

# "PSICOLOGIA COGNITIVA Y BALONCESTO: APLICACION DEL REFORZAMIENTO POSITIVO ENCUBIERTO"

JOSÉ ANTONIO VALDIVIELSO DEL CASTILLO\*

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID

## Resumen

Se describen los diversos pasos seguidos en la aplicación de la técnica de reforzamiento positivo encubierto sobre un caso de ansiedad pre-competitiva en una jugadora de baloncesto de 21 años perteneciente a un equipo de la 1ra. División Nacional española, incluyendo la evaluación psicológica, el procedimiento, los resultados y las conclusiones, destacando entre estas la efectividad en un corto - medio plazo de la citada técnica lo cual se desprende de la evolución favorable del problema objeto de intervención.

**Palabras claves:** Reforzamiento positivo encubierto, ansiedad pre-competitiva, baloncesto, técnicas de intervención.

## Abstract

Some steps in the application of covert positive reinforcing technique to a spanish national first division 21 years old basketball player are described including psychological evaluation, results and conclusions which say that technique is successful in we look at the evolution of the intervention subject trouble.

**Key words:** Covert positive reinforcing, pre - competition anxiety, intervention techniques, basketball.

## INTRODUCCION

Diversos estudios sobre el tratamiento de la ansiedad en el deporte nos muestran intervenciones que utilizan como principales herramientas a las técnicas de inducción a estado de relajación combinadas con una adecuada imaginación (Gartfield & Benneth, 1979; Davies, 1987; Armstrong, 1990; Harris, 1991; Rotella & Heyman, 1991).

Se presenta este caso con el objetivo de mostrar la eficacia de la intervención sobre un caso de

ansiedad pre - competitiva en una jugadora de baloncesto aplicando la técnica cognitiva reforzamiento positivo encubierto (RPE) (Cautela, 1966), la cual se basa en la influencia sobre la frecuencia de una conducta mediante la manipulación de un reforzador contingente desde un plano absolutamente cognoscitivo y de forma análoga a una técnica de reforzamiento positivo operante, dándose todo el proceso a través de la imaginación potenciada en estado de relajación mental.

\* Máster en Psicología del Deporte por la Universidad Autónoma de Madrid y el Comité Olímpico Español. Docente de la Especialización en Psicología del Deporte de la Sección de Post-Grado de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad de San Martín de Porres.

## DESCRIPCION DEL CASO

IRDA tiene 21 años y lleva once jugando a baloncesto. Juega en el C.B. ESCLAVAS perteneciente a la Primera División femenina del baloncesto nacional. Pasó por las categorías inferiores de su club antes de llegar al primer equipo en el que juega de alero.

La intervención con IRDA se realizó dentro del marco de preparación psicológica efectuada con su equipo.

IRDA presenta un cuadro que podríamos definir como ansiedad pre-competitiva. Esta ansiedad se reflejaba de diversas maneras: inquietud, preocupación, nerviosismo, tensión, incapacidad de concentrarse, pensamientos derrotistas... en cuanto al aspecto cognoscitivo y emotivo; taquicardia, sensaciones extrañas en el estómago, respiración acelerada,... desde el punto de vista fisiológico; temblores de las piernas en el plano motor.

Se afrontó en primer lugar una fase de evaluación y diagnóstico, para lo cual se utilizaron una serie de baterías que fueron aplicadas a cada jugadora. Concluida esta fase, se inició la intervención.

## EVALUACION Y DIAGNOSTICO

Se tomaron las siguientes pruebas:

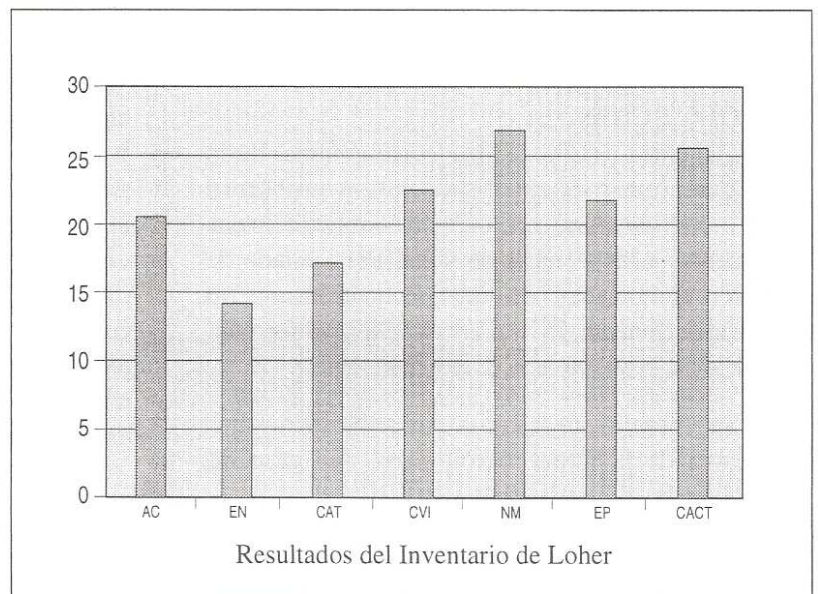
- Inventario psicológico de rendimiento deportivo (Loher, versión española del Dr. Cernuda)
- Sport Competition Anxiety Test (SCAT, Martens, versión española del Dr. Cernuda)
- Profile of Mood States (PCMS) (Mcnaair, Lorr & Dropplemann, versión española del Dr. Cernuda)

