

Revisión teórica: Terapia cognitivo conductual para la disminución de ansiedad en deportistas de taekwondo.

Theoretical review: Cognitive behavioral therapy for anxiety reduction in taekwondo athletes.

Yesenia Jiménez-Caballero^a & José A. Castillo-Martínez^b

Abstract:

The objective of this study was to make a theoretical review of some intervention programs in athletes, focused on reducing their anxiety levels. The present study is a theoretical study, and the information was carried out in metasearch engines such as Google Academic, Redalyc, Scielo and Dialnet, and taking care that the publications taken, although in various formats, the inclusion criteria of the present study was always respected. It is concluded that a high level of anxiety determines the quality of the performance of the athlete, as well as the results of the competitions they were involved in. The techniques mainly used to reduce anxiety, are those oriented at having an impact at a physiological, cognitive, and behavioral level; and the importance of including in the intervention programs, objectives such as: strengthening of coping strategies, emotional intelligence, self-confidence and resilience in the athletes, is also mentioned.

Keywords:

Anxiety, Sports performance, Cognitive behavioral intervention, Coping strategies.

Resumen:

El objetivo de este estudio consistió en hacer una revisión teórica de los programas de intervención en deportistas para reducir sus niveles de ansiedad. Es un estudio teórico. La búsqueda de información se llevó a cabo en Google Académico, Redalyc, Scielo y Dilanet donde fueron tomados en cuenta publicaciones en diversos formatos que respetaran los criterios de inclusión. Se concluye que un alto nivel de ansiedad determina la calidad del rendimiento deportivo, así como de los resultados competitivos. Las técnicas empleadas mayormente para reducir la ansiedad son aquellas que tienen impacto a nivel fisiológico, cognitivo y conductual; también se menciona la importancia de incluir en los programas de intervención objetivos como el fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento, inteligencia emocional, autoconfianza y resiliencia en los deportistas.

Palabras Clave:

Ansiedad, rendimiento deportivo, intervención cognitivo conductual, estrategias de afrontamiento.

INTRODUCCIÓN

Dentro de la psicología clínica, se han desarrollado diversos enfoques, uno de los cuales es el Cognitivo Conductual que ha tenido un creciente auge debido a los protocolos y técnicas exitosamente desarrolladas para temas como la depresión, ira, frustración, miedo, estrés y ansiedad; siendo estos, temas donde convergen la psicología del deporte y la psicología clínica y, donde ambos campos de la psicología muestran interés en estudiar para poder brindar herramientas de regulación emocional y afrontamiento a los deportistas o a los consultantes.

No es incompatible, por tanto, la idea de incorporar o adaptar técnicas y procedimientos desde el enfoque Cognitivo Conductual de la psicología clínica al contexto deportivo, ya sea en forma grupal o individual, con la finalidad de ayudar a los deportistas a regular los niveles de ansiedad que pueden presentarse en el entrenamiento, en la pre-competencia, en la competencia y después de ella.

Algunos de los momentos en donde los atletas comúnmente experimentan ansiedad en mayor intensidad es la competición deportiva, en la que, el individuo debe rendir al máximo de sus posibilidades reales para poder obtener un resultado

^a Autor de correspondencia, Facultad de Ciencias de la conducta, Universidad Autónoma del Estado de México, <https://orcid.org/0000-0003-1046-9024>, Email: yes_noviembre8@hotmail.com

^b Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0002-0943-9074>, Email: jose_castillo@uaeh.edu.mx

satisfactorio. En esos minutos que dura su actuación, se activan todas las expectativas propias del atleta, de los entrenadores, familiares y jueces sobre su desempeño físico, sus habilidades de autocontrol, de resolución de problemas etc. Los pensamientos negativos de la percepción de amenaza y evaluación de los demás potencian en el deportista los niveles de ansiedad, al grado de condicionar en gran medida su actuación, haciendo que el sujeto rinda por debajo de sus posibilidades, generando resultados desfavorables para el deportista (Hren, 2020).

Es por ello por lo que se manifiesta la importancia de la preparación psicológica, entendiendo esta como el conjunto de actividades o gestiones orientadas a formar y desarrollar cualidades, capacidades y estados que demandan las actividades deportivas y que ayudan en la obtención de objetivos o rendimientos elevados. Su principal tarea es fortalecer el estado mental óptimo del deportista para afrontar los entrenamientos y las competencias (Landivar, 2019).

