

## El control de la ansiedad somática en atletas escolares de taekwondo

### The control of somatic anxiety in taekwondo school athletes

Lic. Damian Sanchez Escobar. Licenciado en Psicología. Centro Provincial de Medicina

Deportiva. Las Tunas, Cuba. [cepromede@ltu.sld.cu](mailto:cepromede@ltu.sld.cu)

Dr. C. Taimi Wambrug Callejas. Profesora Asistente. Centro Provincial de Medicina Deportiva,

Camagüey, Cuba, [taimi.wambrug@reduc.edu.cu](mailto:taimi.wambrug@reduc.edu.cu)

Recibido: 15 de marzo de 2019 Aceptado 28 de junio de 2019

### Resumen

El estudio de la ansiedad somática es relativamente reciente y necesario, en los deportes de combate, esta reviste una importancia fundamental. En este artículo, se realiza una sistematización teórica sobre las diferentes definiciones y concepciones ofrecidas por los autores más relevantes que se han dedicado a su estudio. Las propuestas teóricas encontrados, muestran que algunos investigadores han sintetizado el concepto de ansiedad, considerando tanto al aspecto cognitivo como somático.

**Palabras clave:** ansiedad; ansiedad somática; taekwondo

### Abstract

The study of somatic anxiety is relatively recent and necessary, in combat sports, this is of fundamental importance. In this article, a theoretical systematization is carried out on the different definitions and conceptions offered by the most relevant authors who have dedicated themselves to their study. The theoretical proposals found show that some researchers have synthesized the concept of anxiety, considering both the cognitive and somatic aspects.

**Key words:** anxiety; somatic anxiety; taekwondo

### Introducción

Dentro de las emociones la ansiedad uno de los temas más abordados en la psicología del deporte actual, lo cual se debe indudablemente al gran impacto que los estados emocionales negativos tienen sobre el rendimiento, ya que gran parte de los fracasos deportivos se explican por problemas derivados del mal manejo de la ansiedad.

La ansiedad es definida como un “estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión relacionadas con la activación del organismo, y tiene en

cuenta un componente físico –ansiedad somática– y un componente de pensamiento – ansiedad cognitiva–”. (Weinberg y Gould 2010)

En este sentido, resulta meritorio señalar que para el estudio de la ansiedad resulta de suma importancia sustentarlo en una concepción sistémica, de modo que se vincule como un todo único con la personalidad del atleta, de manera que se interrelacionen todos los procesos y cualidades psicológicas del mismo.

Desde estos referentes, un adecuado control de la ansiedad es esencial para lograr el rendimiento deportivo en los diferentes escenarios en el que el atleta enfrenta esta actividad, por el contrario un deficiente manejo de esta emoción afecta procesos como el pensamiento, la atención, las cualidades volitivas a nivel fisiológico y trae consecuencias negativas que están relacionados con la presencia de ansiedad somática, considerada como el grado de activación física percibida, que se caracteriza por cambios en la frecuencia cardiaca, la respiración, tensión muscular, sensaciones de fatiga, irritabilidad, boca seca, agarrotamiento de manos y pies, peso en el estómago, distorsión visual, temblores, náuseas, vómitos y aumento de la tensión arterial.

En tal sentido, un deporte donde el manejo de la ansiedad somática tiene una importancia particular es el Taekwondo, el cual se caracteriza por intensos estados emocionales en el momento precedente a la competencia, y la competencia misma.

Desde las consideraciones de González (2004), en el taekwondo existe una elevada entrega y un alto nivel de excitación subjetiva y fisiológica que logra activar los complejos sistemas orgánicos que participan en una ejecución , a su vez, el estado emocional de los deportistas tienen una marcada repercusión en el rendimiento deportivo, donde juegan un importante papel la motivación, las cualidades volitivas, el pensamiento, la atención, la memoria y las particularidades individuales de la personalidad;

En este quehacer, constituye un aspecto fundamental como parte del proceso de preparación psicológica, el diagnóstico del estado emocional del atleta para poder incidir adecuadamente en la expresión del mismo y lograr la disposición psicológica necesaria para enfrentar la actividad deportiva en general y el acto competitivo en particular.

