



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

LA CONCENTRACIÓN EN EQUIPOS DE FUTBOL SALA

Autor

JORGE MELERO PALANCO

Director

JOSE MARTIN-ALBO LUCAS

Universidad de Zaragoza. Campus de Teruel

Grado de Psicología

Promoción 2008/2012

INDICE

RESUMEN.....	Pg. 2
INTRODUCCIÓN.....	Pg. 2
PROBLEMA.....	Pg. 7
OBJETIVO.....	Pg. 8
MÉTODO.....	Pg. 8
PARTICIPANTES.....	Pg. 8
INSTRUMENTOS.....	Pg. 8
PROCEDIMIENTO.....	Pg. 9
CRONOGRAMA.....	Pg. 14
BIBLIOGRAFÍA.....	Pg. 18
ANEXOS.....	Pg. 20

RESUMEN

El presente trabajo es un programa de intervención, destinado a un equipo de fútbol sala que se encuentra en 3ª división provincial, cuyo objetivo es mejorar la concentración sostenida durante todo el partido y evitar que los jugadores que componen el equipo disminuyan su rendimiento como consecuencia de una concentración inadecuada. Para mejorar la concentración, durante los entrenamientos se aplicaran instrumentos de evaluación de la atención y ansiedad y se entrenarán ejercicios para mejorar la atención, el auto-habla y la concentración cuando aparezca la fatiga, con el fin de conseguir una mejora en la concentración sostenida de los jugadores. Si se aplican y se siguen de forma adecuada las estrategias y métodos utilizados, se espera que al inicio de la siguiente temporada los jugadores, y el equipo en conjunto, sean capaces de mantener la concentración no solo al principio del partido sino durante todo el partido lo cual mejorará el rendimiento de sus acciones y puede ayudar a mejorar los resultados generales.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo trata acerca de la concentración en la práctica deportiva de fútbol sala. La concentración se define como "la focalización de toda la atención en los aspectos relevantes de una tarea, ignorando o eliminando los demás. Lo específico de la concentración es que se trata de dirigir la totalidad de la atención y no sólo una parte de ella a la tarea que estemos ejecutando" (González, 1996). Una definición útil de concentración contiene dos partes: atención en las señales pertinentes del entorno y mantenimiento de ese foco atencional. Y los psicólogos han demostrado que, si éste es apropiado, conduce a un buen rendimiento.

Parte de la definición se refiere a centrarse en las señales ambientales *pertinentes*, haciendo caso omiso o eliminando las que no hacen al caso. Por otro lado, el *mantenimiento* del foco atencional durante toda la competición también forma parte de la concentración. El mantenimiento del centro de atención a lo largo de períodos largos no es una tarea fácil. Estudios sobre estrategias cognitivas de corredores maratonianos de élite han demostrado que, durante la carrera, los corredores más brillantes de esta modalidad utilizaban una combinación de estrategia atencional asociativa (control y sensaciones corporales, como el ritmo cardíaco, la tensión muscular o el ritmo respiratorio) y una estrategia atencional disociativa (distracción) (Silva y Applebaum, 1989). Mientras, que los corredores de menor nivel utilizaban una estrategia disociativa casi de forma exclusiva, las cuales desintonizan con el *feedback* fisiológico del organismo para ayudar a afrontar el aburrimiento y la fatiga de la prueba. No hay duda que la fatiga afecta a la concentración. Cuando el cuerpo está cansado, es difícil mantener auestas la mente durante períodos de tiempo muy prolongados.

La mayoría de las personas creen que la concentración es un fenómeno de todo o nada, es decir,

que estás concentrado o no lo estás. Sin embargo, las investigaciones en psicología del deporte revelan que hay diversos tipos de foco atencional apropiados para actividades y deportes específicos.

Hasta la fecha, la investigación más útil sobre el rol del estilo atencional en el deporte se ha desarrollado a partir del marco teórico de Nideffer (1976, 1981), quien considera el foco atencional a lo largo de dos dimensiones: *amplitud* (amplio frente a estrecho) y *dirección* (interna frente a externa).

- Un *foco atencional amplio* permite que una persona perciba distintos sucesos de manera simultánea. Esto es especialmente importante en deportes en que los deportistas han de ser conscientes y sensibles ante cambios rápidos en el entorno (es decir, han de responder a señales múltiples).
- Una persona tiene un *foco atencional estrecho* cuando responde sólo a una o dos señales.
- Un *foco atencional externo* dirige la atención hacia un objeto que está afuera o hacia los movimientos del adversario.
- Un *foco atencional interno* se dirige hacia dentro, hacia los pensamientos y las sensaciones.

De la combinación de amplitud y dirección del foco atencional surgen cuatro categorías diferentes, adecuadas a diversos deportes o situaciones:

- **Amplio-externo:** utilizado para evaluar con rapidez una situación (por ejemplo un quarterback de fútbol americano comprueba rápidamente la posición de los defensas).
- **Estrecho-externo:** utilizado para centrar la atención exclusivamente en una o dos señales externas (por ejemplo la pelota).
- **Amplio-interno:** Utilizado para analizar y planificar (por ejemplo desarrollo de un plan o estrategia de juego).
- **Estrecho-interno:** Utilizado para ensayar mentalmente una próxima ejecución o controlar un estado emocional (por ejemplo un ensayo mental de un put de golf, respirar profundamente para relajarse).

A lo largo de una competición, muchos deportistas reconocen que tienen problemas de concentración que, por lo general, tienen su origen en un foco atencional inapropiado, ya que no

centran su atención en las señales idóneas, sino más bien se distraen con otros pensamientos, sucesos y mociones. Algunos de los problemas característicos que tienen los deportistas a la hora de controlar y mantener su foco atencional son:

- *Atención a sucesos del pasado:* algunas personas no pueden olvidar lo que acaba de pasar, sobre todo si ha sido un grave error. Centrarse en hechos del pasado ha sido la perdición de muchos deportistas de talento, quienes al hacer esto impiden que la atención pueda centrarse en el presente.

- *Atención a sucesos futuros:* los problemas de concentración también pueden incluir la atención a eventos futuros. Los jóvenes deportistas tienden especialmente a un pensamiento orientado al futuro, centrándose, por lo general, en las consecuencias de ciertas acciones. Con frecuencia dichos pensamientos toman la forma de afirmaciones del tipo “que pasa si... pierdo el partido, si tiro la bola fuera, si vuelvo a cometer otro error, si me lesiono, etc.”. Este tipo de pensamientos y preocupaciones orientados al futuro afecta de manera negativa a la concentración, haciendo que sean más probables los errores y la disminución de nivel de las ejecuciones. La preocupación no es sólo una distracción, sino que también provoca una disminución adicional del rendimiento. Estos lapsus de concentración son muy frustrantes y no hay duda de que afectan al rendimiento.