De acuerdo con Garfield (como se cita en Santoyo, 2022) la preparación psicológica para las competencias es un proceso no solo psicológico, sino también pedagógico que se suma a la preparación multidisciplinaria conformada por otras tres áreas: “técnico”, “médico-profiláctico”, y “personológico-conductual”. Como lo mencionan Castro et al. (2020) la finalidad de la intervención psicológica es el entrenamiento de las habilidades mentales para controlar y potenciar el rendimiento psicológico y físico. Es decir, en todo programa de intervención psicológica deportiva, será de particular importancia promover la motivación, el liderazgo o las estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes.

Es importante considerar que hay aspectos muy peculiares de cada deporte que dan origen a los objetivos específicos de dicha intervención; por ejemplo, el taekwondo tiene algunas características que se asocian a un incremento en el nivel de ansiedad como el hecho de ser un deporte individual (la responsabilidad del resultado es totalmente del individuo), en el que no se tiene nunca el control de la situación, pues pese a la calidad y cantidad de los entrenamientos previos, el rival puede sorprender y superar dicho nivel. Otro dato relevante es que, dentro de las competencias, se tiene la presencia de un árbitro, jueces, entrenadores, familiares y amistades a los que se asocia cierta función evaluativa del desempeño del deportista, lo cual aumenta en muchos casos el miedo a la evaluación negativa. Por último, pero no menos importante, está el miedo a sufrir lesiones, ya que, al ser un deporte de contacto, es alta la probabilidad de sufrir golpes o fracturas severas.

Por lo tanto, algunos de los objetivos específicos de la preparación psicológica en el taekwondo son: control de la ansiedad y concentración, eliminación de los pensamientos negativos y potenciación de los positivos, regulación de la motivación, fijación de metas y utilización de la imaginación para la mejora de la actividad del deportista (Fiametta et al. 2021).

Existen investigaciones que además de analizar los objetivos de la preparación psicológica en el taekwondo, se han enfocado a la influencia que ejerce este deporte en la personalidad de quienes lo practican (reducción de agresividad, incremento en patrones de optimismo y autoconfianza, fuerza de voluntad, la concentración y la autorregulación (Chang & Hwang, 2017); Sin embargo, poco énfasis se le ha dado a la preparación psicológica previa a una competencia o para disminuir los síntomas de ansiedad previos a un combate o un examen para cambio de cinturón. Por tanto, este trabajo pretende poner énfasis y describir las intervenciones provenientes del enfoque cognitivo conductual mayormente aplicadas al ámbito deportivo que han demostrado su eficacia para reducir los niveles de ansiedad precompetitiva y competitiva; teniendo en cuenta las características propias de este deporte, mencionadas anteriormente.

MÉTODO

La búsqueda de estudios se llevó a cabo en Google Académico, Redalyc, Scielo y Dialnet. Las palabras clave que se utilizaron fueron técnicas cognitivo-conductuales, terapia cognitivo conductual en deportistas, técnicas para disminuir ansiedad en deportistas, ansiedad en deportistas.

Los criterios de inclusión para revisar tesis, libros digitales y artículos fueron un intervalo de tiempo no anterior a 10 años, que la muestra fueran deportistas y que el programa descrito estuviera fundamentado implícitamente en las técnicas del marco metodológico del enfoque cognitivo conductual. Dentro de los criterios de exclusión de las investigaciones se omitieron los estudios realizados con población infantil o de deportes grupales.

El diseño de esta investigación fue un estudio teórico en donde el procedimiento del análisis de información consistió primeramente en un comparativo de los estudios realizados en deportistas, clasificándolos por características de la población y las técnicas aplicadas en cada uno de ellos. Finalmente se consideraron los artículos que no contenían un programa de intervención pero que brindan explicaciones del origen de la ansiedad y la relación existente entre la ansiedad del deportista con su rendimiento.

RESULTADOS

Clark y Beck, (2012) definen la ansiedad como una respuesta conductual, fisiológica, afectiva y cognitiva que se activa al anticipar sucesos o circunstancias que se juzgan como amenazantes y de difícil afrontamiento para el individuo. Los acontecimientos se perciben como imprevisibles, incontrolables y que potencialmente podrían amenazar los intereses de la persona; a su vez, la persona tiene una percepción de sí misma como incapaz de poder sobrellevar exitosamente la situación. La ansiedad tiene dos componentes: el primero de ellos se conoce como ansiedad somática, relacionado con la activación fisiológica del organismo que incluye síntomas como: aumento de frecuencia cardíaca, presión sanguínea y frecuencia

respiratoria, sudoración, dilatación pupilar, motilidad gástrica, temblores y sensación de debilidad o desmayo (Trujillo-Torrealva & Reyes-Bossio, 2019; Weinberg & Gould, 1995 como se citan en Ramis et al. 2010). El segundo componente es la ansiedad cognitiva, que consta de pensamientos negativos e irracionales, autodiálogo de miedo al fracaso, dudas recurrentes en cuanto a la autoeficacia y conclusiones catastróficas de la situación (González, 2022).

