

ICAD

Herramientas para la gestión del
estrés en el arbitraje deportivo



Gobierno
de Canarias

ÍNDICE

1.0 Gestión del estrés y la presión

- 1.1 Síntomas de estrés
- 1.2 Nivel de activación
- 1.3 Identificación de situaciones de estrés
- 1.4 Afrontamiento del estrés
- 1.5 Herramientas de afrontamiento del estrés para árbitros/jueces
- 1.6 El error. Aspectos claves a tener en cuenta
- 1.7 La evaluación externa. Aspectos clave a recordar

2.0 Referencias

3.0 Anexos

1.0 Gestión del estrés y la presión

Conceptos básicos

Estrés: respuesta física y emocional del cuerpo ante una situación interna o externa evaluada por la persona como desbordante a los recursos (Lazarus y Folkman, 1984)

Ansiedad: reacción física y emocional de alerta que se activa ante un posible peligro o amenaza.

Presión: factor o combinación de factores que aumentan la demanda de la situación y la importancia de un buen rendimiento (Baumeister, 1984)

Activación: grado de excitación fisiológica y psicológica del organismo.

1.1 Síntomas de estrés

Conocer los síntomas de estrés y la ansiedad es importante para poder identificar lo que está ocurriendo y poder actuar para gestionarlo. Aunque estrés y ansiedad no son sinónimos, su sintomatología es similar.

Síntomas físicos	Respiración acelerada, tensión muscular, ritmo cardiaco alto, sudoración, hormigueo, temblor, molestias estomacales, mareo...
Síntomas cognitivos	Falta de atención y concentración, bloqueo mental, aumento del tiempo de reacción, preocupación, pensamientos en bucle...
Síntomas emocionales	Nerviosismo, temor, sensación de alerta, irritabilidad, apatía, desmotivación...
Síntomas comportamentales	Comportamiento impulsivo, movimiento excesivo, evitación de situaciones, agresividad...

*Síntomas de **estrés crónico** (prolongado en el tiempo): agotamiento físico o mental, sensación de fatiga, bajada del estado de ánimo, cambios de apetitivo, problema de sueño, pérdida de interés por el arbitraje...

El estrés no siempre es negativo. Cierta grado de estrés es necesario a la hora de arbitrar para estar activos/as, atentos/as y preparados/as para afrontar una situación de alta demanda cognitiva (y en ocasiones física). El problema aparece cuando la frecuencia e intensidad de ese estrés son muy elevadas o cuando la percepción de la situación no se ajusta a la realidad experimentando un estrés o ansiedad mayor al peligro real de la situación).

1.2 Nivel de activación

El *nivel de activación* es un indicador de nuestro nivel de energía o excitación.

Para explicar la relación entre el nivel de activación y el rendimiento utilizamos “la U invertida” (Yerkes y Dobson, 1908).



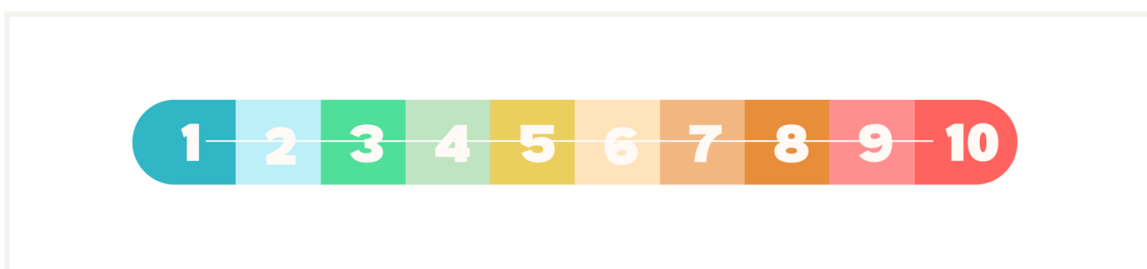
El rendimiento es mayor cuando la activación aumenta, pero solo hasta determinado nivel, a partir del cual, si la activación sigue aumentando, el rendimiento disminuye. Tanto la sobreactivación como la falta de activación repercuten negativamente en el rendimiento. Existe un *nivel óptimo de activación* en el que cada árbitro se encuentra en las condiciones más adecuadas para rendir con éxito. Este nivel varía en función de la persona y la tarea a realizar (Buceta, 2020).

