



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

“MODIFICACIÓN DE LA CONDUCTA EN COMPETICIONES ESCOLARES”

AUTORÍA JOSÉ EMILIO GARCÍA BLANCO
TEMÁTICA EDUCACIÓN FÍSICA
ETAPA BACHILLERATO

Resumen

Este artículo es una investigación sobre la modificación de conducta en situaciones de estrés y ansiedad producidas por las competiciones deportivas escolares. Utilizando la Desensibilización sistemática demostraremos cómo un alumno de Bachillerato logra superarlas con éxito mientras que el resto de la clase es partícipe y comprueba las aplicaciones durante la Unidad Didáctica de Relajación.

Palabras clave

Modificación de conducta, Desensibilización sistemática, tensión, situación de estrés, técnicas de relajación.

1. INTRODUCCIÓN

En los institutos donde he trabajado se realizaban numerosas actividades deportivas extraescolares (baloncesto, fútbol sala, voleibol y badminton) con un grado de participación bastante elevado por parte del alumnado.

Después de cierto tiempo observando la evolución de los alumnos en estas competiciones me di cuenta de que algunos de ellos se ponían demasiado nerviosos cuando disputaban partidos a pesar de que su nivel de juego era bastante, alto lo cual hacía disminuir notablemente su rendimiento.

A partir de este momento pensé en realizar un trabajo de investigación y al mismo tiempo ver si podía ayudar a estos chicos a sacar más partido de sus cualidades.

Al cabo de un tiempo me hice una idea de cuales eran las conductas problema, así como de en qué situaciones se propiciaban; sin embargo, para corroborarlas decidí contactar con uno de estos alumnos y realizarle una entrevista. Antes de llevarla a cabo, le expliqué el proceso a seguir y le preguntamos si estaba de acuerdo en que le aplicara una técnica de modificación de conducta a sus problemas en la competición.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

El proceso se inició a través de una entrevista al sujeto, tras la cual se le aplicó una técnica de modificación de conducta, en este caso la Desensibilización Sistemática. Tras la intervención se obtuvieron unos resultados corroborando la eficacia de dicha técnica.

2. ENTREVISTA INICIAL

A continuación reproducimos literalmente la entrevista realizada al alumno antes del proceso.

Terapeuta: ¿Has notado si tienes algún problema cuando compites en badminton?

Alumno: Sí, en algunos partidos me pongo muy nervioso y demasiado tenso.

T: ¿Sabrías decirme en qué tipo de partidos te sientes así?

A: No lo sé. No responde a una situación fija. Simplemente hay días que me pasa y entonces no lo puedo evitar.

T: ¿No te sientes más nervioso cuando más importante es el partido?

A: Bueno, antes de empezar sí, pero si empiezan a salirme bien las cosas se me pasa enseguida.

T: ¿Y si desde el principio no te salen bien?

A: Yo que sé. Si es contra uno que es mejor que yo sigo tranquilo, pero si juega peor entonces empiezo a sentirme muy tenso y a no saber que hacer.

T: Entonces, lo que ocurre es que te sientes responsable cuando crees que debes ganar.

A: Pues sí, creo que es así.

T: Y el público, ¿Si hay compañeros mirando sientes aún más esa responsabilidad de ganar?

A: No lo sé. Sobre todo el hecho de que me conozcan y de que piensen que lo tengo ganado antes de empezar es lo que me atenaza.

T: Por tanto, si juegas con un chico nuevo y nadie te está mirando ya no te ocurre eso ¿Verdad?

A: Pues no. Así juego mucho más tranquilo y mejor.

T: ¿Cómo te sientes cuando ganas algún partido?

A: Bueno, depende. Si el contrario juega como yo o mejor, me da mucha alegría; Lo mismo si no le conozco. Por el contrario si tiene un nivel más bajo lo que siento es alivio (salvo que le gane por paliza).

T: Y, ¿Cuando pierdes?

A: Pues si he jugado bien me quedo más satisfecho, pero si además de perder juego mal me quedo muy desmoralizado.

T: Entonces, si llegas a la final del campeonato contra uno que sabes que es mejor que tú y en un momento él tiene un "punto de partido", ¿no te pones nervioso?