La descripción global de la ansiedad está puntuada por esta evaluación anticipada de forma negativa y catastrófica de un estímulo que se percibe como peligroso o amenazante, detonando un intenso malestar emocional. Fisiológicamente actúa en el cuerpo generando una serie de reacciones en preparación para atacar o huir.

Debido al papel crucial que juega la percepción, los pensamientos y creencias para que se genere un alto índice de ansiedad, la terapia cognitivo conductual, mediante los aportes de sus dos grandes representantes Albert Ellis y Aaron Beck ha demostrado la eficacia de sus protocolos y técnicas en la intervención ante toda clase de problemas psicológicos, siendo algunos de ellos los trastornos de ansiedad, trastornos depresivos, trastornos de la conducta alimentaria, trastornos obsesivo compulsivos, fobias, entre otros (Nieto, 2018).

Aaron Beck desarrolló un modelo explicativo de la ansiedad. Este modelo enfatiza que el origen de los problemas de ansiedad se encuentra en las creencias subyacentes del individuo y la interpretación que realiza de los estímulos a los que teme, incluyendo sus propias reacciones fisiológicas, a lo que denominó valoración cognitiva (Ruiz et al. 2012).

El deportista, cuando se enfrenta a una situación potencialmente estresante, realiza un juicio acerca del significado de la situación para calificarla como amenazante, estresante, positiva, controlable, cambiante o simplemente irrelevante. En el caso de considerarla estresante (una amenaza, un desafío, un daño o una pérdida), el deportista va a experimentar ansiedad. Por tanto, se asume que, no son las situaciones las que causan directamente la respuesta de ansiedad, sino que determinadas situaciones de presión o de potencial conflicto se convierten en estresantes, cuando son evaluadas como amenazadoras (Pons, 2018).

Otro de los principales conceptos que Beck identificó, fue llamado *triada cognitiva*, Ruiz et al. (2012) que hace referencia a tres esquemas o patrones cognitivos que inducen al individuo a percibirse a sí mismo, al mundo y al futuro desde un punto de vista sin esperanza y negativo (en la depresión). En la ansiedad, la triada cognitiva opera de la siguiente forma: la visión de *sí mismo* hace que el individuo se perciba como vulnerable, frágil, indefenso, incompetencia; La percepción del *mundo* como amenazante, peligroso y hostil, lo que conlleva a la visión de un *futuro* lleno de incertidumbre y con poca capacidad de ser controlado, generalmente, cada vez con más estímulos peligrosos versus un deterioro de habilidades de afrontamiento de la persona e inseguridad.

Por su parte, Albert Ellis formula un modelo explicativo de la personalidad que se resume en el conocido *esquema ab-c* (Ellis & Dryden, 1994 como se citan en Rodríguez, 2019):

(a) Acontecimientos activadores. Situaciones ante las que el individuo debe dar respuesta. Pueden ser hechos externos o también experiencias internas (emociones, pensamientos).

(b) Creencias. Se activan para interpretar el acontecimiento activador. Pueden ser racionales o irracionales.

(c) Consecuencias. Son el resultado de la visión del mundo (creencias) que se activan ante la situación concreta. Pueden ser de tres tipos: emociones, conductas o creencias.

Cuando las creencias son racionales se activarán conductas adaptadas y emociones adecuadas (ya sean positivas: felicidad; o negativas: frustración, pesar, desilusión) que permitirán afrontar adecuadamente la situación. Si las creencias son irracionales, las conductas que se pondrán en marcha para afrontar la situación serán inapropiadas (derrotistas, poco consistentes) y las emociones que se suscitarán serán inadecuadas o extremas (tristeza, ansiedad o manía).

