



## TEST DE ANSIEDAD CSAI-2 (MARTENS)

Unidad; La activación, el estrés, la ansiedad y el rendimiento



Autor; Jose Francisco Laura Córdoba

NIF; 15471487-P

Curso; 4º INEF

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Universidad de Granada



1. Concepto de ansiedad rasgo, ansiedad estado

La ansiedad conlleva enfrentarse a la incertidumbre, a una amenaza, definiéndose como un estado emocional negativo, una conducta no deseada que produce en el sujeto estados de nerviosismo, preocupación, agobio, baja autoestima, etc, relacionándose con la activación y el Arousal. En función de la estabilidad que presente, diferenciamos dos tipos:

1.1. Concepto de ansiedad rasgo (ser)

Puede llegar a ocasionar estrés y se define como la tendencia a considerar peligrosas circunstancias que no lo son, las experimenta el sujeto en su vida cotidiana y se responde a ellas mediante estados de intensidad y magnitud fuera de los rangos normales. En conclusión se puede decir que es la disposición conductual para percibir circunstancias objetivamente no peligrosas como respuestas extremas. Se considera, como un sentimiento más estable (Caracuel, Jaenes y Pérez, 1991).

1.2. Concepto de ansiedad estado (estar)

Se manifiesta mediante cambios momentáneos (nerviosismo, preocupación, etc) ante situaciones relacionadas con el arousal del organismo en situaciones concretas. Es mucho más fácil tratarla. Está caracterizada por sentimientos negativos, conscientemente percibidos de aprensión y tensión acompañados y/o asociados de la activación del sistema nervioso autónomo. Las reacciones son episódicas y a corto plazo, es un estado emocional inmediato.

2. Test de ansiedad deportiva de Martens (CSAI-2)

2.1. Realización del test en el momento previo a una final de un campeonato nacional de pádel.

CSAI-2 Cuestionario de autoevaluación de Illinois. Includes instructions and a table with 27 items and 4 response options (Nada, Algo, Bastante, Mucho).



2.2. Almacenamiento y registro de la información del test

ALMACENAMIENTO Y REGISTRO DE INFORMACIÓN DEL TEST DE ANSIEDAD CSAI 2 (MARTENS)

Nombre: Jose Francisco Laura Córdoba      Sexo: Varón      Fecha de realización; 13/06/2012

Variables				Ítems del Test de ansiedad CSAI-2 (valorados del 1 al 4)																													
Activ: 1	Sujeto: 1	Edad: 22	Sexo: V	Ítems de ansiedad cognitiva									Ítems de ansiedad somática									Ítems de autoconfianza											
<b>Nº ítems del test</b>				1	4	7	1	1	1	1	2	2	<i>Total</i>	2	5	8	1	-	1	2	2	2	<i>Total</i>	3	6	9	1	1	1	2	2	2	<i>Total</i>
							0	3	6	9	2	5	<i>Puntos</i>				1	14	7	0	3	6	<i>Puntos</i>				2	5	8	1	4	7	<i>Puntos</i>
<b>Puntuación</b>				3	2	4	4	4	4	4	3	4	32	3	4	3	3	-1	3	3	2	3	23	2	2	2	2	2	2	1	2	2	17
<b>Gráficas</b>																																	
<b>Fórmulas/%</b>				$\% AC = (X-9) * 3,7 = 85,1\%$									$\% AS = (X-4) * 3,7 = 70,3\%$									$\% AU = (X-9) * 3,7 = 29,6\%$											
<b>Baremos</b>				Nada	Algo	<b>Bastante</b>	Mucho	Nada	Algo	<b>Bastante</b>	Mucho	Nada	<b>Algo</b>	Bastante	Mucho	0%	33%	<b>66%</b>	100%	0%	33%	<b>66%</b>	100%	0%	<b>33%</b>	66%	100%						

**Gráfica: 3 dimensiones**

Porcentaje de las dimensiones	
Ansiedad cognitiva	85,10%
Ansiedad somática	70,30%
Autoconfianza	29,60%



### 2.3. Definición de las tres dimensiones

#### 2.3.1. Ansiedad cognitiva/ Ansiedad somática

Normalmente ambos conceptos van juntos pero hay casos excepcionales como es el caso de los deportistas entrenados en los que el control de la manifestación somática de éstos no conlleva una reducción de la ansiedad. Tanto la ansiedad cognitiva, como la somática están estrechamente relacionadas con el arousal, siendo la conducta final dependiente de esta activación.

