



# Cómo incide la ansiedad en el rendimiento.

Andrew Peden.

Academia de Tenis de Alto Rendimiento Bolton Arena, Gran Bretaña.

## RESUMEN

Este artículo explica cómo la ansiedad afecta los tres sistemas de funcionamiento psicológico: cómo sentimos, cómo pensamos, y cómo nos comportamos. Explica e ilustra también cómo la interacción entre estos tres sistemas forma un ciclo vicioso de ansiedad que inhibe el rendimiento.

**Palabras clave:** Ansiedad, Activación, Ahogo, Evitar.

**Recibido:** 12 de Octubre de 2010.

**Aceptado:** 15 de Noviembre de 2010.

**Autor correspondiente:** Andrew Peden, Academia de Tenis de Alto Rendimiento Bolton Arena, Gran Bretaña.

Email: [adpeden@aol.com](mailto:adpeden@aol.com)

## INTRODUCCIÓN

La ansiedad es un fenómeno universal (Somers y cols., 2006). Según la situación, la ansiedad puede ser una emoción útil. En el deporte, la ansiedad podría motivarnos a hacer cosas que no haríamos de otro modo, por ejemplo, practicar más para jugar un mejor tenis. Sin embargo, si bien la ansiedad es útil en ciertas ocasiones, en otras puede ser disfuncional – es decir, puede interferir con nuestra habilidad para comportarnos de manera útil.

## LOS TRES SISTEMAS: CUERPO, MENTE Y CONDUCTA

Es importante comprender que la ansiedad afecta nuestros cuerpos, nuestras mentes y nuestro modo de actuar (Seligman y cols., 2001); y que existe una interrelación compleja y cambiante entre estos tres sistemas – somático, cognitivo y conductual: cómo nos sentimos, cómo pensamos y qué hacemos cuando estamos ansiosos.

### Ansiedad somática

Cuando estamos ansiosos, experimentamos cambios físicos o sentimientos en nuestros cuerpos. Estos sentimientos son disparados por la producción de adrenalina para cumplir con las exigencias de respuesta de 'lucha o escape'. Los efectos de la adrenalina sobre los sistemas orgánicos del cuerpo son muchos (van Zijderwald y cols., 1991), e incluyen: cambios en la respiración y en el ritmo cardíaco, mayor tensión muscular, alteración de la temperatura, y sobre-activación general del sistema nervioso.

### Ansiedad cognitiva

Las cogniciones son pensamientos. El estilo cognitivo de un individuo es su modo de pensar sobre sí mismo, sobre los demás y sobre el mundo. Ciertos estilos cognitivos y maneras de pensar están estrechamente vinculados con la ansiedad (Riskind y Williams, 2005).

La idea central subyacente bajo el modelo cognitivo de ansiedad indica que no son los eventos del mundo externo los que nos causan la ansiedad; es nuestra percepción de tales eventos lo que produce la ansiedad como reacción emocional. Por ejemplo, si hemos jugado mal y hemos perdido todos nuestros partidos, es probable que el próximo torneo nos recuerde nuestros sentimientos anteriores y nos lleve a una cognición ansiosa con pensamientos de duda sobre nosotros mismos.

Cuando nos sentimos ansiosos, nuestra cognición tiende a relacionarse con una percepción de peligro – ya sea físico (amenaza de daño corporal real) o psicosocial (por ej. la pérdida de la autoestima). La cognición ansiosa suele incluir pensamientos de auto duda, preocupación, peligro y amenaza.

Estas percepciones relacionadas con la ansiedad típicamente conducen a pensamientos negativos automáticos – pensamientos que ingresan a nuestras cabezas sin pasar por el raciocinio y están asociados con sentimientos emocionales desagradables. Estos pensamientos negativos automáticos suelen comenzar con afirmaciones como:

'No puedo... No podré...' generalmente están apuntalados por suposiciones disfuncionales sobre uno mismo, o ciertas situaciones como: 'Cualquier otra cosa que no sea el 1er puesto

significa que soy un fracaso'. Las suposiciones disfuncionales pueden prevalecer particularmente en momentos de estrés.