Por su parte, el control de la ansiedad somática en el taekwondo es fundamental para el rendimiento de atletas en competencia, la presencia de esta en el taekwondista provoca un

aumento desmesurado de la tensión de diferentes grupos musculares que no interviene directamente en el ejercicio que está realizando, lo que supone un gasto energético innecesario. Si el atleta disminuye la tensión de dichos músculos, su cansancio será menor y podrá dirigir mejor sus energías hacia aquellos músculos que así lo precisen.

La ansiedad somática afecta la capacidad del atleta para coordinar sus movimientos motrices de forma mantenida y constante durante la actividad competitiva. Un elevado nivel de ansiedad le provoca tensión muscular en diferentes planos musculares relacionados directamente con la actividad en cambio un deficiente manejo de la ansiedad somática afecta la precisión y eficacia de sus acciones técnicas en un deporte que por la rapidez de las acciones estas capacidades son determinantes

En el caso de la categoría escolar el deportista de taekwondo está sometido a varias exigencias psicológicas: por un lado, el estudio como actividad obligatoria, responsable, que exige un trabajo organizado y sistemático, y por otra, la actividad deportiva, donde debe aprender y perfeccionar los elementos técnicos específicos de este deporte y adquirir una serie de habilidades motrices, cognoscitivas, afectivo-motivacionales, volitivas, atencionales que se complejizan debido a que es una etapa evolutiva donde las emociones se caracterizan por ser intensas y contradictorias y donde la personalidad aun en formación tiene un rol fundamental

## **DESARROLLO**

Según las consideraciones de Sandín, B. y Chorot, P. (1993) plantean que la ansiedad presenta tres dimensiones principales: **la Subjetivo-Cognitiva**: es el componente que tiene que ver con la propia experiencia interna, e incluye un espectro de variables relacionadas con la percepción y evaluación subjetiva de los estímulos y estados asociados con la ansiedad.

La segunda dimensión, **Fisiológico-Somática**: se acompaña de cambios y activación fisiológica de tipo externo (sudoración, dilatación pupilar, temblor, tensión muscular, palidez facial, entre otros), interno (aceleración del ritmo cardíaco y respiratorio, descenso de la salivación, entre otros), e involuntarios o parcialmente voluntarios (palpitaciones, temblor, vómitos, desmayos, entre otros). Estas alteraciones se perciben subjetivamente de forma desagradable y ayudan a conformar el estado subjetivo de ansiedad

Por último, la dimensión **Motor-Conductual**: se trata de los cambios observables de conducta que incluyen la expresión facial, movimientos y posturas corporales, aunque principalmente se refiere a las respuestas de evitación y escape de la situación generadora de ansiedad

En relación a las ideas anteriores, Weinberg y Gould (2010) refieren que la ansiedad es un “estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión relacionadas con la activación del organismo, que integra un componente físico –ansiedad somática– y otro de pensamiento –ansiedad cognitiva–”.

El investigador, Miguel-Tobal (1996), quien estudia la ansiedad desde un enfoque multidimensional, aborda la misma, como rasgo y estado, señala que existe una estrecha relación entre ambas, de modo que un individuo con un alto rasgo de ansiedad tiende a reaccionar más frecuentemente de forma ansiosa o con estados de ansiedad, siendo éstos generalmente más intensos y duraderos.

Para Spielberg (1989) desde este mismo enfoque, refiere que la diferencia entre ambos conceptos viene dada por su permanencia o transitoriedad en el tiempo, no dependiendo la ansiedad-rasgo, de la naturaleza de la situación, esta representa diferencias interindividuales estables en el tiempo. Mientras que la de-estado, hace referencia a una condición del organismo que varía y fluctúa en el tiempo.