- *Atención a demasiadas señales:* una de las causas por las que es más difícil permanecer concentrado durante un turno de ejercicios largo o una competición es la existencia de demasiadas distracciones en el entorno que reclaman la atención del deportista. Por ejemplo: los espectadores pueden influir en la concentración de algunos deportistas y en su rendimiento al incitarles a esforzarse demasiado.

- *Excesivo análisis de la mecánica corporal:* otro tipo de atención inadecuada consiste en centrarse demasiado en la mecánica y los movimientos corporales. Evidentemente, no queremos decir que un foco interno-estrecho sea siempre negativo. Cuando una persona está aprendiendo una nueva destreza, necesita concentrarse internamente en alcanzar la sensación cinestésica de movimiento. El problema se plantea cuando el pensamiento interno-estrecho prosigue después de haber aprendido la destreza. En ese punto, ésta debería ser automática, y la atención se tendría que fijar sobre todo en lo que se está haciendo y en una o dos palabras convenidas como clave para mantenerse concentrado. Por lo general, hacer hincapié en la técnica y la mecánica corporal durante la competición es perjudicial para el rendimiento porque entonces la mente obstaculiza la función del cuerpo. Cuanto más analicemos, más probable será que rompamos los movimientos fluidos y naturales propios de los niveles elevados de ejecución, especialmente cuando necesitamos tomar decisiones rápidas para reaccionar.

Antes de intentar mejorar la concentración, hemos de ser capaces de localizar con precisión las áreas problemáticas, como las destrezas atencionales no desarrolladas. A este respecto, son útiles las distinciones que hacía Nideffer respecto al foco atencional, como interno y externo, o amplio y estrecho. Nideffer sostiene que las personas presentan distintos estilos atencionales que contribuyen a que existan diferencias en la calidad de las ejecuciones respectivas. Nideffer diseñó el “Test de Estilo Atencional e Internacional” (TAIS) para medir el estilo, o disposición, atencional de una persona. El TAIS contiene 17 subescalas, seis de las cuales miden el estilo atencional (las otras, el estilo interpersonal y el control cognitivo). Tres de las escalas del estilo atencional indican aspectos de concentración afectiva (foco amplio-externo, amplio-interno, y estrecho) y otras tres evalúan aspectos de concentración no efectiva (foco externo sobrecargado, interno sobrecargado, y reducido). El TAIS es una medida de rasgo de la forma generalizada que tiene una persona de atender a su entorno. No tiene en cuenta factores situacionales.

Las personas que se concentran bien (que atienden con eficacia) afrontan con facilidad estímulos simultáneos procedentes de fuentes internas y externas. Presentan puntuaciones elevadas en focalización amplia-externa y amplia-interna, y cuando es preciso pueden cambiar eficazmente su atención de un foco amplio a uno estrecho. También presentan niveles bajos en las tres medidas de atención no efectiva, antes mencionadas. Por el contrario, las personas que no se concentran tienen tendencia a confundirse y a que estímulos múltiples las sobrecarguen; además, cuando adoptan un foco amplio-interno o amplio-externo, tienen dificultades en estrechar su amplitud atencional.

Otra variable importante que afecta a la concentración en el deporte es el estrés; el desarrollo de situaciones estresantes durante las competiciones deportivas lleva en muchas ocasiones a alteraciones del funcionamiento psicológico tales como una menor capacidad de concentración, una pérdida del foco atencional, un aumento de la ansiedad-estado o, desde el punto de vista somático, un incremento de la tensión muscular (Márquez, 2004). El estrés agudo se produce cuando el atleta interpreta una situación como estresante, por ejemplo, una crítica por parte del entrenador, comentarios de los oponentes o de los espectadores, aparición de una lesión o cometer un error. Cuando una situación interpretada como estresante se prolonga en el tiempo, aparece el denominado estrés crónico. Esta diferenciación es importante porque el estrés agudo y el estrés crónico requieren tipos diferentes de estrategias de afrontamiento para conseguir una máxima efectividad en la reducción de su intensidad (Gottlieb, 1997). En cualquier caso, dado que el fracaso en desencadenar una respuesta adecuada al estrés agudo se traduce, con frecuencia, en un empeoramiento de la capacidad de ejecución e incluso en un abandono deportivo, es evidente que los atletas que participan en deportes competitivos necesitan emplear habilidades psicológicas y estrategias de afrontamiento efectivas para lograr satisfacer sus expectativas y mejorar su rendimiento.

La descripción de los procesos de percepción y afrontamiento del estrés lleva a dos consideraciones importantes. La primera es que un estímulo externo inusual o extremo que sea percibido como una amenaza resultará estresante y producirá cambios significativos en las respuestas psicológicas, fisiológicas y conductuales (Moriani-Elvira y Herruzo-Cabrera, 2004). En el contexto del deporte competitivo, este hecho se traduce en que los atletas pensarán y actuarán de forma diferente en situaciones estresantes que en aquellas no estresantes. Un estrés agudo intenso tendrá una influencia importante sobre aspectos tales como percepción, retención, capacidad de decisión, etc. La aproximación más adecuada para reducir las respuestas psicológicas y conductuales al estrés agudo y para inhibir el estrés crónico será el recurrir a las estrategias de afrontamiento correctas. Un afrontamiento incorrecto puede agravar en lugar de reducir la intensidad del estrés percibido y puede producir serias repercusiones negativas tanto sobre aspectos emocionales como sobre el rendimiento (Lazarus, 1990).

La segunda consideración hace referencia a que un afrontamiento inadecuado del estrés agudo lleva a estrés crónico y a la aparición del burnout (Wheaton, 1997). Este, a su vez, alterará el funcionamiento mental, originará una capacidad de toma de decisiones más lenta y menos segura, aumentará la ansiedad y reducirá la autoestima, la confianza y el autocontrol (Gottlieb, 1997; Smith, 1986). A menos que se desarrollen unas estrategias de afrontamiento adecuadas, las consecuencias a largo plazo implicarán una menor satisfacción del deportista, una ejecución empobrecida y, a menudo, una retirada del deporte. En consecuencia, los deportistas que utilizan estrategias de afrontamiento incorrectas o que son incapaces de interpretar de forma adecuada los eventos relacionados con la actividad deportiva y de reaccionar de una manera racional, experimentarán un estrés crónico y prolongado.