Conocer tu nivel óptimo de activación y aprender a reajustarlo es fundamental. La presión y el estrés pueden sacarnos del nivel ideal de activación y exigirnos, por tanto, poner en marcha herramientas para su reajuste.

Para regular el nivel de activación vamos a necesitar trabajar 3 fases:

1. Aprender a identificar el **nivel de activación actual** (en cada momento). Para entrenar esto podemos utilizar el “Termómetro de activación”.

¿Cuánto de activo estoy en este momento?



Para poder identificarlo debemos fijarnos en los síntomas físicos, cognitivos y comportamentales. El continuo va desde un estado de muy baja actividad, “dormido” (1) hasta un estado de activación excesiva (10).

2. Identificar es el **nivel de activación óptimo** personal: observar cómo varía el propio rendimiento en función del nivel de activación e identificar el nivel óptimo, es decir, el punto de activación donde rendimos mejor en competición.
3. Aprender a ajustar mi nivel de activación: entrenamiento de herramientas para aumentar o disminuir el nivel de activación en función de las necesidades de cada momento. Por ejemplo, si un árbitro está hiperactivado necesitará poner en marcha estrategias como la relajación para disminuir su activación; mientras que, si un árbitro se encuentra muy lento e inactivo, necesitará herramientas para aumentarlo como autoinstrucciones o rutinas activadoras.

Es importante aclarar que cada árbitro/a tiene su propia zona óptima de funcionamiento, el cual depende tanto de la tarea de realizar (tipo de deporte y competición) como de las características personales. Gracias al entrenamiento mental se logra conocer y encontrar cuál es el punto justo para cada uno/a, así como aprender y entrenar las técnicas que le permiten aumentar o disminuir su nivel de activación.

¿Qué relación hay entre el nivel de activación y el estrés?

Las situaciones de estrés y de presión que experimenta un árbitro/a-juez/a durante una competición pueden generar un cambio en su nivel de activación, sacándolo de su zona óptima e incidiendo sobre su rendimiento. Por eso, es importante detectarlo y actuar para regularlo lo antes posible.

1.3 Identificación de situaciones de estrés

Cada árbitro/a-juez/a es una persona diferente con experiencias y creencias diferentes. Eso hace que la percepción de las situaciones y de los recursos propios varíe entre personas. Por ello, no todas las situaciones suponen el mismo nivel de estrés para todos los árbitros/as. Incluso hay situaciones que suponen una amenaza para unas personas, y para otras no.

La finalidad de este apartado es ayudar a identificar cuáles son las situaciones que más estrés, presión o ansiedad te generan. El siguiente cuestionario presenta situaciones potencialmente estresantes o ansiosas que pueden aparecer en el mundo del arbitraje deportivo (Guillé, 2003).

¿Por qué es importante identificar estas situaciones? Porque así puedes trabajar sobre ellas y ajustar las herramientas a “tus situaciones problema”.

Situación	Grado de malestar			
	0	1	2	3
Fallar al inicio				
Fallar al final				
Fallar en momentos decisivos				
Retraso en el inicio de la competición				
Dormir mal la noche anterior				
Presión de la grada/aficionados				
Arbitrar en competiciones importantes				

Arbitrar en lugares con condiciones inadecuadas				
Llegar con retraso				
Partidos/competiciones de larga duración				
Estar siendo evaluado				
Estar cansado físicamente/psicológicamente				
Problemas externos al arbitraje				
Cometer errores consecutivos				
Arbitrar partidos con muchas jugadas dudosas				
Arbitrar con compañeros con los que no me relaciono bien				
Necesidad de aplicar castigos severos (ej. expulsión, sanción...)				
Conflicto con deportistas				
Conflicto con entrenadores				
Críticas de la prensa				
Malas actuaciones previas				
Conflicto con directivos				
Arbitrar tras cambios recientes del reglamento				
Preparación física inadecuada				
Otros: <i>(anota aquí otras situaciones estresantes que detectes en tu experiencia)</i>				

1.4 Afrontamiento del estrés

Conocemos como estrategias de afrontamiento a los esfuerzos cognitivos y conductuales que se llevan a cabo para manejar y gestionar las demandas evaluadas como desbordantes frente a los recursos (demandas estresantes) (Lazarus y Folkman, 1986).