A: Hombre, un poco sí, pero eso no afecta a mi juego porque si pierdo no pasa nada.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

T: Bueno, sí que pasa; Ya que has llegado tan lejos, perder la final...

A: Ya claro, pero si yo hago todo lo que puedo y él juega mejor es algo inevitable, no me preocupa.

T: Bien, descríbeme entonces cual sería para ti una de las situaciones más complicadas que se te pueden presentar en un partido.

A: Estoy a un punto de perder el partido contra alguien a quien normalmente gano cuando la diferencia en el marcador es pequeña.

T: ¿Qué sientes en esa situación?

A: Puf, mucha tensión, Entonces empiezo a repetirme a mi mismo lo estúpido que soy por haber permitido que se produjera esa situación.

T: ¿Y qué pasa si en la misma situación la ventaja de tu rival es grande?, ¿Qué sientes?

A: Hombre, entonces como lo veo todo perdido juego más tranquilo, como aliviado. Eso sí, si consigo remontar y me acerco en el marcador me pongo muy nervioso.

T: ¿Hablas contigo mismo durante el partido?

A: Sólo cuando me salen mal las cosas.

T: ¿Qué dices en esos momentos?

A: Suelo insultarme a mí mismo.

T: En esos momentos, ¿sueles hacer gestos desagradables?

A: Bueno, suelo gesticular bastante. A veces le he pegado una patada a la pared.

T: ¿Te pasa esto en alguna otra situación aparte del deporte?

A: Normalmente me siento presionado cuando la gente espera que obtenga buenos resultados en la situación que sea.

T: Las reacciones emocionales que tienes son reacciones aprendidas como resultado de tus experiencias pasadas con ciertas situaciones y personas. Esas reacciones provocan sentimientos de tensión y ansiedad que son realmente inapropiadas. No obstante tales reacciones pueden ser desaprendidas a través de una técnica denominada Desensibilización Sistemática que es la que nosotros vamos a utilizar.

3. PROCESO DE MODIFICACIÓN DE CONDUCTA A TRAVÉS DE LA DESENSIBILIZACIÓN SISTEMÁTICA

Previo a la propia aplicación de la técnica realizamos una fase preparatoria consistente en un entrenamiento de relajación y formación de una escala subjetiva de ansiedad a través de 20 ítems. Después pasamos a la práctica imaginada en relación a la jerarquía y por último establecimos la propia técnica.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

3.1. Entrenamiento progresivo en relajación.

Se realizó un programa progresivo de 6 sesiones de 30 minutos, tendiendo desde la relajación con la participación del terapeuta hasta conseguir la propia auto-relajación del sujeto, alternando ambas durante el proceso.

El desarrollo de las sesiones tuvo lugar en el gimnasio durante las clases de Educación Física (dentro de la Unidad Didáctica de Relajación y, por tanto, con el resto de los alumnos del grupo). De esta forma, el objetivo de la investigación se integraba en la Programación Didáctica. El resto de alumnos conocía la situación, lo que suponía dotar a esta Unidad Didáctica de un sentido práctico mucho más amplio y diverso.

Los alumnos se tumbaban cómodamente en colchonetas y, después de explicarles la relación entre *ansiedad – tensión* y *relajación – desaparición de la ansiedad*, se comenzaba la sesión. También se tuvo en cuenta la progresión desde músculos pequeños a grandes.

El proceso consistía en incitar al sujeto a contraer ciertos músculos durante 10 segundos y después estar 20 segundos de relajación, desarrollando por tanto el método Jacobson aplicado por Vandura.