La ansiedad rasgo, concibe la tendencia que tiene el individuo a reaccionar de forma ansiosa como resultado de una interpretación, peligrosa o amenazante de los estímulos o situaciones a las que se enfrenta. No obstante, existen diferencias en cuanto al grado de ansiedad que una persona experimenta, puesto que en ella influyen tanto factores biológicos como aprendidos a los que se les añaden la experiencia.

Los rasgos de personalidad son el resultado de un proceso evolutivo en el que interactúan factores genéticos, heredados, y factores ambientales. En este proceso evolutivo la respuesta emocional de ansiedad interacciona con otros rasgos de personalidad que favorecen la conformación de personalidad más o menos sensibles o vulnerables a ciertos estímulos o situaciones estresantes.

Por su parte la ansiedad estado conlleva cambios fisiológicos como: elevación de la frecuencia cardíaca, de la presión sanguínea, respiración intensa, rápida y superficial, dilatación de las pupilas, erección capilar, sequedad de boca e incremento de la transpiración”.

Para Spielberg (1989), las diferencias entre rasgo y estado consisten, por una parte, en la potenciación ligada al rasgo, frente a la actualización unida al estado. Así, la ansiedad-estado será la combinación de sentimientos de tensión, aprensión, nerviosismo, pensamientos molestos y preocupaciones, asociado todo ello a una elevada activación del organismo. La ansiedad-rasgo sería una disposición de la personalidad, tendencia o rasgo a percibir ciertas situaciones como amenazantes y responder a ellas con niveles elevados de ansiedad estado.

Estos autores introducen en el estudio de la ansiedad el componente psicológico de marcado interés en el ámbito deportivo. El atleta no lo podemos ver de forma aislada, para su estudio hay que tener en cuenta sus características subjetivas, sus rasgos de temperamento, sus motivaciones.

Hay varias teorías que abordan la relación entre ansiedad y rendimiento entre ellas podemos mencionar la Ley de Activación, la Teoría del Impulso o Drive, la Zona Individual de Funcionamiento Óptimo, la Hipótesis de la U Invertida, la Teoría Multidimensional de la Ansiedad,

**Ley de activación:** desarrollada por Hebb (1958), describe una correlación en forma de U invertida entre el nivel de aceleración del organismo y la subida de logro o como aprovechamiento de la información, esto quiere decir que a medida que se incrementa la activación, de igual manera subirá la información hasta llegar al rendimiento deportivo óptimo. Si la activación sigue subiendo se desarrollará alteraciones tanto corporales como emocionales, dando como consecuencia la reducción del aumento

**Teoría del impulso o drive:** en la teoría del impulso o también llamado drive determina que la relación que existe entre el arousal y el rendimiento deportivo es directa (Spence 1966). Esto quiere decir que, si el nivel de arousal aumenta o el estado de ansiedad del individuo, equilibradamente sube el rendimiento deportivo, agrega además, que una relación lineal entre el arousal y el rendimiento deportivo se lo desarrolla en actividades físicas o en deportes que muestran actividades fuerza, resistencia, y velocidad, como el atletismo o en el lanzamiento de potencia.

Otras explicaciones que propone esta teoría, con la cual somos coherentes, es que los deportistas que recién se inician, cometen muchos más errores que los deportistas que ya son más experimentados en su actividad. Confrontando esta teoría con el ámbito deportivo se puede apreciar que existen numerosos casos de atletas o de deportistas de alto nivel técnico y táctico que presentan una subida de arousal y por otro lado una disminución de su rendimiento deportivo. Por lo cual esta teoría no estaría sustentada en la práctica

**Zona individual de funcionamiento óptimo:** Yuri Hanin (1980, 1986, 1995) toma la idea básica del modelo de la U Invertida, toma el nombre de Zona individual de funcionamiento óptimo, que propone una nueva alternativa para la investigación de la correlación del rendimiento deportivo y de la ansiedad, ya que en esta teoría al igual que otros estudios (Gould & Krane, 1992; Hanin, 1995; Spielberger, 1989) dicen que cada uno de los deportistas responde diferente a los niveles de ansiedad que desarrollará.