Dos tipos de estrategias:

Estrategias centradas en el problema	Estrategias centradas en la emoción
Acciones de modificación de la situación para disminuir o eliminar el estrés que generan.	Acciones enfocadas a la gestión de la respuesta emocional generada por la situación.
Útiles ante <u>situaciones controlables</u> por uno/a mismo/a.	Útiles ante <u>situaciones no controlables</u> por uno/a mismo/a.

Clave: ajustar la herramienta a las características de la situación

1.5 Herramientas de afrontamiento del estrés para árbitros/jueces

El objetivo no es la eliminación total del estrés y la presión, sino su regulación para que la activación que generan sea adaptativa y productiva. Un poco de estrés es necesario e inherente al arbitraje.

a. Incidir sobre las situaciones estresantes

Consiste en **modificar** diferentes elementos o aspectos de las situaciones que dependen de uno/a mismo/a para eliminar o aliviar el estrés que generan.

Ejemplo 1:

A Marcos le preocupa y estresa bastante no llegar a tiempo a las jugadas en los últimos instantes del partido debido a la fatiga. Entre otras cosas, decide reforzar su preparación física para reducir el estrés que le generan los instantes finales. De este

modo, Marcos puede aumentar su confianza y eliminar una de sus preocupaciones (preparación física inadecuada). Esto ayuda a disminuir el estrés durante un partido.

Ejemplo 2.

Gustavo dedica un tiempo el día anterior a los partidos a prepararse y planificar la competición (lugar, equipos implicados, categoría...). Además, el día del partido llega con suficiente antelación a la competición, interactúa con compañeros y jugadores, y prepara con calma su partido. Así, elimina el estrés asociado a las prisas y la improvisación excesiva e innecesaria.

Ejemplo 3:

En los últimos partidos, Susana no se ha sentido cómoda con su equipo de arbitral y eso le está generando estrés y ansiedad. Por tanto, decide reunirse con el equipo antes de la competición para compartir visiones y aclarar aspectos claves del funcionamiento durante el partido. Esto le ayuda a estar más tranquila y sentirse mejor con su equipo, disminuyendo el nivel de estrés percibido durante el partido.

Algunos aspectos a tener en cuenta para eliminar/reducir el nivel de estrés/ansiedad asociada a las competiciones deportivas para el cuerpo arbitral:

- Entrenamiento, preparación y actualización (física, técnica y psicológica).
- Establecimiento de rutinas precompetición.
- Preparar la competición adecuadamente.
- Cuidar la comunicación con deportistas, entrenadores, directivos.
- Fomentar la comunicación y el trabajo en equipo (equipo arbitral).
- Pedir ayuda cuando sea necesario.
- Apoyo social.
- Autocuidado personal (descanso, alimentación, tiempo libre...)
- Revisión y ajuste de la carga laboral (arbitral u otros empleos).
- Otros.

b. Regulación fisiológica: respiración / relajación

Objetivo; entrenar para ser capaz de aplicar las técnicas apropiadas y ajustadas a cada contexto/situación.

Respiración diafragmática: respiración pausada y regular ejecutada con el diafragma.

1. Inhalar por la nariz profundamente concentrado/a en que el abdomen se infle (5 segundos)
2. Retener el aire (3 segundos)
3. Exhalar por la boca sintiendo como se desinfla el abdomen (5 segundos)
4. Pausa breve (3 segundos)
5. Repetir

****Para practicarlo podemos poner una mano en el pecho y otra en el abdomen, concentrándonos es que la mano que se mueva al inhalar y exhalar sea la situada en el abdomen.**

Relajación muscular: ejercicios de tensión y distensión muscular con la finalidad de relajar cada área del cuerpo y disminuir el nivel de activación general. La idea es hacer un recorrido por todos los músculos (desde los pies hasta la cabeza pasando por cada músculo del cuerpo).