- **Ansiedad cognitiva**; Es una manifestación psicológica y encadena en el sujeto que la padece un aumento de la preocupación, una reducción de la concentración y una mayor probabilidad de fallar.

- **Ansiedad somática**; Es una manifestación a nivel fisiológico y se refiere a los elementos afectivos y psicofisiológicos de la experiencia ansiosa que derivan de la activación autonómica.

#### 2.3.2. Autoestima

Corresponde a uno de los principales factores personales que intervienen en competición relacionados con la ansiedad. Puede generar estrés debido a desequilibrios entre las demandas y las posibilidades que se cree poseer y se refiere a las posibilidades que el sujeto piensa que posee. Valores bajos de autoestima deben ser tratados puesto que mantiene una relación estrecha con la ansiedad, al igual que los excesos, que conllevan efectos negativos.

### 2.4. Relación entre autoestima y ansiedad

Existen muchas investigaciones que ponen de manifiesto que el autoconcepto negativo se relaciona con una falta de asertividad, y con creencias irracionales. Tales creencias irracionales, que suelen estar en la base de un autoconcepto negativo, se relacionan con una falta de asertividad y también con mayores niveles de ansiedad (Himle, Thyer & Papsdorf, 1983), por lo tanto en base a dichas investigaciones podemos deducir la **relación existente entre autoestima y ansiedad. A continuación reflejaré, en base a la teoría de Meichenbaum y Bandura cómo mejorar los sentimientos de autoeficacia (autoconfianza/autoestima) para disminuir la ansiedad, mostrando aún más la estrecha relación que mantienen.**

### 2.5. Descripción e interpretación de los resultados

Como podemos observar tras los resultados obtenidos **la ansiedad somática llega a ser del 70,3%**, un valor bastante alto ya que en función de diversas investigaciones ésta debe de ser tratada cuando se encuentra por encima del 50%, por tanto, dicho valor nos indica que el deportista, en este caso yo, no adquirirá un rendimiento óptimo, debido a una manifestación excesiva de ansiedad a nivel somático. Como solución advertir que el deportista debe conseguir controlarla, manteniendo para ello un nivel óptimo de activación durante la competición, un control que se puede llegar a conseguir mediante diversas técnicas de relajación a partir de las cuales se consiga controlar y mantener la calma en el momento deseado, enseñando a la persona a controlar su propio nivel de activación a través de la modificación de las condiciones fisiológicas sin ayuda de recursos externos, algunas de éstas técnicas son: **entrenamiento autógeno, relajación progresiva, control de la respiración o técnicas de respiración profunda, biofeedback, técnicas de activación..., etc.**

Los resultados en cuanto a ansiedad **cognitiva (85,1%) y autoconfianza/autoestima (29,6%)**, también se deben tratar puesto que niveles superiores al 50% de ansiedad e inferiores al 50% de autoestima deben de ser tratados. Pues bien basándonos en la teoría de Meichenbaum de que un incremento en la autoestima dará lugar a un descenso en ansiedad cognitiva, pensamos que la ansiedad viene provocada por una baja autoestima o expectativa de autoeficacia (pensar que no voy a ser capaz de dar la respuesta adecuada en un momento determinado), siendo, pues, esto lo que habrá que intentar modificar para que desaparezca la ansiedad cognitiva y pueda el sujeto, en este caso yo, mostrar conductas más adecuadas con respecto a la tarea a realizar. Por lo tanto, **siguiendo y apoyando la teoría**



*de Meichenbaum y Bandura de tratar de mejorar los sentimientos de autoeficacia (autoconfianza/autoestima) para disminuir la ansiedad utilizaremos uno de los métodos más habituales, la desensibilización sistemática, un técnica creada por Joseph Wolpe que consiste en la aplicación combinada de las respuestas de relajación contra las de ansiedad, consiguiendo con ello reducir significativamente la ansiedad.*

### 3. Bibliografía

- Tema 9 de los apuntes colgados en la plataforma <http://www.facudeporte.com/>.
- Papañia, D. E. & Wendkos, S. (1987). *Psicología*. Madrid: Mcgraw-Hill.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel Psicología.
- González, J. L. (1996). *El entrenamiento psicológico en los deportes*. Madrid: Biblioteca Nueva.