

Entrenamiento psicológico deportivo aplicado a una estudiante de oposición

Rosana Llames* y Ana García Dantas**

PSYCHOLOGICAL TRAINING APLIED TO A STUDENT OF PUBLIC COMPETITION EXAM

PALABRAS CLAVE: Psicología del deporte, oposiciones, rendimiento, PIR.

RESUMEN: El objetivo del trabajo es valorar la eficacia de la intervención psicológica en la preparación de un aspirante a oposición (estudio/examen) desde el mismo tratamiento con el que se abordaría un caso de preparación para la competición en deporte (entrenamiento/competición). El sujeto es una joven de 26 años, doctora en psicología, que se presentaba por segunda vez a la oposición PIR, y cuya demanda fue “entrenar habilidades psicológicas que favorecieran el máximo rendimiento en situación de examen”. La intervención tuvo lugar durante las 11 semanas previas al examen, a razón de una sesión semanal. Se realizó una evaluación pre y post intervención, mediante una entrevista cualitativa, y la intervención que constó de tres bloques de trabajo: a) valoración y objetivos; 2) intervención cognitivo-conductual; y 3) rutina competitiva. Los resultados apoyan la obtención de beneficios en cuanto a rendimiento (estado de la opositora en la situación de examen y en la fase final de estudio), y colateralmente pudo recoger un resultado satisfactorio (superación de la oposición).

Con frecuencia los deportistas presentan un alto rendimiento en los entrenamientos pero cuando llega el momento de la competición su nivel desciende y llegan a cometer errores que posiblemente nunca antes habían tenido. Weinberg y Gould (1995), ya contemplaban este hecho y hablaban de “Improvement Performance” para sentar las bases de lo que se conoce como Entrenamientos de habilidades psicológicas en deporte (control de activación, uso de visualizaciones, mejora de la autoconfianza, establecimiento de objetivos y entrenamiento en atención). Martin (2012) defiende el trabajo del psicólogo sobre habilidades para el rendimiento óptimo en competición no desde el déficit o “discomfort”, sino desde la óptica de la mejora de las condiciones personales para entrenar y rendir al máximo de sus posibilidades.

En Psicología del deporte, el control de la activación durante la competición se suele trabajar con las rutinas precompetitivas que ayudan al deportista a centrarse en el objetivo y fomenta el autocontrol de la situación. Dichas rutinas

han mostrado ser eficaces en deportistas de alto nivel llevando consigo un descenso en la activación y una mejora en el rendimiento (Lautenbach et al., 2014).

El cambio de creencias irracionales negativas (Ellis et al., 1993) también es una de las técnicas más aplicadas en la intervención deportiva, así como el trabajo con pensamientos centrado en el fomento del self talk o el habla basada en autoinstrucciones positivas sobre uno mismo (Hatzigeorgiadis et al., 2013).

Las técnicas de visualización son aplicadas en deporte con la idea de que imaginar, por ejemplo, la realización correcta de un gesto deportivo, aumenta la probabilidad de que dicho gesto se reproduzca de la misma forma (Kelley et al., 2016).

Kurimay y Kondric (2017) es su estudio concluyeron que algunas técnicas como self-talk positivo, respiración y entrenamiento en visualización podrían ser beneficiosas para disminuir ansiedad y mejorar rendimiento.

En relación a las personas que se someten a situaciones de exámenes, Voltmer y Spahn (2012) comprobaron que existía una asociación entre el estrés y los comportamientos anómalos para la salud (alimentación, descanso, etc.); encontraron que los estudiantes de medicina que presentaban un comportamiento más saludable, tenían más autoconfianza y mejores notas en los exámenes.

Un estudio reciente ha registrado que el 42.8% de universitarios sufrían un empeoramiento en la calidad del sueño en épocas de exámenes (Schlarb y Grünwald, 2017) y en la misma línea, Doerr et al. (2015) encontraron que la calidad del sueño media la relación entre el estrés y la fatiga del día siguiente.

Si se establece el paralelismo entre una competición deportiva y una situación de examen de oposición, se aprecia que ambos requieren trabajar la fase intensa y exigente de preparación, que en los deportistas es conocida como entrenamiento y en los opositores como estudio. Y que se debe atender a los requerimientos de la competición, o examen, donde ponen en juego sus habilidades o conocimientos adquiridos y de los que se desprenden directamente los resultados.

Por tanto, dadas sus equivalencias, se considera justificada para los estudiantes de oposición la aplicación de técnicas que han resultado ser eficaces para los deportistas. Aunque no se han encontrado estudios que valoren la eficacia de programas similares en este campo, una revisión sistemática concluye que el entrenamiento en habilidades psicológicas beneficia a atletas de resistencia, contrarrestando la fatiga mental que suele aparecer cuando el ejercicio se desarrolla durante un tiempo prolongado (McCormick, Meijen y Marcora, 2015).