Además, la ansiedad es inherente a la actividad deportiva, por lo que puede experimentarse a cualquier edad y nivel, tanto en entrenamiento como en competición. El incremento de la ansiedad y sus consecuencias negativas suponen una mayor activación del participante (respuestas autonómicas), que pueden perjudicar el rendimiento deportivo-competitivo posterior (Jordet, Elferink-Gemser, Lemmink y Visscher, 2006, López-Torres, Torregrosa y Roca, 2007; Pozo, 2007). El aumento sin control de la ansiedad puede generar una disminución en la atención y concentración al atenderse estímulos irrelevantes, excluyendo los elementos importantes de la situación deportivo-competitiva (Dosil, 2008; Cox, 2009; Weinberg y Gould, 2010).

El objetivo de una estrategia efectiva de afrontamiento del estrés es minimizar ciertos tipos de cogniciones y reducir la cantidad de auto-reflexiones, al menos en situaciones que requieran una rápida respuesta física.

Nideffer (1976a, 1976b) desarrolló un marco teórico que pone de manifiesto la importancia de un

enfoque adecuado de la atención para superar la ansiedad y lograr una ejecución óptima.

La imaginería mental también puede resultar de extrema utilidad y es una técnica utilizada con frecuencia en el ámbito del deporte (Mahoney, Gabriel y Perkins, 1987; Rushall, 1989). Muchos deportistas tratan de representarse mentalmente antes de la competición como se va a ir desarrollando ésta. Otras técnicas ampliamente utilizadas son las de relajación, que en muchos sujetos resultan más rápidas y fáciles en comparación con otros procedimientos.

La relajación somática, generalmente basada en la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson (1938), parte de la consideración de que la ansiedad y el estrés se traducen en tensión de diversos grupos musculares del cuerpo y se recurre a tensar y relajar sucesivamente los mismos.

Otra variable que afecta a la concentración es el auto-habla; de alguna manera, siempre que una persona piensa sobre algo está hablando consigo mismo. Esta auto-habla puede clasificarse en dos tipos: positiva y negativa. La primera es una baza que potencia la autoestima, la motivación, el foco atencional y el rendimiento. El auto-habla que ayuda a la persona a centrarse en el presente y a evitar que la mente divague se considera positiva. Por lo general, tiene un componente motivacional (por ejemplo, “puedo hacerlo”) o instruccional (por ejemplo, “dobla las rodillas”). Por otro lado, el auto-habla negativa es auto-degradante y crítica, y dificulta el cambio del logro de objetivos; asimismo, es contraproducente e inductora de ansiedad. Decir cosas como “fue un golpe estúpido” o “estoy fatal”, no mejora el rendimiento ni crea emociones positivas, sino todo lo contrario: produce ansiedad y alimenta las dudas sobre uno mismo.

Por todo ello, el objetivo del presente trabajo es un programa de intervención en un equipo de fútbol sala con el fin de mejorar la concentración sostenida durante todo el partido y evitar que los jugadores que componen el equipo disminuyan su rendimiento como consecuencia de una concentración inadecuada.

PROBLEMA

Un equipo de fútbol sala que juega en 3ª división provincial, recurre a los servicios de un psicólogo especializado en la actividad física y el deporte, debido a que el entrenador a recibido quejas por parte de su plantilla de que les cuesta mantener la concentración inicial con la que empiezan los partidos durante todo el partido. El entrenador ante las quejas de sus jugadores se informó e intentó realizar ejercicios para mejorar la situación, sin embargo, sus jugadores mantienen las quejas y no encuentran un motivo en particular que cause tales problemas en la concentración. Ante esta

situación el equipo de fútbol sala se ha puesto en contacto con un psicólogo deportivo con el fin de intentar remediar la situación, ya que la dificultad al mantener la concentración afecta directamente al rendimiento de sus jugadores y por tanto al éxito del equipo en la competición.

OBJETIVO

Ante la demanda del equipo, el objetivo del programa de intervención será mejorar la concentración de los jugadores en el partido, es decir, que los jugadores mantengan la concentración no solo durante los momentos iniciales del partido sino durante todo el partido; por lo que, en último término, se pretende mejorar la concentración sostenida a lo largo de todo el partido.

Para ello, se analizarán las principales variables que afectan a la concentración, y se llevarán a cabo ejercicios con el fin de mejorar los aspectos que más afectan a la concentración y que, por tanto, en último término se mejore la concentración sostenida de los jugadores del equipo.

MÉTODO

PARTICIPANTES

Este proyecto de intervención se aplicará en un equipo de fútbol sala que juega en 3º división a nivel provincial, el equipo está formado por 10 jugadores; los componentes del equipo tienen edades comprendidas entre los 20 años y los 37 años.

INSTRUMENTOS

Durante la intervención será necesario utilizar el test TAIS (Test de Estilo Atencional e Internacional), que es un cuestionario de autoinforme que consta de 144 ítems, agrupados en 17 subescalas. El principal objetivo de este cuestionario es proporcionar información sobre factores atencionales e interpersonales relacionados con la ejecución en una amplia variedad de situaciones. Otro test que se utilizará es el TSAS (Test of Soccer Atencional Style), que es una adaptación del TAIS al fútbol, compuesto por 72 ítems agrupados en 5 subescalas que evalúan el estilo atencional de los futbolistas.

También se utilizará el test SCAT (Sport Competition Anxiety Test) que es un instrumento que se revela de suma utilidad para evaluar el rasgo de ansiedad competitiva, diferente de un rasgo general de ansiedad. Y el test STAI (State Trait Anxiety Inventory) que mide los niveles de ansiedad, en concreto mide la ansiedad como estado y la ansiedad como rasgo.

Para la realización del ejercicio cuya finalidad es la práctica de el mantenimiento de la atención en presencia de sonidos y ruidos, será necesario una grabación con sonidos de un estadios para su reproducción en una minicadena.

PROCEDIMIENTO

Durante los próximos 3 meses se realizaran una serie de ejercicios con el fin de mejorar la concentración sostenida; para ello, además de ejercicios para mejorar la concentración, se trabajaran las principales variables que afectan a la concentración como son la atención, el estrés, el auto-habla y la fatiga.