1. Tensar la zona de forma lenta y progresiva (5 segundos).
2. Relajar la zona y focalizarse en esa sensación (10 segundos).
3. Pasar al siguiente músculo

Al finalizar el recorrido corporal, realizar un repaso mental del cuerpo relajado

Relajación en imaginación: utilizar la imaginación para visualizar escenas relajantes. Para maximizar la eficacia de la técnica se aconseja empezar con varias respiraciones, así como utilizar los sentidos durante la visualización para conectar con la escena a través de cada uno de ellos. ¿Qué aspectos sensoriales tiene esa escena relajante? ¿Qué ves, escuchas, hueles o tocas que resulta relajante?

Ejemplo:

Visualización del lugar seguro (selecciona tu "lugar seguro", aquel que te haga sentir tranquilo y seguro. Cierra los ojos, respira y visualízalo utilizando todos tus sentidos y disfrutando de las sensaciones que te genera cada uno de ellos).

Otros recursos de relajación: crea tu propio kit de recursos de relajación (música, grabaciones, actividades, aplicaciones, vídeos, mensajes...)

Para conseguir eficacia con estas herramientas de respiración/ relajación debemos tener en cuenta que es necesario practicarlas con frecuencia (entrenamiento).

c. Gestión cognitiva (pensamientos)

“Lo que piensas Sí importa”

- Pensamientos y auto-diálogo

Diversos estudios presentan evidencia de la relación entre el empleo de un autodiálogo adaptativo y la mejora del rendimiento deportivo en cuanto a afrontamiento de situaciones (Mora y Díaz, 2008). Lo que pensamos ejerce una influencia importante en lo que sentimos y en lo que hacemos.

Ejemplo:

Situación	Autodiálogo	Respuesta
Fallo en una jugada puntual	<i>“Que error tan grave, no sirvo para esto”</i>	Frustración, desesperanza, tensión muscular, dudas...
Fallo en una jugada puntual	<i>“Ahora posíciónate correctamente y mantén la mirada en lo relevante. El partido no ha terminado”</i>	Mejora de la concentración, tranquilidad, foco en el rendimiento...
Antes de un partido importante	<i>“No puedo equivocarme, todo el mundo me criticará”</i>	Nerviosismo, miedo, desmotivación, falta de concentración...
Antes de un partido importante	<i>“Estoy preparado. Respiro y repaso los aspectos clave”</i>	Concentración, tranquilidad, confianza...

Los **pensamientos desadaptativos** son pensamientos distorsionados, poco realistas que nos generan emociones desagradables o nos alejan de nuestros objetivos. En cambio, los **pensamientos adaptativos** son aquellos más ajustados a la realidad que nos ayudan a gestionar nuestras emociones y movernos hacia nuestros objetivos. A continuación, se presentan algunos de los pensamientos desadaptativos y adaptativos relevantes en el mundo del arbitraje.