Por último, se sabe que los estudiantes de oposición se ven sometidos con frecuencia a altos niveles de estrés y burnout por las jornadas intensas de estudio que desempeñan durante meses e incluso años. Voltmer y Spahn (2012) concluyen que el estrés y el riesgo de burnout son predictores importantes para la ansiedad y la depresión. De este modo, es esperable que entrenar las habilidades psicológicas puede contrarrestar potenciales síntomas de ansiedad y depresión en este colectivo.

Así, el examen-oposición de Psicólogo/a Interno Residente (PIR), sobre el cual se centra el presente trabajo, implica una intensa dedicación por parte del aspirante que llega a abarcar, en muchos casos, varios años de intensa preparación. Para dicha oposición, en 2014 se presentaron 4.012 solicitudes y se

ofertaron 118 plazas libres (Orden SSI/1674/2014, de 17 de Septiembre).

Dada la falta de estudios sobre la preparación psicológica en opositores y las altas demandas psicológicas a las que se ven sometidos, se justifica la necesidad de este trabajo para dar a conocer una propuesta de programa de entrenamiento en habilidades psicológicas, destinado a promover un estado psicológico óptimo para rendir adecuadamente.

El objetivo del estudio fue preparar la situación de examen desde la perspectiva del entrenamiento en habilidades psicológicas, incluyendo un objetivo secundario de completar la fase final del periodo de preparación (estudio) en condiciones psicológicas óptimas.

Método

Participante

Se trata de una joven de 26 años, que acude por iniciativa propia, para preparar habilidades psicológicas en el proceso final de oposición, especialmente para el momento del examen, desde la perspectiva del entrenamiento psicológico y sin la existencia de una demanda patológica. Es doctora en psicología, formada específicamente en el ámbito de la psicología del deporte, y se presenta por segunda vez consecutiva a la oposición PIR.

Instrumentos

Entrevista cualitativa (Valles, 2009) mediante la cual se recogieron los siguientes datos:

a) aspectos objetivos: estructura del examen (nº preguntas, tiempo de realización, -5 horas-, forma de evaluación, ponderación examen-expediente académico, localización física de la prueba,...), condiciones actuales de estudio (horarios, tiempos de descanso, espacio físico, materiales,...), y hábitos de sueño, alimentación y descanso.

b) aspectos subjetivos: atributos positivos y negativos de la oposición y del proceso de estudio, dificultades actuales, expectativas de éxito/fracaso y repercusión en su situación vital actual y futura, y estado emocional subjetivo respecto al proceso de estudio y al examen.

Procedimiento

Se llevó a cabo una evaluación, mediante entrevista, con la participante para determinar el análisis funcional del comportamiento ante la situación de preparación y ejecución del examen.

A continuación se propuso el plan de intervención o “entrenamiento” que se realizó durante 11 semanas previas a la

realización del examen, a razón de una sesión semanal de hora y media, y constó de tres fases:

1. Fase primera: valoración y establecimiento de objetivos (Weinberg y Gould, 1995, cap. 15) a corto y largo plazo (aprobar la oposición). Sin embargo, y puesto que el sujeto no tenía control sobre el resultado, la intervención se centró en objetivos de ejecución que se concretaron en cuatro bloques:

- 1) estructurar tiempos y horarios.
- 2) marcar un Nivel de Resultado Personal Óptimo (NRPO)
- 3) entrenar control de activación para facilitar un nivel óptimo para el rendimiento.
- 4) modificar pensamientos irracionales por pensamientos alternativos racionales.

2. Fase segunda: A partir de los objetivos de la fase anterior, la intervención cognitivo conductual se centró en:

1) confeccionar un cronograma de contenidos hasta la fecha del examen, y un cronograma de actividades (estudio, otras actividades laborales y de ocio, repaso, fase de pre-examen y examen). Marcar horarios de los tiempos de estudio, comidas, sueño y descansos. Resultó muy importante incluir días libres, marcar la hora final de estudio al día y el horario de comidas en la mesa (fuera de la habitación de estudio).

2) establecer el NRPO con: la nota de corte del año anterior, la ponderación de la nota de examen más la nota del expediente, y el número de preguntas netas (aciertos – errores/3). Esta valoración se marcó como referencia para evaluar el resultado obtenido en los simulacros semanales realizados en la preparación conceptual.

3) entrenar el control de activación, mediante respiración abdominal, dos veces al día (mañana y noche) durante 10 minutos, y un ejercicio de tensiones-distensiones antes de dormir.

4) trabajar con reestructuración cognitiva (Ellis y Lega, 1993) para cambiar las creencias irracionales (Tabla 1).