Se observó que existían dos facetas que mejorar en cuanto al perfil psicológico de rendimiento deportivo de IRDA: el control del enfoque atencional (CAT) y el control de la energía negativa (EN).

Después de diversas conversaciones con la jugadora se llegó a la conclusión de que el control de la energía negativa durante los partidos podría ser realizado por ella mediante una potenciación de su capacidad de centrar adecuadamente el enfoque atencional en los estímulos adecuados. Sin embargo, no toda esa energía negativa provenía de factores presentes durante el mismo momento de la competición (no hay que olvidar que Loher plantea en su prueba, respecto a la EN, la existencia de factores desencadenantes objeto de control, pero no explica la causa de un supuesto descontrol) ni de factores exclusivamente externos a la jugadora (Loher también plantea la existencia de factores desencadenantes de carácter interno y externo al jugador). Existía un factor pre-partido, posiblemente determinante, en la predisposición con que IRDA afrontaba los partidos: la ansiedad pre-competitiva.

Este proceso de ansiedad se caracterizó por :

- la inespecificidad del estímulo ansiógeno ( Spielberger, 1.977) (varios factores relativos a la competición generan ansiedad a IRDA, sin destacar uno de ellos en especial, por lo que no se podría hablar de "miedo"),
- la percepción de amenaza ante la proximidad del estímulo.(Freud, 1936; Goldstein, 1939; Rogers, 1951; Sullivan, 1953)



- la manifestación del proceso mediante síntomas cognoscitivos, emocionales, fisiológicos y motores ( Burns, 1983) y
- la perturbación del desarrollo normal de la vida cotidiana de IRDA (sólo en el momento en que el proceso de ansiedad, se manifiesta con su máxima incidencia) de forma involuntaria y ciertamente desproporcionada en relación a las demandas de la situación (Carrobles,1985).

Se tomó la decisión de paliar, como primer paso, este problema antes que cualquier otro.

El aspecto del control de la atención se corregiría paulatinamente con la visualización de la /s meta/s principal/es a lograr para cada partido, centrandolo los mecanismos atencionales en dichas metas, por lo cual se procedió a un adecuado establecimiento de metas de carácter técnico de acuerdo con el entrenador. Además, una adecuada intervención sobre la ansiedad pre-competitiva a nivel cognoscitivo mejoraría paralelamente las capacidades atencionales de IRDA.

### INTERVENCION

En cuanto al objeto de intervención de este caso, la ansiedad pre-competitiva, se aplicó a IRDA la técnica denominada "Reforzamiento Positivo Encubierto".

Para poder aplicar con garantías esta técnica a IRDA, se entrenó a la jugadora en unas habilidades psicológicas básicas previas, proceso al cual se denominaría ENTRENAMIENTO BASICO.

#### ENTRENAMIENTO BASICO

- técnicas de respiracion
- técnicas de inducción a estado de relajación
- técnicas de imaginiería

#### Técnicas de respiracion

La respiración posee una gran importancia por dos aspectos:

**a) Físico:** Cuanto mejor se oxigene el organismo, más energía estará disposición de las neuronas, para enviar con precisión las órdenes del cerebro a los músculos.

Por tanto, las acciones físicas serán más precisas cuando el organismo mantenga una buena respiración. Por otra parte, el deportista que utilice una buena respiración tardará más tiempo en agotarse y poseerá una substancial ventaja sobre otros deportistas que no dominen la respiración.

**b) Psicológico:** La respiración es una "llave de las emociones". Un estado emocional concreto, conlleva un ritmo respiratorio concreto. Utilizando diversos ritmos relajantes, pueden inducirse diversos estados emocionales en el deportista.