'El estrés' se define como la diferencia entre nuestra percepción de las exigencias puestas en nosotros y la habilidad que percibimos para cumplir con tales exigencias (McGrath, 1970). Esta definición reconoce la importancia de la situación, pero también del individuo y sus creencias con respecto a esa situación. Es por eso que la misma situación puede ser considerada estresante por una persona pero considerada un desafío por otra.

Si nos sentimos capacitados para lidiar con las exigencias puestas sobre nosotros, no es probable que suframos de demasiado estrés. La ansiedad surge cuando percibimos que las exigencias sobre nosotros son mayores que nuestra habilidad percibida para lidiar con esas exigencias. Esta discordancia produce típicamente temor y ansiedad. Cuando tanto la ansiedad somática como cognitiva son excesivas, inhiben el rendimiento.

#### Expectativas de rendimiento

En un partido de tenis, es improbable que estemos bajo demasiada amenaza física; pero sí podemos estar expuestos a una amenaza psicosocial, por ejemplo una amenaza a nuestra auto imagen por temor a un mal rendimiento. Si jugamos contra un adversario a quien percibimos como muy inferior en términos de destrezas, esperamos ganarle fácilmente y es improbable que se genere demasiada ansiedad. Asimismo, si consideramos que nuestro adversario es superior en términos de habilidad, nuestras expectativas de éxito serán bajas – esperamos perder, por lo tanto, tenemos probabilidad de sentir menos ansiedad. La ansiedad es más problemática cuando jugamos contra alguien a quien percibimos similar en términos de habilidad. Estos partidos deben por definición, estar igualados por lo tanto, es probable que causen tensión.



#### Activación y tensión muscular

Los altos niveles de activación y ansiedad llevan a una mayor tensión muscular. Como el éxito deportivo depende ampliamente de la coordinación muscular, los altos niveles de ansiedad pueden impedir el buen rendimiento físico y hacer que el jugador se estrese y se tense excesivamente. La tensión muscular, aún en niveles bajos, puede interferir con la coordinación (Weinberg y Hunt, 1976), produciendo un rendimiento deficiente.

La tensión muscular puede hacer que nuestras piernas se sientan pesadas, produciendo reacciones lentas y un juego de pies torpe o deficiente. La tensión muscular puede causar dificultades respiratorias pues la respiración se torna rápida y superficial, y como consecuencia, nos cansamos con facilidad. Si el partido está igualado y se llega a la muerte súbita o a un tercer set, habremos gastado tanta energía innecesaria por la tensión nerviosa en los músculos que nos cansaremos y caeremos en los puntos cruciales.

Con seguridad, todos hemos experimentado por lo menos una de estas dificultades. Todo jugador, independientemente de su habilidad, habrá sentido tensión en sus hombros y brazos al sacar, especialmente en los puntos importantes del partido, sacando deficientemente o cometiendo la temida doble falta.

¿Has notado cuántas dobles faltas parecen ocurrir con mayor probabilidad en los momentos cruciales y decisivos de un partido, y que una doble falta en un juego puede frecuentemente provocar dos o tres seguidas? La tensión muscular juega un rol importante en esta repentina caída del rendimiento. El servicio es técnicamente la destreza más difícil de aprender y marca, a menudo, la diferencia entre ganar y perder, especialmente en el juego de dos jugadores igualados. Como sucede con cualquier destreza, la primera que falla es la más difícil, la que menos se domina o la que se aprendió más recientemente.



**Pensamientos automáticos negativos**

La mayor ansiedad también afecta la habilidad de concentrarse, de pensar con claridad y de manera positiva (Williams y Elliott, 1999). En un partido de tenis, un jugador ansioso será proclive a una serie de pensamientos automáticos negativos surgidos de una situación específica en cancha que lo predisponen para sentirse ansioso. Tales pensamientos pueden ser: 'Perdí ese servicio, por lo tanto soy un pésimo jugador', o '¡No cometas doble falta nuevamente!'

**Ahogo**

Los atletas profesionales no son inmunes a pensamientos negativos automáticos, activación somática, tensión y rendimiento pobre. En el golf, se llama 'yips'; en otros deportes se llama "nervios" (jitters); pero en el tenis se lo llama 'ahogo'. El ahogo bajo presión ocurre cuando el jugador comete equivocaciones típicamente en situaciones importantes (Weinberg y Gould, 2003).