Ellis desarrolló un listado inicial de creencias irracionales que están subyacentes en los diferentes trastornos psicológicos. Según Salgado (2010 como se cita en Medina, 2017) las principales creencias irracionales que están relacionadas directamente con un nivel alto de ansiedad en los deportistas son:

a. Es una necesidad extrema para el ser humano adulto el ser amado y aprobado por prácticamente por cada persona significativa en la sociedad.

b. Para considerarse uno valioso debe ser muy competente, suficiente y capaz de lograr toda cosa en todos los aspectos posibles.

c. Es terrible y catastrófico el hecho que las cosas no funcionen como uno le gustaría que fuesen.

d. Si algo es o puede ser peligroso, debo sentirme terriblemente inquieto por ello y debo pensar constantemente en la posibilidad de que esto ocurra.

e. Es más fácil evitar las responsabilidades y dificultades de la vida que hacerle frente.

f. Se debe depender de los demás y se necesita de alguien más fuerte en quien confiar y uno no puede conducir solo su vida. La última creencia irracional es el perfeccionismo: Invariablemente existe una solución precisa, correcta y perfecta para cada problema humano y que, si esta solución perfecta no se encuentra, sobreviene la catástrofe.

En el taekwondo específicamente, a medida de que el deportista asume firmemente estas creencias, será proporcional al nivel de ansiedad que puede experimentar, es decir, entre mayor sea su creencia de que necesita ser amado y aprobado por las personas significativas para él, que considere únicamente como medida de su valía personal los éxitos y victorias, y, el hecho de visualizar terriblemente catastrófico el hecho de que las cosas no salgan como se esperan, el atleta experimentará un nivel de ansiedad tan intenso que le dificultará la ejecución esperada (Pérez & León, 1998).

En relación a esto, Dunn (1999), así como Dunn y Syrotuik (2003 como se citan en Moran & Toner 2018) realizaron un análisis de la ansiedad cognitiva, en donde identificaron cuatro temas potencialmente generadores de ansiedad: temor a fracasar en su rendimiento, aprehensión con respecto a la evaluación negativa por parte de los demás, preocupaciones por lesiones físicas o peligro, y un temor no específico a lo desconocido; sumado a esos temas, también consideran como estresante la percepción del rival, público adverso, competencia con cierto compañero, factores climáticos, escenarios determinados de la competencia, estar siendo evaluado especialmente para acceder a alguna acreditación (como obtener cambio de cinta en Taekwondo) etc. En general, mientras mayor importancia se atribuya a la competición, hay mayores probabilidades de experimentar más ansiedad en ésta.

Además del contexto competitivo presente, una experiencia deportiva previa en donde el individuo no haya alcanzado el rendimiento o resultado esperado es altamente probable que se valorará como un fracaso, factor que aumenta la probabilidad de generar mayores niveles de ansiedad en esta nueva competencia, visualizando el fracaso como algo amenazante y del que se pretende huir a toda costa no volviéndolo a experimentar (Arias, 2021; Estrada & Pérez, 2011).

Un alto índice de ansiedad en los deportistas está relacionado con múltiples efectos adversos (Martín et al. 202), entre ellos, los relacionados directamente con un bajo desempeño en el momento de una competencia pueden ser: dificultad para tomar decisiones, incapacidad para concentrarse en la actuación, atención inadecuada y excesiva de las vivencias internas fisiológicas, olvido de detalles o incluso la estrategia previamente ensayada, incremento de la tendencia a precipitarse en la actuación.

De acuerdo con Estrada y Pérez (2011) la ansiedad genera un excesivo foco de atención a los estímulos irrelevantes de su propia activación fisiológica o a las reacciones de aprobación de los demás, lo que resta el nivel de atención que necesita tener en los aspectos relevantes de su competencia, sus movimientos y análisis del rival.

En respuesta a la importancia del impacto negativo que tiene la ansiedad en los deportistas, diversos autores han propuesto considerar en los programas de intervención para disminuir la ansiedad, algunos factores psicológicos relacionados directamente con las habilidades de autocontrol ante situaciones ansiógenas. Entre estos factores se encuentran:

A) Estrategias de afrontamiento: Surgen del modelo cognitivo del estrés desarrollado por Lazarus y Folkman (1986 como se citan en Izquierdo, 2020) en dicho modelo, el afrontamiento se define como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. Pinto y Vásquez (2013 como se citan en Tobar, 2014) plantean que las estrategias de afrontamiento pueden ser divididas en intervenciones destinadas a tres objetivos generales: a) Control

de estímulos ambientales: pretenden manejar adecuadamente las percepciones que se tienen de las situaciones deportivas, ya sea reduciendo la incertidumbre o las conductas motivadas únicamente por los resultados. Técnicas empleadas para estos fines son la visualización, la simulación y el control de estímulos. b) Control del *arousal*: trabajan sobre la base somática de la ansiedad generando un estado de relajación. Entre estas técnicas se encuentran el entrenamiento autógeno de Schultz, la relajación progresiva de Jacobson y la respiración. c) Control de pensamientos negativos: son aquellas técnicas destinadas a evitar o disminuir el efecto de aquellas cogniciones que potencialmente generarían un desempeño poco eficiente. Entre estas técnicas se encuentran la parada de pensamiento, reestructuración cognitiva y el autodiálogo.

Pons (2018) afirma que las estrategias de afrontamiento que emplee el deportista para controlar y/ o neutralizar las situaciones estresantes que se presenten en el entorno competitivo están estrechamente relacionadas con los resultados de su desempeño.

En tal sentido, Pinto y Vásquez (2013 como se citan en Tobar, 2014) plantean que los deportistas que desarrollen habilidades de afrontamiento por sí mismos, o mediante un entrenamiento, alcanzaran un rendimiento óptimo y será un elemento indicador y promotor del bienestar psicológico del deportista.

B) Autoconfianza: Bandura en 1997, estudia el concepto de la autoeficacia, describiéndolo como las cogniciones y percepciones que tienen las personas acerca de sus propias capacidades para llevar a cabo con éxito una acción determinada. Por su parte, Contreras (2020), menciona que la autoconfianza es el grado de éxito de una persona es proporcional a la fuerza con la que cree en sí misma y en sus capacidades.

Ambos conceptos, autoeficacia y autoconfianza suelen utilizarse como sinónimos para describir a la seguridad con la que una persona ejecuta una actividad, sabiéndose capaz de realizarla de la mejor manera.

La percepción de autoeficacia influye de manera directa en el nivel de ansiedad competitiva, teniendo que, en personas con mayor autoeficacia física percibida, tenderá a experimentar bajos niveles de ansiedad cognitiva antes de y durante la competición, favoreciendo un mayor rendimiento deportivo (González & Garcés de los Fayos, 2018).

La autoconfianza es puesta a prueba reiteradamente en campos altamente competitivos, de manera que después de fracasos o contratiempos en el deporte, pueden aparecer dudas sobre uno mismo. Este concepto está estrechamente relacionado con la resiliencia, que es la capacidad de hacer frente a las situaciones adversas. Los deportistas que no tengan la capacidad de resiliencia generalmente estarán en niveles de autoconfianza bajos, por lo que su vulnerabilidad psicológica aumenta, siendo potencialmente víctimas de altos niveles de ansiedad (González et al. 2017).

C) Inteligencia Emocional: Velásquez-Pérez et al. (2023), exponen que la inteligencia emocional es la capacidad que

posibilita la integración de aspectos cognitivos y emocionales de una forma eficaz; describen el procesamiento emocional con eficacia a partir de la percepción, asimilación, comprensión y regulación de las emociones. También, la inteligencia emocional comprende las habilidades para percibir las emociones de los demás, así como responder con las conductas apropiadas ante diversas circunstancias. Castro Sánchez et al. (2020) realizaron un estudio en donde concluyeron que el desarrollo de inteligencia emocional está directamente relacionado con los niveles de ansiedad del deportista y que, a mayor inteligencia emocional, disminuyen los síntomas de ansiedad precompetitiva y a menor habilidad de inteligencia emocional, mayores niveles de activación ansiosa se presentan en los deportistas.

Por tanto, las técnicas mayormente aplicadas desde la terapia Cognitivo Conductual para disminuir la ansiedad en deportistas, y que a su vez favorezcan un desarrollo de los factores psicológicos anteriormente mencionados, se pueden agrupar en tres categorías: técnicas destinadas a disminuir los síntomas fisiológicos (ansiedad somática), técnicas eficaces para disminuir los pensamientos negativos (ansiedad cognitiva) y, por último, técnicas conductuales destinadas a facilitar la ejecución esperada del deportista.