Atención: los jugadores tienen la queja de que no mantienen el mismo nivel de concentración durante los minutos iniciales del partido que durante el resto del partido y eso les pasa factura en el rendimiento, una variable que afecta a la concentración es la atención. Para mantener una concentración adecuada será necesario que los jugadores sepan prestar atención a las señales pertinentes, ya que ser capaz de mantener la atención en señales ambientales adecuadas es fundamental para la eficacia de la ejecución.

Antes de empezar a realizar ejercicios con los jugadores, se les pasara a éstos el Test TAIS, en concreto, el TAIS es un cuestionario de autoinforme que consta de 144 items, agrupados en 17 subescalas, respecto a los cuales el deportista debe expresar, en un formato tipo Likert de 5 pasos (A = Nunca, B = Casi Nunca, C = Alguna Vez, D = Frecuentemente y E = Siempre), el grado en que tales afirmaciones pueden aplicarse a sí mismo. El principal objetivo de este cuestionario es proporcionar información sobre factores atencionales e interpersonales relacionados con la ejecución en una amplia variedad de situaciones.

Además, como en este caso el deporte en el que se va a trabajar es el fútbol, se podría pasar a los jugadores el test llamado: Test of Soccer Attentional Style (TSAS). Es una adaptación específica del TAIS de Nideffer al fútbol realizada por Fisher y Taylor en 1980. Está compuesto por 72 items agrupados en 5 subescalas (Foco Externo-Ancho, Foco Interno-Ancho, Foco Externo Sobrecargado, Foco Estrecho Efectivo) que evalúan el estilo atencional de los futbolistas.

Como los jugadores tienen la queja de que la disminución de la concentración se da durante el partido (no es que salgan ya al partido sin niveles adecuados de concentración), se van a realizar una serie de ejercicios, para prestar atención a las señales pertinentes, con el fin de mejorar la concentración *in situ*, es decir, durante el práctica deportiva.

El no poder mantener la concentración durante todo el partido puede que se deba a que los

jugadores presten atención a distractores ambientales y eso les desconcentre. Para ello se realizarán entrenamientos en presencia de distintos distractores ambientales.

Un ejercicio será llevar a cabo un entrenamiento en presencia de sonidos y gente comentando sus acciones. Por un lado, los defensas en un ejercicio en el que tienen que robar el balón a los delanteros contrarios, se realizaría el ejercicio con una grabación con sonidos y gritos y con compañeros comentando sus acciones de forma crítica. Por el otro lado, con los delanteros en un ejercicio de tirar a portería se realizaría el mismo procedimiento. El fin de este ejercicio sería que los jugadores de alguna forma se acostumbren a ese ruido ambiental y a los comentarios de los aficionados para que durante el partido no dirijan su atención a este distractor y mantengan la concentración en los aspectos que realmente tienen importancia, por ejemplo que el defensa mantenga la concentración y este atento al delantero rival.

Otro ejercicio para trabajar la atención es el entrenamiento del control visual, debido a que nos centramos en distractores no relevantes para la tarea como puede ser el árbitro y sus decisiones o la visualización del marcador y que el jugador se centre en el tiempo que le quede y el resultado y se desvíe del objetivo que se habían marcado. Por ejemplo para practicar que las decisiones del árbitro, por muy polémicas que resulten, no afecten a su concentración, en el entrenamiento se puede dividir al equipo en dos para jugar un partido y el entrenador que haga de árbitro. El entrenador intentará sacar de quicio a los miembros del equipo con sus decisiones, y se le pedirá a los jugadores que cuando estén enfadados con una decisión cambien su foco de atención del árbitro y de dicha situación a otro como por ejemplo animar a los compañeros. De esta forma, cada vez que ocurra esto el jugador implicado animará a sus compañeros. Con este ejercicio se pretende que el jugador durante el partido sepa cambiar el foco de atención, del árbitro a sus compañeros, para que no afecte en su concentración el enfado que tiene con el árbitro por una decisión.

Lo mismo se puede aplicar cuando el jugador pierde la concentración mirando el resultado o el tiempo restante, cada vez que mire el marcador que cambie su foco de atención a otro aspecto (como por ejemplo animar a sus compañeros) y vuelva a recuperar la concentración en lo que verdaderamente es relevante, y no se distraiga todo el rato con el tiempo que le queda para conseguir su objetivo, porque esto puede afectar a la ejecución de la tarea.

Otro ejercicio para trabajar la atención consistirá, en el entrenamiento de forma individual, en que cada jugador cogerá una pelota y deberá concentrarse en ella. Deberá percibir las sensaciones del balón (color, textura y otras características diferenciadoras). Se le dará la reseña de que si empieza a divagar, vuelva a fijar la atención en el balón. El jugador registrará el tiempo que puede mantener la atención el objeto que hemos considerado relevante, el balón. Cuando ya sean capaces de

mantener la concentración durante al menos cinco minutos pueden practicar el mismo ejercicio con distractores. Con este ejercicio se pretende que los jugadores sean competentes en el mantenimiento de la concentración a pesar de las distracciones e interrupciones y potenciar sus capacidades de ejecución. Realizando este ejercicio de manera continuada se conseguirá mantener la concentración cada vez durante más tiempo, y así los jugadores conseguirán mantener la concentración en las señales pertinentes durante más tiempo a lo largo del partido y no solo en los minutos iniciales.

Estrés: otra variable que afecta a la concentración es el estrés, niveles elevados de estrés pueden hacer que el jugador realice una peor ejecución de una determinada tarea. Además, cuando en competición se alcanzan niveles muy altos de estrés puede producir alteraciones a nivel psicológico como una menor capacidad de concentración, una pérdida del foco atencional, un aumento de la ansiedad-estado.

Antes de realizar ejercicios para que los jugadores disminuyan los niveles muy altos de estrés y tengan unos niveles aptos o funcionales con la práctica de la competición deportiva se aplicarán a los jugadores dos test; un test será el SCAT (Sport Competition Anxiety Test) (*Anexo 1*) que es un instrumento que, además de responder positivamente al análisis factorial y de fiabilidad al que fue sometido (Suárez, 1999), se revela de suma utilidad para evaluar el rasgo de ansiedad competitiva, característico de los deportistas de elite, y diferente de un rasgo general de ansiedad. Otro test que se aplicará es el test STAI (State Trait Anxiety Inventory) (*Anexo 2*) que mide los niveles de ansiedad en concreto mide la ansiedad como estado y la ansiedad como rasgo. La ansiedad estado está caracterizada por sentimientos negativos, conscientemente percibidos de aprensión y tensión asociados a la activación del Sistema Nervioso Autónomo; en la práctica puede aparecer momentos antes de comenzar la competición o el deporte. Por otro lado, la ansiedad rasgo se caracteriza por tratarse de una predisposición personal a dicho estado; es una reacción o impulso más general a percibir situaciones como potencialmente amenazantes aunque objetivamente no lo sean.