Se entrenó a IRDA en la utilización de ritmos respiratorios adecuados de acuerdo a lograr:

- **a nivel General**
  - REGULAR ESTADOS EMOCIONALES relacionados con la relajación y la activación.
  - OXIGENAR CORRECTAMENTE el organismo.
  - RECUPERAR CON EFICACIA del esfuerzo realizado.
- **a nivel específico**
  - APROVECHAR ADECUADAMENTE la fuerza física.
  - LOGRAR MAXIMA CONCENTRACION en momento concretos.
  - CONTROLAR determinados pensamientos negativos.
  - DESCARGAR el stress acumulado.

Se entrenó a IRDA en el mecanismo de respiración abdominal con ritmos largos relajantes (Ej. "4 - 10 - 8 -5") a aplicarse en momentos previos a los partidos (antes del 1º y 2º tiempo) en función de la necesidad.

### *Técnicas de inducción a estado de relajación*

Cuando una persona es inducida a este estado, sus niveles fisiológicos disminuyen enormemente; esto es comprobable mediante la utilización de equipos medidores de las constantes fisiológicas (llamados equipos de "bio feedback") y la observación de determinadas variables, como son: frecuencia cardíaca, tensión arterial, conductancia muscular, temperatura, salivación, etc. Asimismo, variables relacionadas con la motricidad, como pueden ser los tiempos de reacción, disminuyen en gran medida.

La actividad cerebral, en forma de fricciones neuronales (habitualmente llamadas "ondas" o "ciclos" cerebrales) disminuye en cantidad. Si en estado exterior consciente (estado habitual de una persona, por ejemplo, hablando con otra) la actividad cerebral es de 14 - 21 ciclos por segundo, en el estado de relajación (estado interior consciente) es de aproximadamente 3 - 14 ciclos por segundo. Esta disminución de la actividad provoca un efecto muy grande de relajación en el cerebro; consecuencia de ello es el aumento de las capacidades de memorización, programación y aprendizaje del sujeto.

Por lo citado, cabe señalar que se contempló la utilización de las técnicas de relajación como un medio, no como un fin. El objetivo de la aplicación de esta técnica no fue relajar a IRDA. Estas técnicas, de eficacia reconocida por diversos profesionales, si no son utilizadas con total rigor y conocimiento, pueden constituir un riesgo para el rendimiento deportivo del deportista e incluso, en casos extremos, para su vida (sería fatal, por poner un ejemplo, relajar a un motorista antes de una carrera, teniendo en cuenta el descenso de todas las variables fisiológicas, incluidos los tiempos de reacción).

Es por ello que las técnicas de relajación deben ser consideradas por el psicólogo como un medio a utilizar cotidianamente de acuerdo a una correcta programación mental de estrategias adecuadas para la competición; así mismo deben ser adoptadas las precauciones pertinentes de acuerdo a aprovechar al máximo las ventajas del trabajo en niveles mentales

de relajación sin intervenir negativamente en las condiciones idóneas de activación del deportista de cara a la competición.

El objetivo de utilizar estas técnicas fue, por tanto, provocar en la jugadora la memorización, programación y aprendizaje de determinados pensamientos, auto-informes, conductas y actitudes necesarios para determinados momentos previos a la competición deportiva, lo cual se efectuó con la técnica "reforzamiento positivo encubierto", técnica que tiene como base a las técnicas de inducción a estado de relajación.

Siguiendo estos lineamientos se enseñó a IRDA la técnica de relajación mental de Silva en sus dos versiones (de "5 a 1" y de "3 a 1").

### *Técnicas de imaginación*

Se realizó de forma prácticamente paralela al entrenamiento en relajación.

Se adiestró a la jugadora en imaginación a nivel visual, gustativo, táctil, olfativo y auditivo.

Se pretendió que IRDA consiguiera visualizar e imaginar con la máxima fidelidad, que incluso experimentara la sensación de haber vivido realmente lo imaginado (combinando la imaginación con la técnica de relajación) . como cuando una persona despierta de un sueño y siente que lo soñado fue real.

Está comprobado científicamente que con sólo imaginar una acción motriz, las neuronas transmiten la orden cerebral en forma de impulso eléctrico estimulándose los músculos implicados en la acción (Jacobson, 1.983). Cuantas más veces imagine un deportista una acción motriz, más posibilidades tendrá de realizarla correctamente al ejecutarla. Se trata, a fin de cuentas, de entrenar al cerebro, agilizarlo y predisponerlo a la acción. A la acción precisa.