Es así que en el modelo de Zona individual de desarrollo propone que el rendimiento deportivo de un atleta aumentará, cuando su nivel precompetitivo de ansiedad se ubique dentro de la franja o de la zona estrecha que cada deporte posea en concreto (Hanin, 1980, 1986, 1995). Esta zona individual variará considerablemente, empezando desde muy baja hasta muy alta o viceversa, siempre dependiendo de las características que posea un deportista.

**La Hipótesis de la U Invertida:** son los primeros estudios centrados en vislumbrar los efectos de la ansiedad sobre el rendimiento se remontan a los realizados por Yerkes y Dodson (1908), desde un enfoque experimental-motivacional. En el ámbito deportivo, la Ley de la U Invertida ha dado pie a la realización de numerosas investigaciones, con el objeto de explicar la relación existente entre los estados de activación o arousal y el rendimiento deportivo (Landers y Boutcher, 1986; Williams, 1993).

Esta teoría sostiene que a medida que se incrementa el arousal (nivel de activación) también lo hace el rendimiento hasta llegar a un punto óptimo de nivel máximo de ejecución, no obstante, si el nivel de arousal sigue aumentando se observará una disminución del rendimiento. Existe diferentes factores que pueden determinar y afectar al nivel óptimo de activación o arousal, como por ejemplo la dificultad de la tarea, pero el factor que mayor número de estudios ha generado tiene que ver con la personalidad del deportista, y más en concreto con el rasgo de ansiedad. Los deportistas que manifiestan un rasgo elevado de ansiedad, experimentan un aumento de la actividad fisiológica, pérdida de la concentración y de la atención en la tarea.

**Teoría multidimensional de la ansiedad:** Jones y Hardy (1990) tomaron la hipótesis de la zona individual de funcionamiento óptimo y determinaron dos problemas esenciales, el primero es que existe una falta de diferenciación entre los elementos de la ansiedad estado los cuales son: somática y cognitiva; y el otro problema es la no existencia de una explicación definitiva sobre cómo estos afectan directamente al rendimiento deportivo.

Estos autores consideran que la preocupación está íntimamente correlacionada negativamente con el rendimiento deportivo, esto quiere decir que este estado de preocupación produce una disminución de la ejecución. Entonces el rendimiento deportivo se reduce a medida que las expresiones de carácter somático aumenten.

Craft, Magyar, Becker y Feltz, (2003), Woodman y Hardy, (2003), plantean en su Teoría Multidimensional de la Ansiedad, que esta tanto cognitiva como somática influyen en el rendimiento de manera diferente, a través de una fuerte relación lineal negativa entre ansiedad-estado cognitiva y rendimiento (a mayor inquietud o preocupación, peor rendimiento) y con menor fuerza, una relación de U-invertida entre ansiedad somática y rendimiento (rendimiento

deportivo óptimo en caso de ansiedad somática media; peor rendimiento en caso de ansiedad somática baja y alta)

### **Exigencias psicológicas del taekwondo**

El Taekwondo moderno es un estilo autóctono coreano, el cual, y sin lugar a duda se ha apoyado en otras fuentes para enriquecerse en sí mismo, pero que no debe su origen ni estilo a influencia exógenas o foráneas.

Suh y Fernández (2011) definen el Taekwondo como un arte marcial deportivo moderno, es hoy una de las formas más completas y eficaces de lograr un armonioso desarrollo corporal, a la vez que, en el orden mental, nos enseña a controlar los pensamientos y las emociones, a pesar de las apariencias no desarrolla la agresividad, sino que pone en orden y control a la misma. Nos enseña técnicas de defensa personal, que nos permite actuar con ventaja ante un peligro, nos fortalece el carácter y nos otorga mayor seguridad y confianza en nosotros mismos.