En el primer grupo de técnicas para disminuir los índices de ansiedad somática, las técnicas aplicadas por excelencia son las que tienen el objetivo de relajar el organismo, permitan al deportista conocer y controlar sus niveles de tensión muscular, así como detener el flujo de los pensamientos negativos sobre la actuación (Mejía, 2018). Dentro de los beneficios fisiológicos de aplicar estas técnicas se encuentra la distensión en el aparato digestivo, muscular, urológico y circulatorio, reduciendo malestares como calambres, diarreas o estreñimientos o falta de oxigenación en el organismo; la relajación hace que el esfuerzo físico y mental sea más fácil y efectivo, ayuda a disminuir la ansiedad, agresividad, frustración o desánimo, generando mayor control emocional (Oladejo., 2021).

Algunas de estas técnicas son: relajación progresiva, respiración diafragmática, tensión-distensión (Tobar, 2014; Medina, 2017); imaginería (Paredes et al, 2014) y visualización (Clark & Beck, 2018; Pérez & León, 1998; Zamora et al, 2017). Por otra parte, para la ansiedad cognitiva, se utilizan técnicas que tienen como objetivo que el deportista identifique, analice y modifique los pensamientos que generan malestar, favoreciendo la reestructuración de la percepción de amenaza del deportista sobre la actividad competitiva, sobre sí mismo y de los resultados obtenidos. Estas técnicas disminuyen los pensamientos negativos, la desconfianza, la duda sobre la autoeficacia, dificultad de concentración, modificando estos por pensamientos más objetivos, racionales y/o funcionales que le permitan dirigir con mayor control, su concentración al desempeño competitivo (Sunjang et al. 2021).

Dentro de las principales técnicas cognitivas aplicadas al deporte, se encuentran: El autodiálogo (Tobar, 2014); detención

de pensamiento (Zamora et al., 2017) y Debate de creencias irracionales (Mesagno et al. 2020).

El tercer grupo de técnicas, son llamadas técnicas conductuales que dotan al individuo de estrategias para el afrontamiento eficaz de la situación. Entre las técnicas que se aplican con mayor frecuencia al deporte son: control de estímulos (Tobar, 2014); Establecimiento de objetivos (Zamora et al. 2017) y Entrenamiento en solución de problemas (Paredes et al. 2014). Paredes et al. (2014) en su estudio, concluye que la selección y combinación de estas técnicas cognitivo-conductuales, no sólo tienen efectos positivos en la reducción de ansiedad competitiva, sino que los deportistas manifiestan sentirse beneficiados en su vida cotidiana.

DISCUSIÓN

En la actualidad las artes marciales se practican por diferentes razones que incluyen el deporte, la salud, la protección personal, el desarrollo personal, la disciplina mental y la autoconfianza (Medina, 2013; Weiss & Miller, 2019). El taekwondo es un deporte de contacto dentro de las artes marciales que desde hace algunos años ha cobrado mayor impacto y popularidad en México, sin embargo, de acuerdo a lo observado durante esta investigación se puede concluir que en este país no se han realizado estudios encaminados a innovar propuestas de intervención psicológica ante las dificultades que los deportistas puedan presentar, entre ellos, la ansiedad; la información generalmente es adaptada de los programas desarrollados en otros países y son, en su mayoría intervenciones para deportistas de otras disciplinas; lo que denota una escasez de información actual y específica sobre las intervenciones de psicológica clínica en el taekwondo. Por ello, sería conveniente para futuras investigaciones consiste en diseñar programas específicos a las características de la población mexicana de atletas de taekwondo.

El objetivo de este trabajo, además de pretender ser un parteaguas para la investigación de la psicología deportiva en México, consistió en exponer las intervenciones desde el enfoque cognitivo conductual que mayormente han sido incorporadas en trabajos destinados a la reducción de ansiedad en los deportistas de taekwondo. Las técnicas mencionadas en este proyecto han sido parte de las combinaciones de algunas de ellas, algunos programas han evaluado sólo las técnicas de relajación, otros solo las técnicas cognitivas, otros más, las técnicas distractoras o de afrontamiento y otros haciendo una combinación de por lo menos una técnica de cada sector, comprobando su efectividad en todos ellos, tanto en deportes grupales como individualmente.

Estas técnicas, como se ha mencionado anteriormente, han sido utilizadas en el tratamiento de la ansiedad precompetitiva y competitiva, y se distinguen por tener origen en la terapia cognitivo conductual, conocida como segunda generación, entre las que destacan la adquisición y desarrollo de habilidades para el afrontamiento, el control del pensamiento o diálogo interno, estrategias conductuales y de control emocional,

técnicas de evitación o bloqueo de pensamiento y técnicas de relajación. Sin embargo, la creciente efectividad de las terapias conocidas como “tercera generación” entre ellas Mindfulness, ha puesto en la mira técnicas como escaneo corporal, Mindful Yoga y Mindfulness de la respiración, con el principal objetivo de generar este abandono por detener o modificar la experiencia interna (sensaciones y pensamientos) y adquirir una postura de observación ante ello. Estas intervenciones, pese a su relativa corta aparición, han sido evaluadas y comprobadas en su eficacia ante la ansiedad precompetitiva (Trujillo & Reyes, 2019).