Igualmente, cuantas más veces ensaye el deportista mentalmente una situación concreta (un partido, por ejemplo), más aprendidas tendrá sus pautas de actuación cuando se desarrolle realmente la situación; ello es debido a que su cerebro habrá

ensayado previamente la situación y habrá aprendido e introyectado el papel que deberá desempeñar.

### **EL REFORZAMIENTO POSITIVO ENCUBIERTO (RPE)**

CAUTELA presentó por primera vez en 1966, apoyándose en el trabajo de Wolpe (1.958) sobre desensibilización sistemática, una de las técnicas de condicionamiento encubierto: la sensibilización encubierta. Con este procedimiento sentó las bases del condicionamiento encubierto y empezó la saga de las diversas técnicas que fueron descritas y desarrolladas posteriormente. Una de estas técnicas es la que se describe: el RPE. El condicionamiento encubierto es un modelo teórico que se refiere a un conjunto de técnicas que utilizan la imaginación y que pretenden alterar la frecuencia de la respuesta a través de la manipulación de las consecuencias (utilizando la imaginación en estado de relajación). Y esta idea es la que subyace en la técnica aplicada a IRDA; técnica que es considerada análoga al reforzamiento positivo operante y, como él, tiende a hacer aumentar la frecuencia de aparición de una respuesta, con la diferencia de que el RPE actúa a nivel cognoscitivo mediante la imaginación potenciada por un estado mental de relajación.

El primer paso en la aplicación de esta técnica consiste en describir con detalle una situación o conducta inadecuada en el deportista. A partir de esta situación se elabora otra que se ajuste al modelo que el jugador debe seguir; a esta nueva conducta o situación la denominamos "conducta adecuada".

Paralelamente se eligen dos o tres situaciones especialmente gratificantes o reforzantes para el deportista. El debe sentirse implicado, activado y vinculado emocionalmente a estas dos o tres situaciones, que recibirán el nombre de "refuerzos". El propio deportista realiza la elección, asesorado por el psicólogo.

El siguiente paso consiste en que el deportista sea capaz de visualizar, en estado de relajación, con la mayor precisión y fidelidad estas situaciones, sintiendo un gran bienestar, felicidad, alegría... es decir, sensaciones positivas y gratificantes.

Hecho esto, se fracciona la situación adecuada en varias partes. Entre parte y parte se introduce la palabra "REFUERZO". Esta situación, con la palabra "REFUERZO" intercalada varias veces, se graba en una cinta. El deportista deberá oír la cinta dos veces al día. Cuando lo realice, cada vez que escuche la palabra "REFUERZO" el deportista deberá visualizar, durante un minuto aproximadamente, uno de los dos refuerzos positivos escogidos. La audición se realizará dos veces al día habiendo entrado previamente en estado de relajación. La duración total de la cinta será de 25 a 35 minutos.

No existe un número concreto de veces que se intercala la palabra "REFUERZO". Ello depende de la situación que se describa. El intercalado se realiza después de frase o frases relativamente cortas.

Cuando el deportista ha escuchado durante una temporada la cinta y se vislumbran los primeros resultados positivos en la conducta del deportista, se procede a realizar una segunda grabación en la que el número de refuerzos será reducido en un 40% ó 50%. El último paso consistirá en reducir a tres el número de refuerzos realizando una tercera grabación. Estos tres refuerzos se situarán al principio, a la mitad y al final de la grabación. El tiempo necesario para reducir el número de refuerzos de las grabaciones oscila según el progreso del deportista. Puede ser cuestión de días o semanas, ello depende de la personalidad del deportista, de la situación abordada, del contexto deportivo ... En definitiva, de un gran número de factores.

La eficacia de esta técnica está comprobada ; hay un punto importante para el éxito de estos trabajos: es fundamental que el deportista siga las instrucciones del psicólogo. Debemos tener en cuenta que el jugador va a escuchar la cinta él solo sin ser dirigido en ningún momento. Si el jugador escucha la cinta las veces recomendadas por nosotros a diario, con dedicación y creencia en la técnica (por ello, una vez más, considerar la importancia de la empatía entre el psicólogo y el deportista) el éxito estará garantizado.

Es importante que el "REFUERZO" escogido no pierda el poder gratificante y activador para el sujeto. Eso podría suceder por un mecanismo de "habitación" del deportista al refuerzo. En caso de ocurrir se tienen otros dos refuerzos positivos para sustituir al primero. Estos dos refuerzos mantienen su fuerza gratificante y positiva para el sujeto, pues aún no han sido utilizados. Se elegiría, por tanto, uno de ellos y el proceso continuaría.