Las exigencias psicológicas del taekwondo son comunes a muchos de los deportes de combate, aunque tiene sus especificidades

La atención es una exigencia psicológica fundamental de esta modalidad deportiva, es la falta de atención el principal problema con el que se encuentra el taekwondista. El Taekwondo requiere del practicante someterse a las exigencias de un combate, del cara a cara con otro luchador, y el saber ejecutar el movimiento o técnica precisos en cada momento determinado, es decir, saber tomar la decisión adecuada, elegir la opción de ejecución correcta entre varias posibles en el instante preciso resulta determinante para inclinar la balanza a un lado u otro, al éxito o al fracaso, lo que repercute, a su vez, sobre la concentración.

Los competidores necesitan dirigir la atención a diversos estímulos y analizar cada indicio, cada circunstancia en cuestión de pocos segundos y reaccionar en base a ello para lograr una actuación idónea. Es por ello, que se requiere la máxima concentración posible y mayor preparación psicológica. A su vez, debe abstenerse, aislarse en una “burbuja” de cuanto le rodea que sea ajeno al propio combate.

Una activación adecuada también cumple un rol esencial en el atleta de taekwondo, un nivel inadecuado de activación influye negativamente en el rendimiento, afecta el funcionamiento psicológico (toma de decisiones y procesamiento de información) y el físico (coordinación, nivel de tensión muscular, etc.). El nivel de activación óptimo es específico y diferente en cada deportista, varía también de acuerdo a la tarea que va a realizar. Cuando el nivel de activación es excesivamente alto, se experimentarán reacciones emocionales negativas (estrés, ansiedad) asociadas con el sistema nervioso autónomo que influenciarán en el rendimiento del deportista.

El deportista de taekwondo ha de ser capaz de alcanzar un alto nivel de desarrollo de las llamadas percepciones especializadas como son: el sentido del tiempo y el ritmo, sentido de la distancia, la orientación espacial, la velocidad, etc.

De igual forma los deportistas deben obtener un alto perfeccionamiento en el sistema de reacciones complejas que tipifican su actuación: buen tiempo de reacción, elevada capacidad para el control de los esfuerzos musculares, velocidad en los movimientos, precisión en los cálculos del tiempo y el espacio, la capacidad de anticipación.

La anticipación está precedida por el proceso de previsión de la situación técnica que ejecuta el contrario, es típico de estos deportistas la capacidad de inhibirse ante las diferentes fintas y acciones de engaño que ejecuta el adversario.

Se demanda una cultura ideomotora que les permita llevar a cabo la representación mental de la acción lo más real posible. El hecho de visualizar correctamente los movimientos y la exactitud de las acciones a realizar, desarrolla los hábitos motores y la técnica, pero a su vez posibilita que los deportistas alcancen una mayor precisión en la ejecución de las acciones deportivas.

En un deporte tan sacrificado como el taekwondo la motivación tiene una función determinante, la motivación brinda dirección e intensidad al esfuerzo, al hecho de buscar, aproximarse o sentirse atraído por determinadas situaciones, por qué se orienta a uno u otro objetivo; y la intensidad del esfuerzo como al empeño, persistencia que se invierte en determinados comportamientos, dependerá de la activación del deportista y de la tarea a realizar.

Estas dos dimensiones están interrelacionadas entre sí, cuanto mayor atracción siente el deportista por una actividad u objetivo, mayor será la intensidad que aplicara para conseguir su meta.

La autoconfianza en el atleta de taekwondo es otro factor determinante. Está ligada con las percepciones y valoraciones que el atleta tiene acerca de sus capacidades personales frente a una tarea específica que requiere la expresión de habilidades. Podemos decir entonces que es una interpretación subjetiva de su propia facultad. El aspecto más importante de la autoconfianza no es que el deportista crea ciegamente que tendrá éxito, sino que lo que importa es que tenga la convicción de que posee los recursos necesarios para afrontar los retos a los que se enfrentara con posibilidad de éxito y superar las dificultades que se le presentaran en el camino.