En el caso de que los resultados de los jugadores reflejaran niveles altos de estrés y ansiedad se realizarían ejercicios, como los siguientes, para disminuir el estrés y la ansiedad para que sus niveles sean óptimos y adecuados con una buena ejecución.

Para disminuir el estrés y la ansiedad el psicólogo utilizara distintas técnicas como por ejemplo las técnicas cognitivas que son una serie de técnicas en las que hay que comenzar por dar información sobre el trastorno, su curación, etc. Se basan en el entrenamiento del individuo en técnicas que mejoran su capacidad de auto-observación y auto-corrección de sus pensamientos, su conducta y sus emociones.

También se utilizarán técnicas de relajación que se podrían utilizar antes de los partidos y practicarlas durante el entrenamiento. Estas técnicas enseñan a las personas a relajarse, disminuir la actividad fisiológica, soltar los músculos, respirar correctamente, etc. Hay que practicarlas todos los días para que tengan resultado. Si se practican todos los días, cuando en un partido algún jugador se sienta invadido por el estrés o la ansiedad que produce la competición, sabrá técnicas para reducirlo y volver a tener una concentración óptima y que la ejecución de sus acciones no se vea afectada. Por el contrario, si el jugador no sabe aplicar técnicas para reducir el estrés y éste le invade durante el partido se verá superado por la situación y no tendrá una concentración adecuada en las señales pertinentes de la tarea.

Auto-habla: como se ha citado anteriormente, respecto al auto-habla se distinguen el auto-habla positiva y la negativa. La positiva potencia la motivación, el mantener el foco atencional, centrarse en el presente y evitar que la mente divague. Mientras, que la negativa, es auto-degradante y critica e induce a la aparición de ansiedad. Por lo tanto, se van a realizar ejercicios que fomenten en los jugadores el auto-habla positiva (por ejemplo “puedo hacerlo”) y no exista auto-habla negativa (por ejemplo “estoy fatal”).

Un ejercicio que se entrenará con los jugadores, que puede mejorar el auto-habla, es el de dejar de pensar. Una forma de afrontar los pensamientos negativos es interrumpirlos antes de que perjudiquen el rendimiento, aprendizaje que conlleva concentrarse brevemente en el pensamiento no deseado, y a continuación utilizar una señal o desencadenante que lo interrumpa (por ejemplo stop) y despeje la mente y acto seguido se centre en otra señal relacionado con la tarea. Primero esta técnica se utilizará en los entrenamientos, y una vez dominada se pedirá a los jugadores que la utilicen durante la práctica deportiva. Los malos hábitos son difíciles de superar, por lo que la interrupción del pensamiento ha de entrenarse continuamente.

Otro ejercicio para mejorar el auto-habla es el cambio del auto-habla negativa a positiva; todo el mundo tiene pensamientos negativos de vez en cuando. Cuando estos aparecen, un modo de afrontarlos es convirtiendo esas ideas negativas en auto-habla positiva, lo que recompondrá el foco atencional en la tarea que es relevante y proporcionará estímulo y motivación a la hora de desempeñarla. Durante el entrenamiento los jugadores deberán identificar y enumerar los tipos de auto-habla que tienen y que perjudican al rendimiento o dan lugar a otras conductas no deseadas. El objetivo consiste en identificar qué situaciones originan pensamientos negativos y por qué; a continuación los jugadores deberán sustituir esas afirmaciones negativas por otras positivas; con el fin de que el foco atencional se vuelva en lo que es relevante de la tarea y no en pensamientos negativos que puede hacer que el jugador pierda la concentración y su ejecución de la tarea sea deficitaria.

Otro ejercicio a trabajar es la adquisición del empleo de pensamientos no críticos. Uno de los mayores obstáculos que tienen los deportistas y que han de superar para mantener la concentración, es la tendencia a evaluar la ejecución y a clasificarla como buena o mala. Es decir, asignan un valor positivo o negativo a lo que hacen. Por tanto, durante el entrenamiento se trabajará que cuando los jugadores se vuelvan críticos con sus acciones o con la ejecución de las mismas y por lo tanto disminuya la concentración y la capacidad para tomar decisiones y realizar la tarea con eficacia, lo que deberán hacer y lo que se entrenará, será que los jugadores en lugar de juzgar el valor de una ejecución y categorizarla como buena o mala, tendrán que valorar sus acciones de una manera no crítica. Pero esto no significa que pasen por alto sus fallos sino que deberán enfocar su ejecución tal cual, sin juicios añadidos, concentrándose en los aspectos a mejorar y superar, volviendo rápidamente a la concentración en la próxima acción inmediata.

Realizando este ejercicio se puede conseguir que los jugadores durante el partido cuando tengan algún fallo no se centren en ese fallo constantemente y hagan atribuciones generalizadas (como por ejemplo “siempre fallo”) sino que puedan superar ese fallo y seguir con una concentración adecuada para el desempeño de la tarea relevante. Es decir, que centrarse constantemente en el fallo que ha tenido y empezar a generalizar lo único a lo que le llevará será a descentrarse de la tarea relevante y a disminuir la eficacia con la que dicha tarea es ejecutada.

Fatiga: un ejercicio que puede ayudar a sostener el esfuerzo cuando el cuerpo esta fatigado es el auto-habla positiva (por ejemplo “no te quedes atrás, sigue con ello, aguanta”). Una vez que los jugadores aprendan a manejar el auto-habla positiva, también les puede servir para sobrellevar la fatiga y poder mantener el concentración aun cuando el jugador se sienta fatigado. Por lo tanto, durante el entrenamiento se trabajará que cuando aparezca la fatiga, los jugadores deberán aplicar un auto-habla positiva para poder aguantar y sostener el cuerpo y la concentración lo que resta de partido.