El objetivo de esta técnica es que el deportista aprenda una situación o conducta adecuada y necesaria. Para que se dé este aprendizaje se utilizan unos elementos (los refuerzos) que se hallan continuamente reforzando la conducta adecuada. A medida que el sujeto aprende esta nueva conducta o situación, se hacen menos necesarios los refuerzos; este es el motivo por el cual se reduce el número de refuerzos en sucesivas grabaciones. El sujeto no necesita prácticamente reforzar una conducta que ya ha aprendido.

Utilizando esta técnica, se puede eliminar un problema en un deportista en un tiempo que oscilará entre uno y dos meses. Si se utilizasen técnicas de inducción a estado hipnótico este tiempo podría reducirse sensiblemente; aunque la enorme eficacia de la aplicación de la hipnosis en el deporte será obviada ahora y postergada para otro artículo .

#### ***La situación ansiogena de IRDA***

A continuación se describe el proceso seguido con IRDA al aplicar la técnica de RPE descrita anteriormente.

La jugadora describió de esta manera su conducta o situación inadecuada:

"Suena el despertador y me despierto aunque me siento un poco perezosa. Suelo esperar cinco minutos antes de levantarme. Me levanto y voy a desayunar. Durante el desayuno pienso en lo que tengo que meter en la bolsa y según lo acabo voy a mi habitación a colocar las cosas en la bolsa y hago la cama. Me voy al baño, me ducho y me preparo, generalmente me pongo el chandal del equipo y ya

empiezo a pensar en el partido. Me suelen venir a buscar a casa y me desespero cuando tardan aunque sean sólo cinco minutos. Me empiezo a poner nerviosa y de mala uva.

Cuando salgo de casa me dán la buena suerte, pero yo nunca me lo creo aunque sonría.

Según se acerca la hora del partido, alrededor de dos horas antes, mi nerviosismo aumenta y en el estómago se me hace un nudo, incluso siento que el corazón me late más fuerte y rápido.

A la hora de llegar al lugar del partido y nos ponemos la camiseta, el pantalón, etc., hay un ambiente de diversión entre las jugadoras, pero yo siento una tensión dentro de mí aunque intente reírme y seguir las bromas.

Lo que más me fastidia es cuando hablamos de machacar al otro equipo, por lo general pienso negativamente según las posibilidades que crea yo que tenemos para con el otro equipo. Cuando entra el entrenador para dar las explicaciones necesarias para ganar el partido es cuando más nerviosa estoy y, por lo general, suelo estar moviéndome, es decir, se me mueve la pierna e intento recordar o mejor dicho, grabar en mi cabeza todo lo que me dice el entrenador. ya intento meterme en el partido de lleno.

Cuando salimos a la cancha para hacer el calentamiento, al principio estoy nerviosa y más cuando la gente de equipo hace alguna risa, me fastidia un montón porque me desciento un poco. Una vez que el calentamiento es más fuerte, mi intranquilidad va aumentando e intento hacerlo lo mejor posible. Cuando acaba el calentamiento y va a comenzar el partido, yo misma me animo y animo a las demás para hacerlo lo mejor posible.

Si el partido va bien, suelo animar bastante al equipo y más si a mí me va bien y al acabar el encuentro me siento satisfecha.

Por el contrario, si el equipo va mal, intento animar, pero con aire más pesimista y si a mí me van mal las cosas: al principio me dá rabia porque pienso que lo puedo hacer mejor, pero cuando lo vuelvo a

intentar y no lo consigo, me suelo poner tan tensa que me descentro totalmente y al acabar el partido me siento derrotada, incluso con lágrimas en los ojos, totalmente decepcionada y esto está aumentando porque sé que el entrenador y el equipo esperan mucho de mí (porque me lo han dicho).

### *El remedio a su ansiedad*

A partir de esta situación se decidió (conjuntamente con la jugadora) elaborar el siguiente modelo de conducta adecuada, a la que se intercaló inicialmente once "REFUERZOS". En una segunda grabación, el número de veces que aparece la palabra "REFUERZO" quedó reducido a seis. Finalmente, en una tercera grabación se dejaron solamente tres refuerzos.

A continuación se describe la conducta adecuada. Señalar que:

- REFUERZO<sup>1</sup> Significa que esta palabra apareció en la primera grabación solamente.
- REFUERZO<sup>1,2</sup> Apareció en la primera y la segunda grabación.
- REFUERZO<sup>1,3</sup> Apareció en la primera y la tercera grabación.
- REFUERZO<sup>1,2,3</sup> Apareció en la primera, la segunda y la tercera grabación.