**Rituales**

Muchos deportistas adquieren conductas supersticiosas o rituales (Schippers y Van Lange, 2006). Entre los tenistas, algunos usan sus calcetines 'de la suerte'; los profesionales varones algunas veces no se afeitan cuando están en una racha ganadora; algunos siguen sirviendo con la pelota con la cual ganaron el punto anterior. En el otro extremo, pero no infrecuente, algunos jugadores adoptan rutinas rígidas durante toda la preparación pre-partido – se alojan en el mismo hotel; comen lo mismo todos los días y a la misma hora, en el mismo restorán; escuchan la misma música mientras el mismo conductor los lleva al torneo – y así sucesivamente.

En cancha, si se presta atención, se pueden ver rituales desarrollados con respecto al uso de la toalla entre puntos, botar la pelota una cantidad determinada de veces antes de servir; y en la silla, entre juegos ajustar alguna prenda de vestir, atar los cordones una y otra vez.

Mientras estas conductas supersticiosas pueden ayudar con el foco y la concentración y alejar la mente del jugador de las distracciones externas, una de las razones fundamentales por las cuales los jugadores se adoptan éstos y otros rituales supersticiosos es para protegerse de la ansiedad. Si bien a nivel superficial puede parecer inofensivo, el problema con estos rituales y supersticiones es que algunos jugadores, si por alguna razón no pueden cumplir sus rituales, sus niveles de ansiedad se elevan cada vez más, hasta interferir con su concentración en lo que realmente importa, y lo único sobre lo cual tienen algún control real, el juego.

Los rituales adaptados tienen un lugar importante en el tenis; pueden ayudar al jugador a manejar la ansiedad dándole un mayor sentido de control sobre su preparación pre-partido; le

permiten también mayor control sobre lo que hacen en la cancha, y aún cierto control sobre la conducta de sus adversarios (por ejemplo para bajar o aumentar la velocidad del partido). Los rituales son también especialmente útiles para enfocar la concentración en el presente alejando al jugador de pensamientos inútiles eliminando las distracciones externas.

**Profecías auto cumplidas**

¿Cuántas veces has presentado que ibas a cometer una doble falta en tu segundo servicio? ¿Cuántas veces has sabido que aún cuando estabas sirviendo para el partido, no podrías mantener tu servicio y que tu adversario volvería a meterse en el partido y ganarte? Estos son ejemplos de las llamadas 'profecías auto cumplidas' – variaciones de la auto charla negativa y que pueden ayudar para la tensión muscular, inhibir la coordinación y producir errores. Pueden hacer que el jugador se enfoque tanto en qué no hacer, que termine olvidando qué hacer – por ejemplo, se preocupa tanto por evitar la doble falta que pierde la noción de hacia dónde dirigir el servicio.

**Evitar**

Como la ansiedad es típicamente molesta, suele llevar a ciertas conductas, usualmente de escape, y actúa en el corto plazo para reducir los sentimientos desagradables – por ejemplo, 'voy a evitar jugar contra el/ella nuevamente pues estuve demasiado ansioso durante el juego o 'no voy a jugar más los partidos de la liga pues estuve demasiado ansioso'.

CUERPO	PENSAMIENTOS	CONDUCTA
Difficultad al respirar	Temor	Lucha
Palpitaciones	Duda	Escape
Vahidos	Preocupación	Congelamiento
Mareos	Miedo	Evitar
Tensión muscular	Peligro inminente	Coordinación deficiente
Dolores de pecho	Amenaza	Técnica deficiente
Hormigueos	Pensamientos negativos	Mal trabajo de pies
Calambres	- No puedo	Se cansa fácilmente
Dolores de cabeza	- No podré	Dobles faltas
Difficultad abdominal	- Nunca	Ahogo
Náuseas	- Siempre fallo	
Diarrea		
Inquietud		
Transpiración		
Arrebatos de frío y calor		

**Tabla 1. Cómo la ansiedad afecta el cuerpo, los pensamientos y las conductas.**

En el corto plazo, las conductas escapatorias reducen la ansiedad; pero evitar una vez hace volver a evitar, y a la larga simplemente refuerza y fortalece la probabilidad de que la ansiedad aparezca nuevamente en una situación similar. Evitar es por lo tanto inútil. Para conquistar nuestros temores

debemos enfrentarlos y aprender que ellos pueden ser vencidos y que tenemos control sobre nuestros sentimientos y conductas.