Además, para mejorar la concentración de los jugadores cuando aparezca la fatiga, se utilizarán ejercicios de práctica masiva los cuales se utilizan para mejorar el rendimiento de los jugadores en un determinado aspecto del deporte cuando aparece la fatiga. Un ejercicio de práctica masiva para mejorar la concentración cuando aparezca la fatiga será saques de córner donde los defensas deberán estar concentrados en las acciones de los delanteros para evitar que les marquen gol, este ejercicio se practicará durante toda la segunda parte del entrenamiento para que los jugadores aprendan a mantener niveles similares de concentración tanto al principio del partido como al final cuando la fatiga es más evidente con el fin de que por no se produzca una disminución de la concentración cuando los jugadores estén fatigados, con este ejercicio también se practicará que los delanteros mantengan la concentración para marcar gol a pesar de que surja la fatiga.

Otro ejercicio de práctica masiva será, por un lado, para los delanteros y el portero disparos a puerta durante una hora para que tanto los delanteros como el portero mantengan la concentración (los delanteros de tirar intentando meter gol y el portero de pararlas) a pesar de que aparezca la fatiga. Y para los defensas, se realizará un ejercicio, donde deberán, ante el ataque repetido de los delanteros, robar el balón el mayor número de veces de tal forma que mantengan una concentración similar a la del principio del partido al final cuando la fatiga en los jugadores sea más acusada.

CRONOGRAMA

SEMANA	EJERCICIO	OBJETIVO	QUIEN LO IMPARTE
Semana 1	Se administrará el Test TAIS (Test de Estilo Atencional e Internacional) y el TSAS (Test of Soccer Atentional Style)	El principal objetivo de este cuestionario (TAIS) es proporcionar información sobre factores atencionales e interpersonales relacionados con la ejecución en una amplia variedad de situaciones. Y el TSAS que es un test específico para futbolistas que evalúa su estilo atencional.	Psicólogo
Semana 2	<p>El ejercicio que se llevará a cabo durante los entrenamientos de esta semana se trata de un ejercicio en el que los jugadores realizan una tarea determinada (Por ejemplo chutar a puerta) en presencia de sonidos y gente comentando tus acciones.</p> <p>Por un lado, los defensas en un ejercicio en el que tienen que robar el balón a los delanteros contrarios, se realizaría el ejercicio con una grabación con sonidos y gritos y con compañeros comentando sus acciones de forma crítica. Por el otro lado, con los delantero en un ejercicio de tirar a portería se realizaría el mismo procedimiento. El fin de este ejercicio sería que los jugadores de alguna forma se acostumbren a ese ruido ambiental y a los comentarios de los aficionados para que durante el partido no dirijan su atención a este distractor y mantengan la concentración en los aspectos que realmente tienen importancia, por ejemplo que el defensa mantenga la concentración y este atento al delantero rival.</p>	<p>El objetivo de este ejercicio es que los jugadores no presten atención a los ruidos y sonidos ambientales (por ejemplo de los aficionados del equipo rival) lo que les lleve a no perder la concentración durante todo el partido. Realizando este ejercicio los jugadores aprenderán a centrarse en la tarea relevante y no en estímulos irrelevantes que afecten a la concentración y por lo tanto a la ejecución de la tarea específica.</p>	Psicólogo
Semana 3	Para este ejercicio se dividirá al equipo en dos y el entrenador hará de arbitro y	El objetivo de este ejercicio es que los jugadores entrenen el	

	<p>tomará decisiones polémicas e injustas para conseguir sacar de quicio a sus jugadores y que se enfaden. Durante este ejercicio se le dará a los jugadores la reseña que cuando estén enfadados con el arbitro cambien su foco de atención del arbitro a otro como por ejemplo animar a sus compañeros. También se trabajará otra variante de este ejercicio pero en vez de con el arbitro con el marcador, cada vez que un jugador se centre en el marcador tendrá que cambiar su foco de atención por ejemplo a animar a sus compañeros o atarse las zapatillas.</p>	<p>control visual con el fin de que no se centren en estímulos irrelevantes para la tarea y sepan cambiar su foco atencional de uno a otro con eficacia. Es decir, con este ejercicio se pretende que el jugador durante el partido sepa cambiar el foco de atención, del arbitro a sus compañeros, para que no afecte en su concentración el enfado que tiene con el arbitro por una decisión. Lo mismo se puede aplicar cuando el jugador pierde la concentración mirando el resultado o el tiempo restante, cada vez que mire el marcador que cambie su foco de atención como por ejemplo a animar a sus compañeros y vuelva a recuperar la concentración en lo que verdaderamente es relevante.</p>	<p>Psicólogo y ayuda del entrenador</p>
Semana 4	<p>Otro ejercicio consistirá, de manera individual, cada jugador cogerá un balón y deberá percibir las sensaciones del balón (color, textura y otras características diferenciadoras). Se le dará la reseña de que si empieza a divagar, vuelva a fijar la atención en el balón. El jugador registrará el tiempo que puede mantener la atención el objeto que hemos considerado relevante, el balón. Cuando ya sean capaces de mantener la concentración durante al menos cinco minutos pueden practicar el mismo ejercicio con distractores.</p>	<p>Con este ejercicio se pretende que los jugadores sean competentes en el mantenimiento de la concentración a pesar de las distracciones e interrupciones y potenciar sus capacidades de ejecución. Realizando este ejercicio de manera continuada se conseguirá mantener la concentración cada vez durante más tiempo, y así los jugadores conseguirán mantener la concentración en las señales pertinentes durante mas tiempo a lo largo del partido y no solo en los minutos iniciales.</p>	<p>Psicólogo</p>
Semana 5	<p>Se administrará a los jugadores el Test SCAT (Sport Competition Anxiety Test) y el Tetst STAI (State Trait Anxiety Inventory).</p>	<p>El primero es un test de suma utilidad ya que evaluar el rasgo de ansiedad competitiva, característico de los deportistas de elite, y diferente de un rasgo general de ansiedad. Y el segundo test que mide los niveles de ansiedad en concreto mide la ansiedad como estado y la ansiedad como rasgo.</p>	<p>Psicólogo</p>
Semana 6	<p>Se llevara a cabo un ejercicio de relajación a través de técnicas cognitivas:</p>	<p>Con este ejercicio se pretende conseguir que se reduzcan los</p>	<p>Psicólogo</p>