3. Fase tercera: Rutina competitiva (situación de examen). Se inició la semana previa al examen, con especial control sobre el día del examen y la víspera. El objetivo principal era aumentar el autocontrol en la situación de examen, disminuir la ansiedad y facilitar la concentración. La rutina incluía:

1) Visualización dirigida grabada en formato de audio: una vez al día (antes de dormir) y centrada en imaginar los acontecimientos más importantes desde la mañana del día del examen hasta el momento de la ejecución.

2) Los ritmos de ejecución del examen en cuanto al número de preguntas, paradas de descanso para ir al servicio, comer, hidratarse y revisiones de preguntas.

3) El recorrido del día del examen facilitando la exposición en vivo al contexto.

Finalmente, y tras la intervención o entrenamiento y hacer el examen, se volvió a realizar una entrevista para analizar y valorar el trabajo realizado.

Resultados

En la primera entrevista la participante informó que recordaba como una situación muy displacentera la experiencia del año anterior, de manera especial en esta etapa final, y relata su situación actual dominada por: un aumento no funcional de los niveles de activación, la aparición de creencias irracionales (tabla 1), alteración de hábitos de sueño, alimentación y descanso (tabla 2), creencias derrotistas acerca de su capacidad y ejecución del examen, y expectativas de fracaso respecto a la consecución del éxito

Posterior a la intervención, y después de haber realizado el examen, se volvió a realizar una entrevista en la que la participante manifestó que:

1. En la fase de preparación había seguido el programa marcado, considerándolo clave para la mejora general de su estado emocional, en el cual valoró muy positivamente que había:

a) experimentado un estado psicológico óptimo, con una disminución de pensamientos recurrentes e irracionales sobre su capacidad y la ejecución del examen, así como menores niveles de activación.

b) establecido una rutina alimentaria de 5 comidas al día, realizadas sentada en la mesa y fuera de la habitación.

c) se redujo el insomnio de conciliación e incorporó nuevos hábitos de higiene del sueño que se tradujeron en un ejercicio de respiración profunda y relajación antes de dormir, así como la eliminación de la rutina de repaso en la cama.

d) incorporado descansos cortos cada hora y media durante el tiempo de estudio para hidratarse, hacer algo de ejercicio e ir al baño.

e) realizado semanalmente el entrenamiento de situación de examen con simulacros de tests, simulando la situación de examen.

Discusión

Este trabajo se ha centrado en presentar las estrategias de intervención cognitivo-conductuales, utilizadas en el ámbito de la psicología del deporte, en un caso de preparación para una situación de oposición.

Se ha valorado que dichas estrategias resultaron eficaces ya que se consiguieron mejorías importantes en la disminución de los niveles de activación, el descenso de creencias irracionales relacionados con el resultado de la oposición y en la introducción de hábitos adecuados de descanso y alimentación (Voltmer y Spahn, 2012)

Asimismo, estos resultados apoyan la eficacia del procedimiento seguido y están en la línea de estudios previos sobre el tema (Kurimay et al., 2017; y, Lautenbach, et al., 2014).

Cabe destacar, como elemento importante y fundamental en la efectividad de la intervención, la gran colaboración de la participante realizando las tareas para casa y asistiendo a las sesiones con total compromiso y regularidad.

Si bien este trabajo tiene importantes limitaciones, la fundamental que se trata de un estudio de caso, con todas las amenazas a la validez externa que tienen este tipo de trabajos. Hubiera sido deseable contar con más instrumentos de

evaluación objetiva y un evaluador independiente ajeno al tratamiento. Sin embargo, se desea subrayar que el propósito inicial de la intervención no era la investigación, sino responder a la demanda psicológica que la participante realizó en un momento de máximo estrés previo a un examen con alto significado personal y profesional para ella.

Además, un objetivo fundamental del trabajo era precisamente, mostrar que, aún con dificultades, sí es posible aplicar este tipo de procedimientos y técnicas con respaldo empírico en el área del deporte en estudiantes de oposición y comprobar la efectividad de esa preparación a la prueba de oposición equiparando periodo de estudio a entrenamiento, y situación de examen a competición,

Por tanto, se pone de manifiesto la conveniencia de seguir en el futuro realizando este tipo de estudios, que permitan una mayor comprensión de las posibles dificultades por las que atraviesan las personas que se encuentran preparando exámenes, así como el diseño de programas de entrenamiento en habilidades psicológicas que resulten ser eficaces.

Creencias irracionales	Creencias racionales
Mi vida depende de este examen.	Es sólo un examen.
	Tengo un plan B.
Me queda muchísimo por estudiar.	No es un temario cerrado.
	Es imposible sabérselo todo.
No me lo voy a saber nunca.	Tengo elaborado un buen temario.
	Tengo buenos conocimientos del temario.
No puedo descansar, ni parar.	Descansar no es tiempo perdido.
No me voy a acordar de nada en el examen.	Tengo que hacer asociaciones en mi cabeza.
	Es una prueba de reconocimiento, no de recuerdo.