«Suenan el despertador, me levanto después de cinco minutos // REFUERZO<sup>1,2</sup> // (Un minuto de pausa). Desayuno tranquilamente y pienso que tengo mucha ilusión por el partido de hoy // REFUERZO<sup>1,3</sup> // (Pausa). Hago la habitación, me ducho, me pongo el chandal y me siento activada, contenta y con ganas de jugar // REFUERZO<sup>1,2</sup> // (Pausa). Me vienen a buscar a casa y, aunque se retrasen, estoy contenta, de buen humor y muy tranquila // REFUERZO<sup>1</sup> // (Pausa). Al salir de casa me dan la buena suerte y esto me llena de alegría y me hace sentir que todo irá perfecto // REFUERZO<sup>1,2</sup> // (Pausa).

Dos horas antes del partido me siento plenamente feliz, tranquila y en un estado psíquico y físico adecuado, sin ninguna molestia física // REFUERZO<sup>1,3</sup> // (Pausa).

En el vestuario, antes del partido, me siento en perfecta armonía con mis compañeras, con buen humor y dispuesta a rendir al máximo en el partido // REFUERZO<sup>1</sup> // (Pausa). Consignas de mis compañeras, como "machacar al otro equipo" me van a energizar y a influir positivamente // REFUERZO<sup>1,2</sup> // (Pausa).

Cuando entra el entrenador estoy plenamente concentrada en grabar mentalmente sus instrucciones para así rendir al máximo en el partido // REFUERZO<sup>1,2</sup> // (Pausa).

Durante el calentamiento en la cancha, tengo máxima concentración, estoy cada vez más cargada de energía y dispuesta a dar todo lo que tengo por mí y por el equipo // REFUERZO<sup>1</sup> // (Pausa). Hoy realizaré un excelente partido // REFUERZO<sup>1,2,3</sup> // (Pausa).

Practicar diariamente esta técnica, me servirá para sentirme mejor, mejor y mejor, cada día que pase y cada partido que pase. »

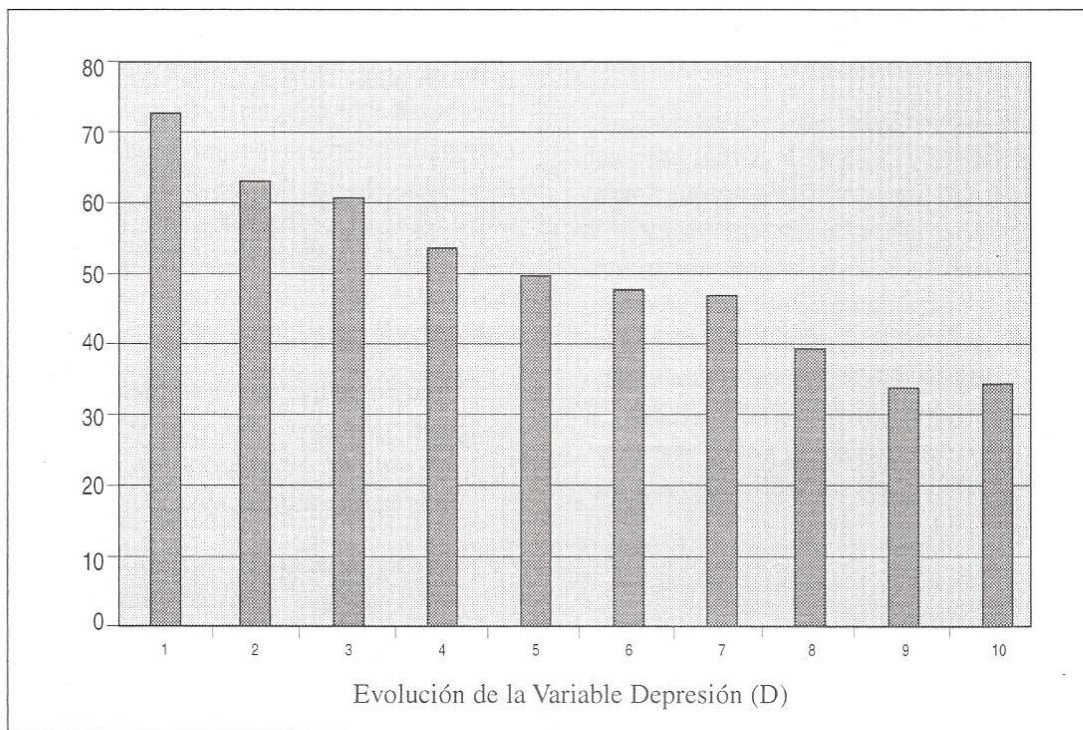
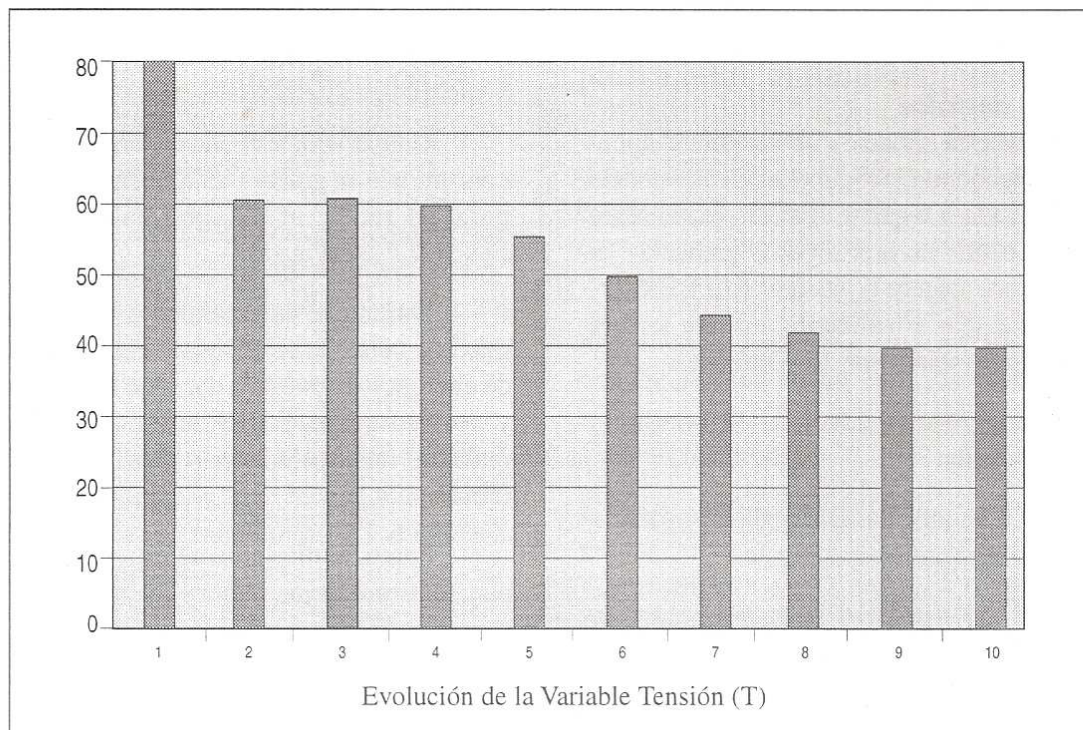
## RESULTADOS