Las expectativas que se tienen en torno a la eficacia juegan un papel crítico en el proceso de cambio de conducta, no solo condicionan la decisión de afrontar o no la situación, sino que



también determinan la cantidad de esfuerzo invertido en la labor y la persistencia a pesar de las dificultades que se presenten.

El desarrollo volitivo es esencial en el taekwondo. Los resultados de alto rendimiento lo alcanzan los deportistas combativos, personas dotadas de entereza mental y física, de tenacidad, valentía, en fin, de una voluntad indoblegable. La lucha por alcanzar la victoria requiere del deportista la superación de sus debilidades, vacilaciones, falta de ánimo, con un contrario que también se prepara en el orden físico, técnico, táctico, teórico y psicológico para vencer a su adversario, por eso siempre en estos deportes el contrario resulta un obstáculo.

Por último y como exigencia de mayor significado para este artículo está el adecuado control de la ansiedad, mente y cuerpo van unidos, el exceso de tensión nerviosa viene acompañado siempre por un exceso de tensión muscular.

En este deporte donde las acciones técnicas si realizan en un periodo corto de tiempo y donde la rapidez y precisión del golpeo son fundamentales para el éxito de la acción, un manejo inadecuado de la ansiedad trae consigo descoordinación de acciones motrices, fatiga y errores en el pensamiento, lo cual afectara indudablemente su rendimiento.

La falta de control de la ansiedad interfiere en la capacidad de pensar del taekwondista, cuando un atleta está ansioso, los pensamientos tienden a focalizarse sobre uno mismo. Esto puede impedir que acciones que normalmente se desarrollan de forma automática, requieran ser pensadas para ejecutarlas, lo que repercutirá en la capacidad para tomar decisiones. Además, estos pensamientos pueden ser negativos y determinar una preocupación que interferirá en el rendimiento.

Por otro lado, la ansiedad provoca un aumento desmesurado de la tensión de diferentes grupos musculares que no intervienen en la acción que estamos realizando, lo que supone un gasto energético innecesario. Si disminuimos la tensión de dichos músculos, nuestro cansancio será menor y podremos dirigir mejor nuestras energías hacia aquellos músculos que así lo precisen, la coordinación motora será eficiente.

El taekwondista durante la competición se enfrenta a menudo con situaciones incómodas y muy delicadas donde la ansiedad le empieza a dominar provocándole una mayor fatiga, sudoración, frecuencia e intensidad de latidos unido a una pérdida paulatina de concentración y confianza en sus posibilidades. Por ello, a menudo debe someterse a una buena y personalizada preparación psicológica donde se incluyen toda clase de métodos y técnicas que le enseña a controlar su ansiedad y que le permite adquirir los conocimientos necesarios para combatir cualquier obstáculo de tipo psicológico que se le presente, de tal forma, que puede tomar las

decisiones adecuadas a cada instante, en base a unos indicios relevantes, maximizando así, el rendimiento durante el mayor periodo de tiempo posible.

### **El control de la ansiedad somática en el taekwondo**

El alto rendimiento siempre ha estado directamente relacionado con los aspectos psicológicos. Es sabido la influencia que tiene el adecuado control de la ansiedad en el éxito deportivo.

Investigadores como Puni, Rudick y Rodionov (1969), García (2001), González (2004), Sainz (2011), plantea que ejercicios de relajación, respiración, concentración de la atención, percepción del tiempo, debates, uso de automandatos, entre otros, así como la reestructuración de metas y de ideas irracionales, favorecen el control de las emociones.

Por su parte Baumann, (1993); Sonnenschein, (2004); Eberspacher, (1995); Bump, (1989); Martens, (1987); Bird & Cripe, (1986) concluyen en sus estudios que es fundamental en todo caso, que se tome conciencia de las reacciones ante el estrés, tanto a nivel fisiológico como psicológico y conductual esto representaría el primer paso en la búsqueda de estrategias de afrontamiento adecuadas.