Desadaptativo (evitar/cambiar)	Adaptativo (promover)
<p>Autoinstrucciones orientadas a no ejecutar determinadas acciones</p> <p><i>“No te equivoques”</i></p> <p><i>“No te desconcentres”</i></p>	<p>Autoinstrucciones orientadas a lo que sí quiero hacer.</p> <p><i>“Concéntrate en...”</i></p> <p><i>“Cuida tu colocación en pista”</i></p>
<p>Pensamientos centrados en lo que no depende de mí (opiniones, resultados...)</p> <p><i>“Espero que no piensen mal de mí”</i></p> <p><i>“Tengo que conseguir que todos estén contentos con mi arbitraje”</i></p> <p><i>“Tengo que conseguir que no ocurran situaciones agresivas o inapropiadas”</i></p>	<p>Pensamientos centrados en lo que sí depende de mí (mi rendimiento).</p> <p><i>“Voy a intentar mantener la calma en situaciones complicadas”</i></p> <p><i>“Voy a cuidar mi posición en el campo”</i></p> <p><i>“Concéntrate en la próxima jugada”</i></p>
<p>Anticipación de futuro</p> <p><i>“Descenderé de categoría”</i></p> <p><i>“Me criticarán al final del partido”</i></p> <p>Foco en el pasado</p> <p><i>“El fallo del primer cuarto fue determinante”</i></p> <p><i>“Espero que no me pase como la semana pasada”</i></p>	<p>Momento presente</p> <p><i>“Ante este fallo, voy a rectificar y concentrarme en la siguiente jugada”</i></p> <p><i>“Ahora mismo tengo que atender a...”</i></p>
<p>Pensamientos orientados a elementos no relevantes del arbitraje</p> <p><i>“El entrenador está criticando mi actuación”</i></p> <p><i>“En la grada se están riendo”</i></p>	<p>Pensamientos orientados a elementos relevantes del arbitraje</p> <p><i>“Este jugador acaba de...”</i></p> <p><i>“Tras esta pausa, debo añadir 2 minutos al final.”</i></p>
<p>Autosabotaje</p> <p><i>“No sirves para esto”</i></p> <p><i>“Qué mal lo estás haciendo”</i></p>	<p>Ánimo y comprensión</p> <p><i>“Estás preparado”</i></p> <p><i>“Te has equivocado, es normal. Sigue concentrado”</i></p>
<p>Rigidez</p> <p><i>“Solo me vale subir de categoría”</i></p> <p><i>“No puedo recibir críticas”</i></p> <p><i>“Todo tiene que salir bien”</i></p>	<p>Flexibilidad</p> <p><i>“Me gustaría subir de categoría. Si no, lo gestionaré”</i></p> <p><i>“Voy a hacerlo lo mejor posible. Si algo no sale como me gustaría, tengo herramientas para gestionarlo”</i></p>

Crítica destructiva

“Tras este error, todos te criticarán” “No puedo equivocarme así, no valgo”

Crítica constructiva

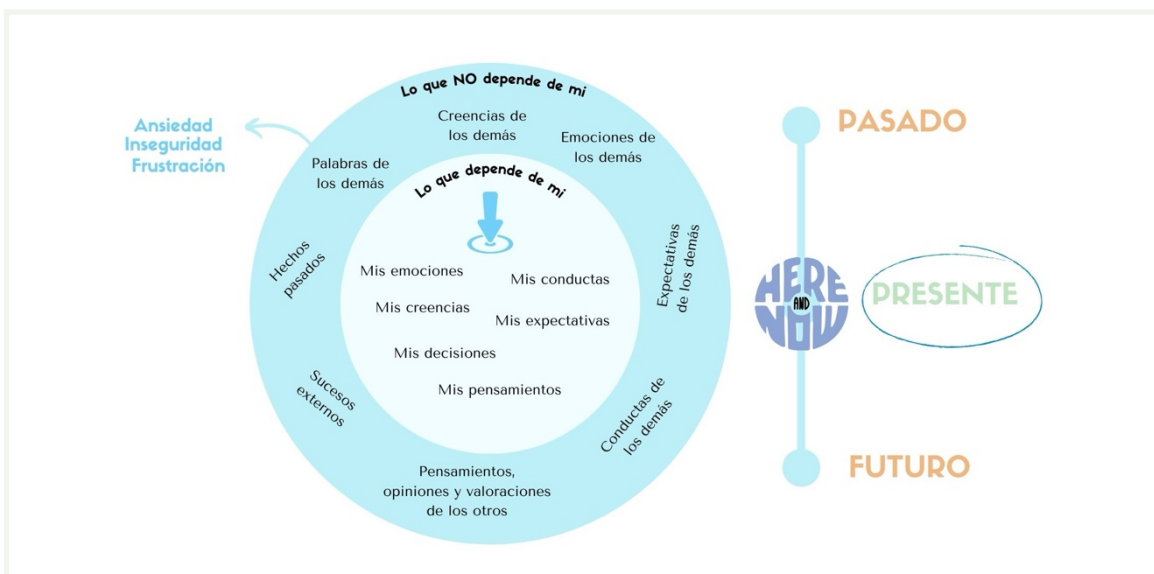
“La próxima vez necesitas tener esto en cuenta”

Todos tenemos pensamientos desadaptativos (a veces, de forma automática), el objetivo no es controlar todo lo que uno/a piensa, sino aprender a identificar aquello que no nos ayuda y funciona para no dejarnos llevar por ese tipo de mensajes. Además, podemos entrenar a nuestro cerebro en un diálogo interior más adaptativo y útil.