La progresión fue:

- Manos: Se tensan los puños, se relajan.
Se extienden los dedos, se relajan.
- Bíceps y Tríceps: Se tensan hacia atrás, se relajan.
Se empujan hacia delante, se relajan.
- Cuello: Se gira la cabeza hacia la derecha, se relaja.
Se gira la cabeza hacia la izquierda, se relaja.
Se lleva la cabeza hacia delante, se relaja.
No se recomienda echar la cabeza hacia atrás.
- Boca: Se abre tanto como sea posible, se relaja.
Se fruncen los labios exageradamente, se relajan.
- Lengua: Con la boca abierta extender la lengua tanto como sea posible, se relaja.
Empujar la lengua hacia el paladar tan fuerte como sea posible, se relaja.
- Ojos: Se abren tanto como sea posible arrugando la frente, se relajan.
- Respiración: Hacer una aspiración profunda, se relaja con respiración normal y cómoda,
Espirar hasta que los pulmones se vacíen, se relaja.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

- Espalda: Se arquea el tronco hacia delante, se relaja.
- Parte media: Se eleva ligeramente tensando los músculos de los glúteos, se relaja.
Bajar ligeramente la parte media hundiendo los glúteos en el asiento, se relaja.
- Muslos: Ponerse de puntillas extendiendo las piernas, se relajan.
Apretar con los talones en el suelo, se relajan.
- Estómago: Se mete hacia dentro tanto como sea posible, se relaja.
Se comprime como si se fuese a recibir un golpe en el abdomen, se relaja.
- Pantorrillas y pies: Se doblan los pies hasta que los dedos apunten hacia la cabeza, se relajan.
Se doblan los pies en dirección opuesta, se relajan.
- Dedos de los pies: Presionar los dedos contra la suela de los zapatos, se relajan.
Tocar con los dedos la parte superior del interior del zapato, se relajan.

Al terminar el último ejercicio les inducíamos a una relajación más profunda, a través de información proporcionada por el sujeto. Por ejemplo: “una sensación pesada irá inundando tu cuerpo parte por parte, hasta notar una sensación total de pesadez”.

Como nos interesaba volver al grado de relajación para luego contrastarlo con la ansiedad, le pedíamos al alumno objeto de la investigación que valorara la relajación de 0 a 10.

3.2. Elaboración de la jerarquía.

La construcción de la jerarquía se inició simultáneamente al entrenamiento en relajación. Para ello dimos a nuestro alumno objeto de la investigación veinte tarjetas que debía rellenar con situaciones relacionadas con la competición de badminton que le provocaran ansiedad. Nosotros, como terapeutas, ayudamos al sujeto a elaborar o estructurar la jerarquía, teniendo en cuenta que el valor de la máxima ansiedad era cien y la mínima cero. Los veinte ítems fueron los siguientes:

- 1- Estás jugando con unos niños de los que tú eres su monitor.
- 2- Estás realizando un entrenamiento normal con tus amigos.
- 3- Os enteráis de que se ha convocado un campeonato dentro de dos semanas, pero aún no sabes la gente que va a ir.
- 4- Estás haciendo un entrenamiento más específico de cara al campeonato.
- 5- Se publica la lista de inscripciones del campeonato y el cuadro de confrontaciones.
- 6- Estás jugando, te falta una semana para el campeonato e intuyes que, con la gente que te ha tocado, si tienes un poco de suerte, puedes llegar lejos.
- 7- Estáis simulando un pequeño campeonato, con rivales menos y más fuertes.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

- 8- Ya os convocaron para la concentración y vais todo el equipo en autobús hacia las instalaciones previstas para el campeonato.
- 9- Has llegado junto con tu equipo a la concentración y comienzas a encontrarte con los rivales del campeonato.
- 10- Faltan dos días y estás entrenando en pistas continuas a las que utilizan tus rivales; ya hay ambiente de campeonato.
- 11- Empiezas el primer partido del campeonato contra un rival muy asequible para ti.
- 12- Has ganado una serie de partidos y llegas a semifinales donde te enfrentarás al favorito del torneo, pero piensas que con haber llegado hasta allí has cumplido.
- 13- Ya estás en el partido contra el favorito, llega el set definitivo y vas ganando.
- 14- Has ganado al favorito y has hecho un buen partido; la gente ya va contando contigo para ganar el campeonato, aunque todavía no se sabe quien es el otro finalista.
- 15- Ya se sabe quien es el otro finalista. Lo conoces bien, ya le ganaste el año pasado en otro campeonato.
- 16- Te diriges hacia la pista para disputar la final y tus amigos no paran de decirte que el campeonato ya es tuyo.
- 17- Estás en el calentamiento previo al partido en la pista con tu rival, sabes que todo el mundo está pendiente de ti y sabes que ya has hecho lo más difícil.
- 18- Comienza el partido y compruebas que estás teniendo muchos problemas para contrarrestar el juego de tu rival.
- 19- Estás en el último set. Tu rival se te escapa en el marcador y no logras desarrollar tu juego para poder remontarlo.
- 20- Tu rival ha ganado el último punto, y ahora van 20-18 para él en el último set, o sea que dispone de dos *puntos de partido*. Tu novia y tus amigos te observan sorprendidos desde la grada, ya que ellos esperaban que ganases sin muchos problemas.