Debido a ello, es de gran interés que los futuros estudios sometan a validez la utilización de un programa de técnicas que incluyan en su combinación, técnicas de esta nueva ola de terapias, con el fin de generar una nueva ruta de tratamientos en la psicología deportiva que incluso pueda ser de utilidad para la vida cotidiana del atleta.

REFERENCIAS

- Arias, S. A. (2021). *Atribuciones y estados emocionales en el deportista de alto rendimiento ante el fracaso deportivo* [Tesis de Licenciatura]. Universitat de les Illes Balears.
- Calderón, E. (2010). *Tratamiento basado en técnicas cognitivas conductuales para elevar la autoconfianza en un deportista adolescente*. Universidad de Azuay.
- Castro, M., Zurita-Ortega, F., Ramírez-Granizo, I. & Ubago-Jiménez, J. L. (2020). Relación entre la inteligencia emocional y los niveles de ansiedad en deportistas. *Journal of Sport and Health Research*. 12(1): 42-53.
- Chang, D. & Hwang, S. (2017). El desarrollo de un programa de manejo de la ira basado en la terapia de aceptación y compromiso para jugadores jóvenes de taekwondo. *J Exerc Rehabil* 13 (2): 160-167.
- Clark, D. & Beck, A. (2012). *Terapia Cognitiva para trastornos de ansiedad*. Desclée de Brouwer.
- Clark, D. & Beck, A. (2018). *Manual práctico para la ansiedad y las preocupaciones*. Desclée de Brouwer.
- Contreras, A. (2020). *Autoeficacia y ansiedad como factores predictivos del rendimiento en atletas de taekwondo chilenos* [Tesis de Maestría]. Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación.
- González, A. (2022). *Relación entre autoconfianza, ansiedad cognitiva-somática y control de afrontamiento positivo y negativo en jugadores/as juveniles de fútbol de salón* [Tesis de Licenciatura]. Pontificia Universidad Católica de Argentina. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/13617/1/relacion-autoconfianza-ansiedad.pdf>
- Estrada, O. & Pérez, E. (2011). Edad, concentración y su influencia en el autocontrol de la ansiedad del deportista. *Cuadernos de psicología del deporte*, 11 (2).
- Fiametta, M., Purnamasari, I. & Novian, G. (2021). Analysis of psychological aspects of Taekwondo athletes in training phase. *Journal of physical education, sport, Health and recreations*, 10(3), 113-120. <https://journal.unnes.ac.id/sju/peshr/article/view/50245/20480>
- González, G., Valdivia-Moral, P., Cachón, J., Zurita, F. & Romero O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *Retos*. 32, 3-6.
- González, J. & Garcés de los Fayos, E. (2018). Diferencias individuales e indicadores de ansiedad como estrategias adaptativas de autoeficacia en el deportista. *Ansiedad y Estrés*. 20 (1), 51-59.
- Hren, A. (2020). *Emoción y deporte. La emoción como limitante del rendimiento deportivo en la pre-competencia*. [Tesis de grado]. Universidad Nacional de Río Negro.
- Izquierdo, M. A. (2020). *Estrategias de afrontamiento: una revisión teórica* [Tesis de Licenciatura]. Universidad Señor de Sispan.
- Landivar, L. (2019). *Importancia de la preparación psicológica para reducir la ansiedad pre-competitiva en deportistas de triatlón*. Universidad de Guayaquil.
- Martín, O. A., Gómez, J. D., Quimbay, D. S. & Alberto, L. (2022). Ansiedad Precompetitiva en Taekwondocas, *Cuaderno de Investigaciones Semilleros Andina*, (1), 129-144. <https://revia.areandina.edu.co/index.php/vbn/article/view/2240/2434>
- Medina, E. (2013). *La práctica del taekwondo y su incidencia en el desarrollo de la inteligencia emocional de los deportistas de la liga cantonal salcedo*. Universidad Técnica de Ambato.
- Medina, W. (2017). *El estrés y su relación con las creencias irracionales en los deportistas*. Universidad Técnica de Ambato.
- Mejía, M. E. (2018). *Intervención con deportistas universitarios de fútbol bandera por medio de habilidades psicológicas* [Tesis de Maestría]. Universidad Autónoma de Nuevo León. <http://eprints.uanl.mx/19145/1/Martha%20Eugenia%20Mejía%20Meza.pdf>
- Mesagno, C., Tibbert, S. J., Buchanan, E., Harvey, J. T., & Turner, M. J. (2020). Irrational beliefs and choking under pressure: A preliminary investigation. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(6), 569-589. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1737273>
- Morán, A. & Toner, J. (2018). *Psicología del deporte*. Manual Moderno.
- Nieto, C. (2018). *Aplicación y eficacia de las terapias de tercera generación en los trastornos de la conducta alimentaria* [Tesis de Licenciatura]. Universidad Pontificia Comillas. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/hand>