Relacionado con lo anterior (Bump, 1989; Martens, 1987) proponen tres métodos para enfrentar el estrés: Ingeniería ambiental, manejo del estrés somático y el enfrentamiento cognoscitivo del estrés

**Ingeniería ambiental:** Implica aprender a identificar cómo los cambios en el ambiente contribuyen a reducir el estrés. En este caso, corresponde al entrenador y a los deportistas construir ambientes de entrenamiento, teniendo siempre presente cuáles elementos ambientales favorecen la reducción del estrés, de manera que se potencie la calidad del trabajo y rendimiento de los deportistas.

**Manejo del estrés somático:** Las técnicas de relajación somática, son generalmente usadas para combatir la activación. Los síntomas del estrés somático incluyen aumentos en la frecuencia cardíaca, en la frecuencia respiratoria y en la presión arterial. Comportamiento orgánico ante el cual estas técnicas de relajación ayudan a recuperar estados de tranquilidad necesarios, para poder intervenir exitosamente con procedimientos cognoscitivas que faciliten el afrontamiento apropiado del estrés.

Las técnicas de manejo cognoscitivo del estrés son utilizadas para aligerar el estrés producido por la ansiedad, temor y pensamientos negativos. La meta de estas técnicas es cambiar el patrón de pensamiento de los deportistas, desde negativo hacia positivo. Este es un proceso que requiere tiempo y es a veces frustrante, aunque sus resultados son muy positivos si se tiene la persistencia necesaria.

González (2000) plantea que “Cuando las personas compiten se enfrentan a demandas situacionales que pertenecen a la valoración de la ejecución, la adquisición de habilidades, su perfeccionamiento y la interacción social a las que el individuo se ve obligado a responder. Frente a estas demandas unos deportistas, aunque experimenten ansiedad mientras compiten, perciben la competición como un reto o un desafío personal que merece la pena. Otros, en cambio, se vuelven tensos y preocupados en el contexto de la competición, en lugar de ver la tarea como un reto personal.”

En suma, ciertos individuos tienen una tendencia general a percibir la situación competitiva como un reto personal y otros a percibirla como auto amenazante y ansiógena.

García (2004), en investigaciones realizadas con las selecciones nacionales, señalan elementos que marcan la importancia del control emocional en el deportista, su referencia en la personalidad, así como la puesta en práctica de intervenciones psicológicas que favorecen el control de la ansiedad, temor, el enojo y la ira, estados negativos que aparecen y que tienen influencia en el resultado deportivo.

Refiere además, que el estudio de las emociones o estados de ansiedad durante las competencias resulta uno de los aspectos más trascendentes, puesto que estas emociones pueden traer como consecuencia un detrimento en el potencial del deportista y afectar los resultados, y dar lugar a un deterioro de los procesos cognoscitivos, por ejemplo, en los procesos de la atención, errores en la toma de decisión frente a las acciones del contrario, retraso o adelanto en las respuestas motoras ocasionando fallos en la ejecución de los hábitos y destrezas, disminución de la energía y cambios en la disposición o actitud frente al adversario y las condiciones en general de la competencia.

Tobías J.C., Martínez, L.J., García, F.J. (2014), hacen alusión a la necesidad de la regulación de los estados emocionales negativos, cuando particularmente se habla del control de la ira y la agresión, porque constituyen los problemas emocionales más comunes. Sin embargo, en los atletas aparecen otros como la ansiedad, temor, estrés, la tensión, la cólera y la culpa los cuales se muestran en menor o mayor medida, según la implicación del sujeto en la tarea.