	que son una serie de técnicas psicológicas en las que hay que comenzar por dar información sobre el trastorno, su curación, etc. Se basan en el entrenamiento de individuo en técnicas que mejoran su capacidad de auto-observación y auto-corrección de sus pensamientos, su conducta y sus emociones.	niveles de estrés y ansiedad hasta unos niveles adecuados, ya que en la competición es necesario un mínimo de activación, para realizar la tarea con la máxima eficacia posible.	
Semana 7	Otro ejercicio que se realizará para conseguir la relajación de los futbolistas a unos niveles adecuados serían las técnicas de relajación, propiamente dichas, que se podrían utilizar antes de los partidos y practicarlas durante el entrenamiento. Estas técnicas enseñan a las personas a relajarse, disminuir la actividad fisiológica, soltar los músculos, respirar correctamente, etc. Una vez enseñadas habría que practicarlas todos los días para que tengan resultado.	Con este ejercicio se pretende conseguir que se reduzcan los niveles de estrés y ansiedad hasta unos niveles adecuados, ya que en la competición es necesario un mínimo de activación, para realizar la tarea con la máxima eficacia posible. Además, al enseñárselas cuando en un partido algún jugador se sienta invadido por el estrés o la ansiedad que produce la competición, sabrá técnicas para reducirlo y volver a tener una concentración óptima y que la ejecución de sus acciones no se vea afectada.	Psicólogo
Semana 8	Un ejercicio que se entrenara con los jugadores, que puede mejorar el auto-habla, es el de dejar de pensar. Una forma de afrontar los pensamientos negativos es interrumpirlos antes de que perjudiquen el rendimiento, aprendizaje que conlleva concentrarse brevemente en el pensamiento no deseado, y a continuación utilizar una señal o desencadenante que lo interrumpa (por ejemplo stop) y despeje la mente y acto seguido se centre en otra señal relacionado con la tarea.	El objetivo de este ejercicio es mejorar el auto-habla, evitando los pensamientos críticos o negativos. Ya que con el auto-habla positiva se potencia la motivación, el mantener el foco atencional, centrarse en el presente y evitar que la mente divague.	Psicólogo
Semana 9	Otro ejercicio para mejorar el auto-habla es el cambio del auto-habla negativa a positiva; Durante el entrenamiento los jugadores deberán identificar y enumerar los tipos de auto-habla que tienen y que perjudican al rendimiento o dan lugar a otras conductas no deseadas. El objetivo consiste en identificar qué situaciones originan pensamientos negativos y por qué; a continuación los jugadores deberán sustituir esas afirmaciones negativas por otras positivas.	El objetivo de este ejercicio es que cuando los pensamientos negativos aparezcan, los jugadores sepan un modo de afrontarlos y conviertan esas ideas negativas en auto-habla positiva, lo que recompondrá el foco atencional en la tarea que es relevante y proporcionara estímulo y motivación a la hora de desempeñarla.	Psicólogo
Semana 10	Otro ejercicio a trabajar es la adquisición del empleo de pensamientos no críticos. durante el entrenamiento se trabajará que	El objetivo de este ejercicio es que los jugadores no asignen un valor, bueno o malo, a lo	Psicólogo

	<p>cuando los jugadores se vuelvan críticos con sus acciones o con la ejecución de las mismas y por lo tanto disminuya la concentración y la capacidad para tomar decisiones y realizar la tarea con eficacia, lo que deberán hacer y lo que se entrenará, será que los jugadores en lugar de juzgar el valor de una ejecución y categorizarla como buena o mala, tendrán que valorar sus acciones de una manera no crítica. Pero esto no significa que pasen por alto sus fallos sino que deberán enfocar su ejecución tal cual, sin juicios añadidos.</p>	<p>que hacen con el fin de poder mantener la concentración en lo relevante de la tarea. Realizando este ejercicio se puede conseguir que los jugadores durante el partido cuando tengan algún fallo no se centren en ese fallo constantemente y hagan atribuciones generalizadas (como por ejemplo <<siempre fallo>>) sino que puedan superar ese fallo y seguir con una concentración adecuada para el desempeño de la tarea relevante.</p>	
Semana 11	<p>Un ejercicio que se trabajará para ayudar a sostener el esfuerzo cuando el cuerpo esta fatigado es el auto-habla positiva (por ejemplo <<no te quedes atrás, sigue con ello, aguanta>>). Durante el entrenamiento se trabajará que cuando aparezca la fatiga, los jugadores deberán aplicar un auto-habla positiva para poder aguantar y sostener el cuerpo y la concentración lo que resta de partido.</p>	<p>El objetivo de este ejercicio es ayudar a sostener el esfuerzo cuando el cuerpo esta fatigado. También les puede servir para sobrellevar la fatiga y poder mantener el concentración aun cuando el jugador se sienta fatigado</p>	Psicólogo
Semana 12	<p>Se llevará a cabo un ejercicio de práctica masiva en el cual se practicarán saques de córner donde los defensas deberán estar concentrados en las acciones de los delanteros para evitar que les marquen gol, este ejercicio se practicará durante toda la segunda parte del entrenamiento. También, se practicará que los delanteros, el los saques de corner, mantengan la concentración para marcar gol a pesar de que surja la fatiga</p>	<p>El objetivo de este ejercicio es mejorar la concentración de los jugadores cuando aparezca la fatiga, se utilizarán ejercicios de práctica masiva los cuales se utilizan para mejorar o mantener la concentración, y por lo tanto el rendimiento, inicial de los jugadores en un determinado aspecto del deporte cuando aparece la fatiga.</p>	Psicólogo y entrenador
Semana 14	<p>Se realizará otro ejercicio de práctica masiva que consistirá por un lado, para los delanteros y el portero disparos a puerta durante una hora para que tanto los delanteros como el portero mantengan la concentración (los delanteros de tirar intentando meter gol y el portero de pararas) a pesar de que aparezca la fatiga. Y para los defensas, se realizará un ejercicio, en el cual los defensas deberán, ante el ataque repetido de los delanteros, robar el balón el mayor número de veces de tal forma que mantengan una concentración similar a la del principio del partido al final cuando la fatiga en los jugadores sea más acusada.</p>	<p>El objetivo de este ejercicio es mejorar la concentración de los jugadores cuando aparezca la fatiga, se utilizarán ejercicios de práctica masiva los cuales se utilizan para mejorar o mantener la concentración, y por lo tanto el rendimiento, inicial de los jugadores en un determinado aspecto del deporte cuando aparece la fatiga.</p>	Psicólogo y entrenador

BIBLIOGRAFÍA

Cox, R. H. (2009) *Psicología del Deporte*. (6a ed.) Madrid: Editorial Médica Panamericana.

Dosil, D. J. (2008) *Psicología de la actividad física y el deporte*. (2a ed.) Madrid: McGraw Hill.