[le/11531/22330/REV.%20Finalizado%20TFG.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://doi.org/10.11531/22330/REV.%20Finalizado%20TFG.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Oladejo, E. (2021). Relaxation Techniques on Athletes' Performance in Sports: An Overview. *Journal of Capital Development in Behavioural Sciences*, (9)2
- Paredes, V., Rodríguez, I. & Lira, J. (2014). Intervención cognitivo-conductual para el manejo de la ansiedad precompetitiva en nadadores adolescentes. *Redalyc*. 19, 1. 165-177.
- Pérez, Ma. & León, R. (1998). Aplicación de un programa cognitivo conductual en un grupo de deportistas que practican taekwondo: relación entre factores psicológicos y el rendimiento deportivo. *Análisis y modificación de la conducta*. 24, 1-10.
- Pons, J. (2018). *En el caso de considerarla estresante (una amenaza, un desafío, un daño o una pérdida), el deportista va a experimentar ansiedad* [Tesis de Doctorado]. Universidad Autónoma de Barcelona. https://ddd.uab.cat/pub/tesis/2019/hdl_10803_66420_5/jopoldel1.pdf
- Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C., & Cruz, J. (2010). Adaptación y validación de la versión española de la Escala de Ansiedad Competitiva SAS-2 para deportistas de iniciación. *Psicothema*. 22 (4). 1004-1009.
- Rodríguez Morejon, A. (2019). *Manual de psicoterapias*. Herder.
- Ruiz, M., Díaz, M. & Villalobos, A. (2012). *Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales*. Desclée De Brouwer.
- Santoyo, E. (2022). *Orientación e intervención psicológica en el ámbito deportivo* [Tesis de Licenciatura]. Universidad Nacional de Educación. <https://repositorio.une.edu.pe/server/api/core/bitstreams/efca9708-d5ae-4eb0-b024-4bb1633f1b77/content>
- Sunjang, L., Jongsoo, K. & Jusik, P. (2021). The Effect of Self-Management of Juvenile TAEKWONDO Breaking Athletes on Sports Competitive Anxiety. *Kinesiology*, 6(1), 1-9. 10.22471/kinesiology.2021.6.1.01
- Tobar, B. (2014). Evaluación de la efectividad del entrenamiento de estrategias de afrontamiento en el nivel de ansiedad precompetitiva en tenisesistas. *Revista de Psicología del Deporte*. 23 (1) 67- 74.
- Trujillo, D. & Reyes, M. (2019). Programa basado en mindfulness para la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales. *Retos*. 36, 418-426.
- Trujillo-Torrealva, D. & Reyes-Bossio, M. (2019). Programa basado en mindfulness para la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales, *Retos*, 36, 418-426. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7260935>
- Velásquez-Pérez, Y., Rose-Parra, C., Oquendo-González, E. J., & Cervera-Manjarrez, N. (2023). Inteligencia emocional, motivación y desarrollo cognitivo en estudiantes. *Cienciamatria*, 9(17), 4-35. <https://ve.scielo.org/pdf/crihct/v9n17/2542-3029-crihct-9-17-4.pdf>
- Weiss, E. & Miller, J. (2019). Training the body and mind: Examining psychological correlates of Taekwondo. *International Journal of Martial Arts*. https://azkurs.org/pars_docs/refs/61/60280/60280.pdf
- Zamora, E., Rubio, V. & Hernández, J. (2017). Intervención psicológica para el control de la ansiedad en un deportista español de lucha grecorromana. *Revista Acción Psicológica*, 14(2) 211-224.