IRDA escuchó la primera grabación durante 3 semanas. Desde el primer día comenzó a sentir una sensible mejoría en su ansiedad pre-partido. Después le fue entregada la segunda grabación, la cual escuchó durante 4 semanas, al cabo de las cuales le fue entregada la tercera; escuchó esta durante 3 semanas más. Desde la entrega de la 3ª. Grabación se puede considerar el problema solucionado, pues así lo demuestra el testimonio de la jugadora así como los resultados de las distintas pruebas psicométricas pasadas a la jugadora.

- Cuando se dio por concluida la intervención se pasó de nuevo a IRDA el SCAT, obteniendo un percentil de 42, en contraste con el 93 obtenido en la primera pasación.
- A lo largo de las 10 semanas que se prolongó la intervención a IRDA le fueron administrados 10 POMS en los momentos previos a cada uno de los partidos que disputó; el primero de ellos fue pasado la semana anterior a comenzar la

intervención. Se consideran significativas para el caso que nos ocupa las variables Tensión (T) y Depresión (D), de las cuales se muestra una

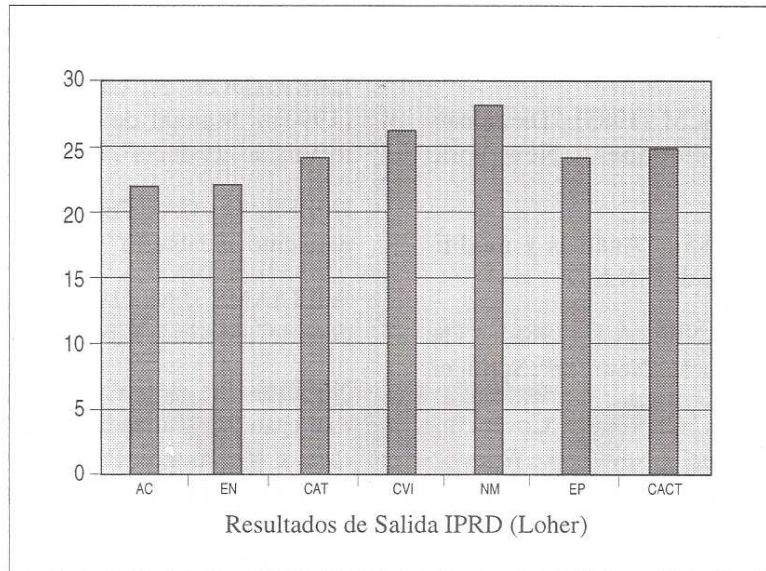
gráfica que refleja su evolución a lo largo de las 10 semanas.





