo además el CSAI, cuestionario de ansiedad específico para el ámbito deportivo (Martens y col.1980).

En 1990 Martens-Burton-Vealley-Bump y Smith elaboraron el CSAI-2; un nuevo cuestionario cuestionario para la evaluación de la ansiedad estado ante la competencia, con un enfoque multidimensional que está compuesto por 3 escalas (ansiedad cognitiva- ansiedad somática- autoconfianza).

El cuestionario de ansiedad-estado ante la competición CSAI-2 ha sido de gran relevancia para el estudio de la ansiedad en la competición deportiva. Desde la teoría multidimensional de la ansiedad, se predice que los tres componentes no siguen los mismos patrones de cambio durante el período previo a la competición (Martens y cols., 1990). La utilización de este instrumento de evaluación puede ayudar la aplicación de técnicas de reducción de la ansiedad atendiendo a las diferencias individuales de forma acertada teniendo en cuenta los resultados alcanzados en cada uno de los componentes que se evalúan.

Ansiedad y rendimiento deportivo.

Las situaciones de competición deportiva, donde el resultado obtenido y las consecuencias que se derivan del mismo, pueden determinar el presente y el futuro como profesional del deporte, generan en el organismo estados de ansiedad que es preciso controlar. La mayoría de

La ansiedad competitiva...

deportistas, cuando se tienen que enfrentar a una competición, sienten en mayor o menor grado un estado de nerviosismo, que puede aparecer incluso días antes de la propia competencia que influye en el rendimiento deportivo.

La ansiedad se ha considerado como un elemento interferente sobre el rendimiento deportivo tanto de forma positiva como negativa. Siguiendo los trabajos de Williams (1991), consideramos que un estado de ansiedad elevado puede causar reacciones como miedo, enfado, irritabilidad, preocupación o culpabilidad; este estado se identifica con una serie de síntomas físicos y psicológicos, entre los que estarían:

- Síntomas fisiológicos, como son la aceleración de la tasa cardíaca, incremento de la presión sanguínea, aumento de la tensión muscular, dificultades respiratorias, sudoración, sequedad en la boca.
- Síntomas psicológicos en los momentos previos a la competición, donde surge desconfianza, pensamientos negativos, inflexibilidad, preocupación, dificultades de atención, acentuación de conflictos personales, disminución en la capacidad de procesamiento de la información, problemas en la toma de decisiones.
- Síntomas psicológicos en los días anteriores a la competición, donde aparecen alteraciones en el pensamiento (como poner en duda la efectividad del entrenamiento o la capacidad de los deportistas), disminución del autocontrol, fatiga, insomnio, dificultades para el control de la tensión, preocupación, irritabilidad, distracción.

El control por parte del sujeto del síndrome de ansiedad precompetitiva constituye uno de los pilares más importantes que sustenta el estado psicológico óptimo durante la situación competitiva y en consecuencia la posibilidad de alcanzar un buen rendimiento deportivo. Para lograr la disminución de la ansiedad es preciso realizar una adecuada valoración de la situación de competencia reduciendo el significado de amenaza y aumentando la sensación de controlabilidad.

La situación de ansiedad competitiva puede incidir en que el deportista perciba el momento de la competición como algo amenazante, lo que se manifiesta en respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras susceptibles de ser evaluadas y analizadas. Existen muchas fuentes específicas de ansiedad dentro del deporte; la competición en sí misma representa una de ellas puesto que:

- La actividad deportiva y el desempeño del deportista están sometidos a valoraciones y análisis.
- Existencia de factores externos como las condiciones climatológicas, decisiones arbitrales, lesiones, resultados del sorteo y que no pueden ser controlados en su totalidad en la preparación de la competición
- El criterio de valoración de la actuación deportiva se produce, frecuentemente, en función de los resultados
- Existe confrontación entre rivales donde la victoria de uno supone la derrota del otro
- Constituye el momento determinante en el que se expone el resultado de la preparación
- Constituyen situaciones extremas de amenaza sobre el dominio de la actividad, lo que generan respuestas emocionales.