- Foco

Clave para gestionar la presión: centrarme en aquello que yo puedo controlar en cada momento.



Centrar nuestra atención en lo que no depende de uno/a mismo/a genera ansiedad, inseguridad y, en ocasiones, mucha frustración. Focalizarse en lo que sí está en nuestras manos nos ayuda a sentirnos más tranquilos y con mayor seguridad.

Ejemplo:

Un árbitro cuyo foco atencional está en conseguir la aprobación de alguien externo es probable que sienta altos niveles de estrés e inseguridad. Un árbitro centrado en mejorar su colocación en el campo tiene mayor sensación de control y confianza.

- **Expectativas y objetivos**

Las expectativas poco ajustadas a la realidad pueden generar un aumento del estrés y la presión. (Ejemplo: "*Todo tiene que salir bien*" / "*Mi primer partido tiene que ser perfecto*").

Importante: **expectativas realistas y objetivos claros centrados en el propio rendimiento** (aquello que depende de ti).

- **Autoinstrucciones (Herramienta clave para competición)**

Las **autoinstrucciones** son mensajes cortos y directos que nos decimos a nosotros/as mismos/as con la finalidad de recordar aspectos importantes en momentos relevantes. Lo ideal es que estas autoinstrucciones estén **dirigidas a la acción**, recordando lo que hay que hacer en cada momento.

Pueden utilizarse para amortiguar el **estrés** ("tranquilo, sabías que esto podía pasar, respira tres veces y céntrate en..."), fortalecer la **motivación** ("estás haciéndolo bien, sigue concentrado que quedan pocos minutos"), regular el nivel de **activación** ("tranquilo, respira"), fortalecer la **autoconfianza** ("esto ya te ha pasado y pudiste gestionarlo"), reforzar el buen **rendimiento** ("muy bien, sigue así"), centrar la **atención** ("céntrate en estar bien posicionado", "atento a...") y para activar la **acción** ("ahora") (Buceta, 2020).

- **Autodigestión: Planes de actuación**

Para poder hacer frente a las situaciones estresantes/ansiosas, necesitamos un plan de acción. Pasos más importantes:

1. Identificación de las situaciones estresantes más difíciles de gestionar.

2. Establecimiento de un plan de actuación compuesto con conductas, estrategias y automensajes ajustados a cada situación.

Ejemplo:

Situación difícil identificada	Antecedente para actuar	Actuación
Errores consecutivos	Bucle de pensamientos y angustia	“¡Para! Respira 3 veces. Retoma la atención en lo relevante que aún queda partido. ¡Tú puedes!”
Nervios pre-partido	Sudoración, temblor de manos y muchos pensamientos	“Realiza tu estrategia de relajación y tu rutina prepartido. ¡Estas preparado!”

- Entrenamiento bajo presión

Tras identificar las situaciones de estrés y diseñar el plan de actuación para cada una de ellas, ¡toca entrenarlas! Nuestro cerebro necesita practicar y experimentar estas situaciones antes de la competición para automatizar su reacción y conseguir que el plan tenga efecto bajo presión. Para ello, necesitamos generar/simular las posibles situaciones estresantes para entrenar el plan de actuación.

Podemos empezar haciéndolo en **imaginación (visualización)**. Esta herramienta consiste en recrear mentalmente la situación (podemos ayudarnos de los sentidos para hacerla más real) y visualizar cómo la afrontamos con éxito.

Otra forma de entrenamiento es el **“role-playing”**, es decir, recrear la situación en entrenamiento como si estuviera ocurriendo en un partido. Para ello, es bueno tener un equipo que pueda ayudarnos.