Tabla 1. Lista de creencias irracionales de la participante y alternativas racionales que se potenciaron

Sueño	Insomnio de conciliación Rutina poco adaptativa: repasar en la cama antes de dormir <i>"pienso que así podré memorizar mejor lo aprendido"</i>
Alimentación	Falta de apetito No hacía nunca las cinco comidas diarias recomendadas Se saltaba alguna de las tres comidas principales, más de dos días a la semana Comía en la habitación mientras estudiaba <i>"no puedo perder tiempo"</i>
Descansos	Sesiones de estudio de cuatro y cinco horas sin descanso No existían días de descanso <i>"no puedo descansar, ni parar"</i>

Tabla 2. Hábitos de sueño, alimentación y descanso de la fase pre-tratamiento

PSYCHOLOGICAL TRAINING APLIED TO A STUDENT OF PUBLIC COMPETITION EXAM

KEYWORDS: Sport psychology, public competition exam, performance, PIR.

ABSTRACT: The objective of this work is to evaluate the efficacy of a psychological intervention in the preparation of a candidate for a state exam (study / examination) with the same basis as the preparation of a sport competition (training / competition). The participant is a 26-year-old, doctor in Psychology, who was presented for the second time to the state exam "PIR", and whose demand was "to train psychological skills that favored the maximum performance under examination." The intervention took place during the 11 weeks prior to the exam, by reason of a weekly session. A pre and post intervention evaluation was carried out, through a qualitative interview. The intervention consisted of three parts: a) assessment and objectives; 2) cognitive-behavioral intervention; and 3) competitive routine. The results suggest the benefits from the intervention (state of the opponent in the examination situation and in the final phase of study) and a satisfactory result can be collected in a satisfactory way (passed the state exam).

Referencias

- Doerr, J. M., Ditzen, B., Strahler, J., Linnemann, A., Ziemek, J., Skoluda, N., Hoppmann, C. A. y Nater, U.M. (2015). Reciprocal relationship between acute stress and acute fatigue in everyday life in a sample of university students. *Biological Psychology*, 110, 42-49.
- Ellis, A. y Lega, L. (1993). Como aplicar algunas reglas básicas del método científico al cambio de las ideas irracionales sobre uno mismo, otras personas y la vida en general. *Psicología conductual*, 1 (1), 101-110.
- Hatzigeorgiadis, A., Galanis, E., Zourbanos, N. y Theodorakis, Y. (2013). Self-talk and Competitive Sport Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26 (1), 82-95.
- Kelley L. Catenacci, K. L., Harris, B. S., Langdon, J. L., Scott, M., K. y Czech, D. R. (2016). Using a MG-M Imagery Intervention to Enhance the Sport Competence of Young Special Olympics Athletes. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 11 (1), 1-57.
- Kurimay, P. y Kondric, M. (2017). The Relationship Between Stress and Coping in Table Tennis. *Journal of Human Kinetics*, 30 (55), 75-81.
- Lautenbach, F., Laborde, S., Mesagno, C., Lobinger, B. H., Achtzehn, S. y Arimond, F. (2014). Nonautomated Pre-Performance Routine in Tennis: An Intervention Study. *Journal of Applied Sport Psychology*, 27 (2), 123-131.
- Martin, J. (2012). Mental preparation for the 2014 Winter Paralympic Games. *Clinical Journal of Sport and Medicine*, 22(1), 70-73.
- McCormick, A., Meijen, C. y Marcora, S. (2015). Psychological Determinants of Whole-Body Endurance Performance. *Sport Medicine*, 45 (7), 997-1015.
- Orden SSI/1674/2014, de 10 de septiembre, de pruebas selectivas para el acceso a plazas de formación sanitaria. BOE, núm. 226, de 17 de septiembre de 2014, pp. 72679 a 72956.
- Schlarb, C. y Grünwald, V. (2017). Sleep disturbances and mental strain in university students: results from an online survey in Luxembourg and Germany. *International Journal of Mental Health Systems*, 29, 11-24.
- Valles, M. S. (2009). *Entrevistas cualitativas*. Madrid, Centro de Investigaciones Sociológicas. Obtenido en <http://books.pdfcrop.biz/Entrevistas-Cualitativas-Cuadernos-Metodol-gicos-.pdf>
- Voltmer, K. T. y Spahn C. (2012). Perceived medical school stress and the development of behavior and experience patterns in German medical students. *Medical Teacher*, 34(10), 840-847.
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology. Part V*. Champaign, IL.: Human Kinetics.