Los niveles de tensión en el individuo varían antes durante y después de una situación tensionante en lo que ejerce una gran influencia la proximidad del evento generador de tensión y es el enfrentamiento lo que hace que disminuya la ansiedad. En la medida en que se desarrolla la actividad deportiva aumentando o disminuyendo, teniendo en cuenta las peculiaridades de la tarea, varían los niveles de ansiedad. Lo anterior se expresa en la probabilidades de disipar la ansiedad con mayor facilidad en el inicio de la competencia, en los deportistas de deportes que implican resistencia como el Fútbol, Maratón, Natación y la tendencia a aumentar con el avance de la competición que se evidencia en los deportes que requieren precisión y generan incertidumbre como es el caso del Tiro con arco, Clavados; Gimnasia y el Levantamiento de pesas.

Para justificar la influencia de la ansiedad en la ejecución deportiva, se deben considerar los siguientes aspectos expuestos por Cratty (1983):

- El estado de excitación emocional del individuo, al mismo tiempo que sus aptitudes físicas y necesidades psicológicas.
- La información sobre la naturaleza objetiva de la tensión.
- Lo más importante: la interpretación que el individuo establece sobre la ansiedad y los sentimientos asociados.
- La posibilidad de utilizar medidas fisiológicas.
- Los requisitos necesarios para una óptima ejecución.

La ansiedad competitiva...

De todo lo anterior se desprende, que la aproximación al fenómeno de la ansiedad es compleja y según Márquez solo una aproximación multifactorial puede abarcar correctamente un fenómeno tan complicado.

Conclusiones

-La ansiedad es fenómeno complejo y multifactorial que debe ser estudiado analizando todos los elementos que intervienen en su desarrollo.

-El estudio de la ansiedad desde la Teoría Multidimensional de Martens brinda una comprensión del fenómeno en toda su extensión teniendo en cuenta sus tres componentes donde la ansiedad somática es una respuesta condicionada a estímulos ambientales asociados con la competición; la ansiedad cognitiva estaría relacionada con la habilidad percibida y las expectativas de éxito.

-La ansiedad precompetitiva puede o no ser percibida por el deportista como desfavorable lo que se debe a la valoración consciente que realiza el sujeto de la situación en cuestión.

Bibliografía

1. Aldereguía, J., Komarov, Y.M. (1987). *Principales determinantes y factores del estado de salud de la salud de la población*. En: Higiene social y organización de la salud pública, de Ramos y Aldereguía. Ed. Pueblo y Educación. pp. 73-105.
2. Álvarez, M.A. (1987). Stress. Un enfoque psiconeuroendocrino. Tesis para optar por el grado de Doctor en Ciencias Psicológicas. Universidad de La Habana.
3. Cañizares Hernández, M. (2004). Psicología y equipo deportivo. Ciudad de La Habana. Editorial Deportes.
4. Cupper, K.L. y Kramp, J. (1983). Metodología de la investigación del stress en los deportistas. En Stress y Ansiedad en el deporte. Moscú. pp. 136-45.
5. García Ucha, F. (2004). Herramientas Psicológicas para entrenadores y atletas. La Habana: Editorial Científico Técnica.
6. Gonzalez rey, F. (1987). La categoría personalidad y su incidencia en la aparición de los indicadores de riesgo de los trastornos cardiovasculares. En: Revista Cuba de Psicología, No. 3, Volumen 1, La Habana

7. Jodra, P. (1999). La técnica del biofeedback y su aplicación en las ciencias del deporte. Madrid: Biblioteca Nueva.
8. Zermeño Torres, E. Técnicas experimentales en el tratamiento de los problemas de ansiedad <http://www.w3.org/TR/REC-html40>
9. Lazarus, R.S., y Folkman, L. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca.
10. Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*, 1, 160-168.
11. Williams, S. (1991). Psicología aplicada al deporte. Madrid: Biblioteca Nueva.

Recibido: 28/05/15

Aceptado: 16/07/15