Finalmente queda entrenarlo en **competición** (recuerda que cada evento que arbitremos es una nueva situación de exposición para poner en marcha el plan y seguir afianzándolo).

Escala de exposición (entrenamiento)

1. Exposición en imaginación (visualización)
2. Exposición simulada (role-playing)
3. Exposición en competición

1.6 El error. Aspectos claves a tener en cuenta

- Los errores son parte del mundo del arbitraje y del proceso de mejora/aprendizaje. Es más efectivo concentrarnos en reducirlos y, sobre todo, aprender a gestionarlos, que poner el objetivo no realista de nunca equivocarse.
- Cuidado con el **perfeccionismo**: los árbitros/as excesivamente perfeccionistas tienen a valorar su rendimiento de forma negativa, a no aceptar que pueden equivocarse y a sufrir en exceso ante cualquier fallo u objetivo no alcanzado (objetivos que no suelen ser realistas).
- Ten tu **plan** preparado para cuando cometes un error. Entrena tus autoinstrucciones para parar, bajar revoluciones y retomar la atención en lo importante.
- Deja la reflexión para **después** del partido.
- Intenta hacer una **evaluación objetiva** de tu rendimiento (sin olvidar las cosas que sí hemos hecho bien). No dejes que los errores tiñan todo un partido o competición. Es importante reconocer los fallos para mejorarlos, pero también identificar los aciertos y puntos fuertes para reforzarlos y hacer una valoración justa.
- **No confundir la rumia con la reflexión.** Reflexionar es analizar el error para mejorar en futuras ocasiones (avanzar); rumiar es dar vueltas en bucle sobre el error y su gravedad (no avanzar). No te quedes en la culpa, transfórmala en responsabilidad ("¿qué voy a sacar de este error?").

1.7 La evaluación externa. Aspectos clave a recordar

- El juicio o evaluación externa es inherente al arbitraje. Además, no depende únicamente de ti. Cada persona tiene su propia historia, creencias, expectativas e

intereses y eso hace que tenga una opinión personal sobre las cosas que ocurren. Encajar con la opinión de todos, no es viable (“No puedes gustarle a todo el mundo”).

- Céntrate en aquello que depende de ti y márcate objetivos referentes a tu propio rendimiento.
- Aprende a analizar las críticas para usarlas a tu favor: acepta las críticas e intenta quedarte con aquello que puedes mejorar. Intenta no darle peso y valor a las críticas no constructivas o excesivamente subjetivas.

2.0 Referencias:

Baumeister, R. F. (1984). Choking under pressure: self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 610 – 620

Buceta, J.M. (2020). Psicología del Deporte de Alta Rendimiento. Madrid: *Dykinson*.

Guillé, F. (2003). Psicología del arbitraje y el juicio deportivo. Barcelona: *INDE Publicaciones*.

Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York: Springer.

Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.

Mora, J.A. y Díaz, J. (2008). Control del Pensamiento y sus Estrategias en el Deporte. Madrid: EOS.

Yerkes, R.M., & Dodson, J.D. (1908). The Relation of Strength of Stimulus to Rapidity of Habit Formation. *Journal of Comparative Neurology & Psychology*, 18, 459–482. <https://doi.org/10.1002/cne.920180503>

3.0 Anexos

3.1 Anexo I: Plantilla de trabajo

Identificación situaciones estresantes
¿Qué puedo hacer yo para disminuir/eliminar el estrés que generan esas situaciones?
¿Hay pensamientos o formas de plantear la situación poco adaptativos?
Alternativas, estrategias y autoinstrucciones

3.2 Anexo II: Plan de actuación

Situación difícil identificada	Antecedente para actuar	Actuación

3.3 Anexo III: Registro de entrenamiento

Fecha	Situación	Modo de entrenamiento*	¿Eficacia? (0-10)	Aspectos a mejorar

*Visualización/ role playing / competición

ICAD

Instituto Canario
de Arbitraje Deportivo

El Instituto Canario de Arbitraje Deportivo es un centro de excelencia dedicado al desarrollo integral del arbitraje deportivo en las islas.