- Una vez dada por concluída la intervención, se pasó de nuevo a IRDA el Inventario Psicológico

de Rendimiento Deportivo (LOHER), arrojando los siguientes resultados.



### DISCUSION

Quizá, a la vista de los resultados se debería plantear la necesidad urgente de utilizar diversas técnicas de psicología cognitiva a la hora de plantear algún tipo de intervención psicológica con deportistas. Sin embargo debe considerarse la existencia de un enorme abanico de problemas que asolan al deportista. No podemos obviar un enfoque conductual no radical a la hora de plantear un correcto programa de administración de refuerzos aplicable a diversos aspectos del entrenamiento técnico - táctico, como puede ser la adquisición de destrezas técnicas por poner un ejemplo. Sin embargo existen problemas en los que el componente cognoscitivo es tan determinante que no podría plantearse ningún tipo de intervención que no sea aquella que abogue por una auténtica reestructuración cognitiva modificando de forma radical el curso del pensamiento. Diversos autores (Kifer, 1974; Little & Kendall, 1979; Alexander & Parson, 1980) han planteado en diversas áreas (no sólo en Psicología del Deporte) el uso de técnicas que han venido a ser denominadas

cognitivas en las que el diálogo y la concienciación han sido armas o instrumentos utilizados desde un plano o nivel mental exterior consciente (beta, 21 ciclos/seg. aprox.) sin llegar a utilizar de forma óptima y adecuada las potencialidades del cerebro humano como auténtico programador de pensamientos, emociones, conductas y actitudes, potencialidades que no siempre son explotadas al intentar modificar conductas cuyo patrón cognitivo en forma de codificación simbólica se encuentra tan arraigado y grabado en el sujeto que no existe manera alguna de ser reestructurado sin intervenir a nivel de estados mentales profundos, interiores y conscientes.

En este caso se evidencia la enorme rapidez de solución de un problema eminentemente cognitivo, como es el caso de la ansiedad pre-competitiva, mediante la utilización de una técnica cognitiva que interviene en los niveles más profundos de la mente humana.

Desde estas líneas queda abierto el debate, los hechos evidencian datos a considerar que no pueden

ser pasados por alto por los psicólogos deportivos de un medio, el peruano, donde abundan los enfoques de corte materialista, los cuales se antojan insuficientes a la hora de incursionar en las cogniciones de los deportistas. Ustedes tienen la palabra.

#### REFERENCIAS

- BELLACK, A.S.; HERSEN, M. (1985): "Dictionary of behavior Therapy techniques", New York: Pergamon Press.
- CARROBLES, J. A. (1985): "Análisis y modificación de conducta", Madrid: U.N.E.D.
- CAUTELA, J.R. ; KEARNEY, A.J. (1986): "The covert conditioning handbook", New York: Springer.
- CAUTELA, J.R.; WALL, C.C. (1980): "Cover conditioning in clinical practice", New York: Wiley.
- DAVIES, D.; ARMSTRONG, M.(1990): "Factores psicológicos en el deporte competitivo", Madrid: Ancora.
- HALL, E; PURVIS, G.(1978): "The relationship of trait anxiety and state anxiety to competitive bowling", New York: Mouvement Publications.
- KAZDIN, A.E.(1983): "Historia de la modificación de conducta", Bilbao: DesciÈe de Brower.
- LABRADOR, F.; CRUZADO, J.; MUÑOZ, M. (1993): "Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta", Madrid: Pirámide.
- UPPER, D.; CAUTELA, J.R. (1983): "Condicionamiento encubierto", Bilbao: DesciÈe de Brower.
- WILLIAMS, J.M. (1991): "Psicología aplicada al deporte", Madrid: Biblioteca Nueva.

**NOTA:-** Una intervención similar a la descrita en este caso fue realizada con la karateca G.E.A., de cara a los Juegos Panamericanos de Winnipeg (Canadá), disputados el mes de Julio de 1.999, competición en la que obtuvo la medalla de plata, obteniendo así el mayor galardón para un deportista peruano en los citados Juegos.