De estos veinte ítems vamos a trabajar con los pares, dejando los impares para los casos donde el ítem con el que estemos trabajando nos obligue a interrumpir el proceso dos veces (en ese caso se utiliza el ítem impar inmediatamente anterior).

He utilizado el tipo de jerarquía mixto, al considerar que es la más adecuada.

3.3. Práctica en imaginación y utilización de la escala subjetiva de ansiedad.

Durante el proceso dividimos en dos partes la práctica imaginada, una primera en la que enseñamos a nuestro alumno a imaginar de una forma clara a través de escenas emocionalmente neutras, para pasar más tarde a imaginar escenas emocionalmente ansiógenas, valorándolas dentro de la escala



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

subjetiva establecida, alternando con partes de relajación en donde se reduce la ansiedad creada en la escena.

- Práctica imaginada de escenas neutras:

Realizamos una sesión, en la que el sujeto terminó imaginando escenas perfectamente claras:

- *Imagen 1:* Estás sentado en el salón de tu casa viendo la tele.

Después de dejarle imaginar durante 5 - 10 segundos le preguntamos sobre la escena: ¿Qué programa ponían? ¿Quién estaba en la habitación? ¿Cómo era la tele? ¿A qué distancia estabas de la tele?

El sujeto respondió claramente y con detalles exactos de la imagen propuesta.

- *Imagen 2:* Estás tumbado en la playa y de pronto te echan agua.

Preguntas sobre la situación: ¿Hacía mucho calor?, ¿Quién había contigo?, ¿Pasaba alguna embarcación?, ¿Había gaviotas?, ¿Cómo estaba el agua que te echaron?

Nuestro alumno imaginó perfectamente las imágenes propuestas y por tanto reducimos a una sola sesión la práctica imaginada de escenas neutras, para pasar a la práctica imaginada a través de la escala subjetiva.

- Práctica imaginada a través de la escala subjetiva de ansiedad:

Haciendo una entrevista al sujeto establecimos una serie de situaciones con cada vez más ansiedad que tenía que valorar de 0 a 10.

En el proceso, él imaginaba una situación ansiógena, por ejemplo de 5, y después de ello se relajaba y volvía a imaginar la misma situación. Así hasta que lograba reducir a 0 el estado de ansiedad en cada situación, para poder pasar a la siguiente.

Para facilitar la relajación se le pedía al alumno que imaginase que estaba en su casa tumbado y escuchando música.

- SESIÓN 1

- *Imagen 1:* Te van a hacer una entrevista para un puesto de trabajo importante y sabes que tienes que causar buena impresión.

El terapeuta después de dejarle imaginar le pide que valore el grado de ansiedad que le produce a lo que nuestro alumno respondió con un 5.

- *Imagen 2:* Es el día de tu boda, entras por la puerta de la iglesia.

Valoración por parte del alumno de 8.

- *Imagen 3:* Estás paseando por la playa con tu novia y de pronto ves a un niño que pide ayuda desde muy lejos dentro del mar.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

Valoración de 6 por nuestro alumno.

- *Imagen 4:* Estás en el trabajo y te llaman por teléfono para decirte que tu novia ha tenido un accidente, pero que no está grave.

Valoración de 7.

- SESIÓN 2

- *Imagen 1:* Tu novia te dice de pronto que se ha quedado embarazada.

Valoración de 7.