Es importante aclarar que el tipo de deporte influye en el grado de ansiedad, puesto que las exigencias psicológicas varían. Ahora, sobre todo en deportes de contacto o individuales, los practicantes son juzgados personalmente, lo que genera una ansiedad cognitiva más alta

Hernández, Olmedillo y Ortega (2008) confirman que los deportes de contacto conllevan mayores niveles de ansiedad que otro tipo de deportes; es el caso del taekwondo dadas sus características compartidas de contacto físico y combate individual

Por su parte, Gletechen Jiménez Fernández, Maritza Viusá González-Noroña, Javier Jas García, Glenhis Hernández Horta (2010 ), abordaron la ansiedad precompetitiva en atletas de élite de taekwondo, entre sus resultados podemos mencionar la determinación de los fundamentos teóricos metodológicos que fundamentan los estudios de la ansiedad precompetitiva, se valoraron los niveles de ansiedad precompetitiva (ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza) en las atletas de élite de Taekwondo y se corrobora la correlación entre las subescalas de ansiedad cognitiva y ansiedad somática

Los estudios acerca el control de la ansiedad en el deporte han sido numerosos abarcando varias modalidades deportivas sin embargo en el taekwondo son escasos los trabajos acerca de esta temática

## **Conclusiones**

La ansiedad ha sido abordada por diferentes teóricos, especialmente en el deporte del alto rendimiento por la incidencia de esta en el rendimiento y porque define el éxito o el fracaso del atleta en competencia, pero ha sido poco abordado la ansiedad somática y como controlarla cuando esta aparece en una etapa como la escolar que por la intensidad e inestabilidad de la vida afectiva del atleta su control reviste una importancia fundamental.

Los referentes teóricos evidencian que esta variable ha sido tenida en cuenta por disimiles autores con concepciones teóricas diferenciadas que han aportado elementos importantes, pero no brindan una respuesta suficiente a las necesidades actuales de la preparación deportiva integral de los atletas con modos concretos de actuación que permitan a estos lograr un adecuado control de la ansiedad somática.

## **Referencias bibliográficas**

- Bermúdez, J. (1985). Investigación en Personalidad -I: Método. En J. Bermúdez (Ed.), *Psicología de la Personalidad* (pp. 101-130). Madrid: UNED.
- Bello, Z. y Cázales, J. C. (2003). *Psicología General*, editorial Félix Varela. Cuba.
- Bozhovich, L.I. (1976): "La Personalidad y su Formación en la Edad Infantil". Editorial Pueblo y Educación. La Habana. Cuba.
- Bermúdez, A. (1983). Particularidades del autocontrol en el proceso de la actividad competitiva. *Psicología*. Leningrado, Universidad Estatal Schdanova.
- Bisquerra, R. (2001). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: PRAXIS

- Cañizares Hernández, M. (2004). *Psicología y equipo deportivo*. Editorial Deportes. Ciudad de La Habana. Cuba.
- Cañizares, Hernández. M. 2008. *La Psicología en la actividad física. Su aplicación en la educación física, la recreación y la rehabilitación*. Editorial deportes. La habana.
- Colectivo de autores. 2005. *Psicodiagnóstico. Selección de lecturas*. Editorial Félix Varela. La Habana.
- Domínguez, García, Laura. 2005. *Psicología del Desarrollo. Problemas, Principios y Categorías*. La habana. Universidad de La Habana.
- García Ucha, F (1997). "Psicología Del Deporte: Enfoque Cubano".. Instituto De Medicina Del Deporte. Editado y distribuido por: Lyoc S.R.L. Argentina.
- García Ucha, F. (2001). "Psicología de las emociones en el Deporte". Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". Facultad de La Habana. p.5- 43.
- García Ucha, F. (1997) *Psicología de la Emociones en el Deporte*, Perú, Editorial de la escuela de Psicología de la Universidad San Martín. 28. García Ucha, F. (2004)
- Lazarus, R. S. (2000). *Pasión y Razón. La comprensión de nuestras emociones*, Barcelona, Paidós.
- Lazarus, R.S., y Folkman, L. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Peláes, J. (2003). *Adolescencia y juventud*. Editorial científico-técnica. Cuba.
- Riera, M. A. (2002). *Entrenamiento psicológico integrador en los equipos de Judo (F) y Fútbol de la ESPA Provincial de Villa Clara. Teoría y Metodología*. Villa Clara ISCF Manuel Fajardo.
- Rudick, P. (1974). *Psicología de la Educación Física y el Deporte*. La Habana. Pueblo y Educación.