La tabla siguiente resume algunas de las consecuencias de la ansiedad somática, cognitiva y conductual.

### El ciclo vicioso

La mayor activación corporal, los pensamientos automáticos negativos y las conductas escapistas pueden establecer un 'ciclo vicioso' en el cual la cancha puede disparar sensaciones corporales de ansiedad, imágenes y pensamientos negativos, que llevan a una mayor percepción de amenaza psicosocial, con una mayor cantidad de activación autonómica y de pensamientos negativos, inhibiendo física y mentalmente la habilidad de jugar el juego de manera efectiva. Es por eso que tantos jugadores de club juegan por debajo de su nivel en situaciones competitivas – juegan con libertad y de manera brillante en un partido amistoso; pero en un partido más serio por un ascenso o un partido de la liga parecen perder ante jugadores con mucha menor habilidad técnica.



### Romper el ciclo

Para poder romper el ciclo de la ansiedad, y para que el jugador alcance su nivel óptimo de rendimiento, es importante diferenciar entre la ansiedad útil y la ansiedad inútil. La ansiedad inútil bajo la forma de rituales y pensamientos automáticos negativos que obstaculizan el rendimiento debe estar claramente identificada y desafiada para evitar que se arraigue y se torne resistente al cambio. Es necesario, en cambio, ayudar a los jugadores a construir un conjunto de rutinas flexibles que implementarán tanto en las diferentes situaciones de partido como en las prácticas, aplicando patrones de pensamiento constructivo adecuados, a fin de reducir los efectos ansiolíticos. Por ejemplo, "estoy nervioso porque es acá donde quiero estar, ¡sí no estuviese nervioso significaría que no me importa!" La ansiedad que motiva debe fomentarse; los jugadores deben, por ejemplo, tratar de

competir lo más frecuentemente posible para acostumbrarse a la presión del partido y a manejar la ansiedad por el rendimiento de manera frontal.

### REFERENCIAS

- McGrath, J.E. (1970). Social and Psychological factors in stress. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Riskind, J.H. & Williams, N.L. (2005). The looming cognitive style and generalized anxiety disorder: distinctive danger schemas and cognitive phenomenology. *Cognitive Theory & Research*, 29 ( 1), 7-27. <https://doi.org/10.1007/s10608-005-1645-z>
- Schippers, M.C. & Van Lange, P.A.M. (2006). The psychological benefits of superstitious rituals in top sport: a study among top sportspersons. *Journal of Applied Social Psychology*, 36 (10), 2532-2553. <https://doi.org/10.1111/j.0021-9029.2006.00116.x>
- Seligman, M.E.P., Walker, E.F. & Rosenhas, D.L. (2001). *Abnormal Psychology*. New York: W.W. Norton & Company.
- Somers, J.M., Goldner, E.M., Warcich, P. et al (2006). Prevalence and incidence studies of anxiety disorders: a systematic review of the literature. *Canadian Journal of Psychiatry*, 5, 100-103. <https://doi.org/10.1177/070674370605100206>
- van Zijnderveld, G.A., van Doornen, L.J.P., Orlebeke, J.F. et al (1991). The physiological effects of adrenaline infusions as a function of trait anxiety and aerobic fitness. *Anxiety, stress & Coping*, 4 (4), 257-274. <https://doi.org/10.1080/0891779208248795>
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2003). *Foundations of Sport & Exercise Psychology*. Human Kinetics.
- Weinberg, R.S., & Hunt, V.V. (1976). The interrelationship between anxiety, motor performance, and electromyography. *Journal of Motor Behavior*, 8, (3), 219-224. <https://doi.org/10.1080/00222895.1976.10735075>
- Williams, A.M. & Elliott, D. (1999). Anxiety, expertise, and visual strategy in karate. *Journal of Sport & Exercise*, 21, 362-375. <https://doi.org/10.1123/jsep.21.4.362>

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2010 Andrew Peden.



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para Compartir –copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato– y Adaptar el documento –remezclar, transformar y crear a partir del material– para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumendelicencia](#) - [Textocompletodelalicencia](#)