Estrada, O. y Perez, E. (2011): *Edad, concentración y su influencia en el autocontrol de la ansiedad en deportista*. Cuadernos de psicología del deporte, Vol.11, núm. 2. Supl. Junio, 89-96. Dirección General de Deportes-CARM. Facultad de Psicología. Universidad de Sevilla.

Fisher, A.C. & Taylor, A.H. (1980) *Attentional style of soccer players*(abstract). Reston, V.A.: Research abstracts-American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (p. 71), Annual Convection, Detroit, MI.

González, J. L. (1996). *El entrenamiento psicológico en los deportes*. Madrid. Editorial Biblioteca Nueva.

Gottlieb, B. H. (1997). *Conceptual and measurement issues in the study of coping with chronic stress*. En B. H. Gottlieb (Ed.), *Coping with chronic stress* (pp. 3-42), Nueva York: Plenum Press.

Jordet, G., Elferink-Gemser, M. T., Lemmink, K. A. P. M., Visscher, C. (2006). *The “russian roulette” of soccer?: perceived control and anxiety in a major tournament penalty shootout*. *International Journal of Sport Psychology*, 37, 281-298.

Lazarus, R. S. (1990). *Theory-based stress-measurement*. *Psychological Inquiry*, 1, 3-13.

López-Torres, M., Torregrosa, M. y Roca, J. (2007) *Características del Flow, ansiedad y estado emocional, en relación con el rendimiento de deportistas de elite*. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7 (1), 25-44.

Marquez, S. (2004): *Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación*. Universidad de León.

Mahoney, M. J., Gabriel, T. J. y Perkins, T. S. (1987). *Psychological skills and exceptional athletic performance*. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199.

Moriana-Elvira, J. A. y Herruzo-Cabrera, J. (2004).*Estrés y burnout en profesores*. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 4, 597-621.

Nideffer, R. M. (1976a). *Test of attentional and interpersonal style*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 394-404.

Nideffer, R. M. (1976b). *The inner athlete: Mind plus muscle for winning*. Nueva York: Crowell.

Nideffer, R. (1981): *The ethics and practice of applied sport psychology*, Ithaca, NY, Movement.

Pozo, C. A. (2007) *Intensidad y dirección de la ansiedad competitiva y expectativas de resultados en atletas y nadadores*. *Revista de Psicología del Deporte*, 16 (2), 137-150.

Rushall, B. S. (1989). *Sport Psychology: The key to sporting excellence*. *International Journal of Sports Psychology*, 20, 165-190.

Smith, R. E. (1986). *Towards a cognitive-affective model of athletic burnout*. Journal of Sport Psychology, 8, 36-50.

Silva, J. M. y Applebaum, M. I. (1989): *Association and dissociation patterns of United States Olympic Marathon Trial Contestants*, *Cognitive Therapy and Research*, 13,185-192.

Suarez, R. (1999). *Fiabilidad de las escalas del cuestionario SCAT*. En López, A., Pérez-Llantada, M., Buceta, J.M., *Investigaciones breves en psicología del deporte*. Madrid, Ed. Dykinson.

Wheaton, B. (1997). *The nature of chronic stress*. En B. H. Gottlieb (Ed.), *Coping with chronic stress* (pp. 43-73). Nueva York: Plenum.

Weinberg, R. y Gould D. (1996) *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Concentración. Barcelona: octubre, p. 387-413.

ANEXO 1

El Test SCAT (Sport Competition Anxiety Test) esta compuesto por 15 ítems y se revela de suma utilidad para evaluar el rasgo de ansiedad competitiva, característico de los deportistas de elite, y diferente de un rasgo general de ansiedad. A continuación se presenta el grueso de la prueba:

SCAT (Sport Competition Anxiety Test)

ITEMS	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	A MENUDO
1. Competir contra otros es divertido.			
2. Antes de competir me siento agitado.			
3. Antes de competir me preocupo por no rendir bien.			
4. Soy buen deportista cuando compito.			
5. Cuando compito me preocupo por cometer errores.			
6. Antes de competir estoy calmado.			
7. Establecer un objetivo es importante cuando se compite.			
8. Antes de competir tengo una sensación rara en el estómago.			
9. Justo antes de competir noto que mi corazón late más deprisa que de costumbre.			
10. Me gusta competir en actividades que exigen mucha energía física.			
11. Antes de competir me siento relajado.			
12. Antes de competir me siento nervioso.			
13. Los deportes de equipo son más excitantes que los deportes individuales.			
14. Me pongo nervioso queriendo que empiece la competición (el partido, la prueba, etc.).			
15. Antes de competir generalmente me encuentro tenso.			

ANEXO 2

Test STAI que evalúa la ansiedad. Este test mide la ansiedad de una persona. Los 20 primeros ítems hacen referencia a un estado, es decir, hacen referencia a la ansiedad como estado. Los otros 20 ítems hacen referencia a la ansiedad de rasgo, de personalidad.

TEST DE ANSIEDAD STAI				
	Nada	Algo	Bastante	Mucho
	0	1	2	3
1. Me siento calmado				
2. Me siento seguro				
3. Me siento tenso				
4. Estoy contrariado				
5. Me siento a gusto				
6. Me siento alterado				
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras				
8. Me siento descansado				
9. Me siento angustiado				
10. Me siento confortable				
11. Tengo confianza en mi mismo				
12. Me siento nervioso				
13. Estoy desasegado				
14. Me siento muy atado				
15. Estoy relajado				
16. Me siento satisfecho				
17. Estoy preocupado				
18. Me siento aturdido				
19. Me siento alegre				
20. En este momento me siento bien				

	Casi nunca	A veces	A menudo	Casi siempre
	0	1	2	3
21. Me siento bien				
22. Me canso rápidamente				
23. Siento ganas de llorar				
24. Me gustaría ser tan feliz como otros				
25. Pierdo oportunidades por no decidirme rápido				
26. Me siento descansado				
27. Soy una persona tranquila				
28. Veo que las dificultades se amontonan				
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia				
30. Soy feliz				
31. Suelo hacer las cosas demasiado seriamente				
32. Me falta confianza en mi mismo				
33. Me siento seguro				
34. No suelo afrontar las crisis o las dificultades				
35. Me siento triste				
36. Estoy satisfecho				
37. Me rondan y molestan pensamientos sin importancia				
38. Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos				
39. Soy una persona estable				
40. Cuando pienso en ...				