- *Imagen 2:* Estás en la consulta del dentista esperando para sacarte una muela y te avisan de que es tu turno. Valoración de 8.
- *Imagen 3:* Te has quedado encargado de tus sobrinos; te descuidas un poco y cuando vuelves ves que uno de ellos ha roto un vaso y se ha cortado en los pies. Valoración de 8
- *Imagen 4:* Un amigo te ha dejado su coche para dar una vuelta y durante el trayecto tienes un pequeño accidente. Tú sales ileso, pero el coche queda muy estropeado. Valoración de 7.

Tras la práctica imaginada nos hemos asegurado de la capacidad de nuestro alumno para imaginar de forma detallada, así como de reducir la ansiedad provocada por las diferentes imágenes. Por tanto estamos en condiciones de aplicarle la técnica prevista de Desensibilización Sistemática.

3.4. Desensibilización sistemática propiamente dicha.

En la aplicación de la Desensibilización Sistemática fueron necesarias seis sesiones a lo largo de tres semanas, repartidas en dos sesiones por semana de 30 minutos cada una. Para el desarrollo de dichas sesiones tuvimos en cuenta los siguientes aspectos:

- Los primeros cinco minutos de cada sesión se dedican a dar instrucciones para inducir el estado de relajación profunda. El terapeuta, orienta la relajación en frases apropiadas siguiendo el orden sistemático de los músculos correspondientes a los ejercicios del entrenamiento.
- Conseguido el estado de relajación, se presenta el primer ítem o escena de la jerarquía, dejando aproximadamente cinco – siete segundos para su visualización. Si no indica ansiedad a los cinco – siete segundos se le dice que deje de imaginar la escena y se concentre en la relajación durante 30/60”.
- Cada ítem deba ser presentado al menos dos veces consecutivas sin evocar ansiedad. Sólo bajo estas condiciones se debe pasar al ítem siguiente de la jerarquía. En la segunda presentación, el tiempo de visualización se prolonga hasta 10/15”.
- Si el alumno indica ansiedad, se interrumpe la descripción o imaginación de la escena y se dan instrucciones de relajación ampliando el tiempo necesario hasta conseguir de nuevo un nivel profundo de relajación.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 20 – JULIO DE 2009

- Si la ansiedad se ha producido en la primera presentación, se vuelve a presentar la misma escena bajo las mismas condiciones.
- Si la ansiedad se produce por segunda vez, se puede volver al ítem anterior de la jerarquía o presentar una escena intermedia entre la anterior y la que evoca ansiedad.
- En cada sesión se presenta un máximo de 3 o 4 ítems nuevos.
- La sesión no debe terminar con un ítem que evoque ansiedad. Si no es posible desensibilizarlo, se presenta el ítem inmediatamente anterior, de forma que nuestro alumno termine la sesión con una experiencia positiva.
- Los últimos minutos de la sesión de desensibilización sistemática se dedican a dar instrucciones generales de relajación, terminando con la fórmula para sacar a nuestro alumno del estado de relajación.
- Cada nueva sesión se empieza con el último ítem de la jerarquía superado en la sesión anterior.

- SESIÓN 1ª:

Se le presentaron los ítems 2, 4, 6. Sólo el 6 le produjo una ansiedad que hizo necesaria la relajación del alumno y volver a imaginarla para dejarla en cero.

- SESIÓN 2ª:

Comenzamos con el ítem 6 de la jerarquía. Después seguimos con la presentación de los ítems 8 y 10, ante los cuales el alumno experimentó ansiedad en la primera presentación, pero al volver a imaginarlas después de la relajación, consiguió reducir notablemente la ansiedad.

- SESIÓN 3ª:

Comenzamos con el ítem 10 que volvió a superar, esta vez a la primera. Posteriormente pasamos a la presentación del ítem 12 donde fue necesario interrumpir la fase de imaginación por una vez, pero después todo fue bien. En la siguiente presentación (ítem 14), el sujeto no consiguió superar la ansiedad en ninguna de las dos presentaciones a las que le sometimos, por lo que nos vimos obligados a utilizar el ítem intermedio 13, el cual sí superó.

- SESIÓN 4ª:

Se inició con el 13. Ante la poca ansiedad que supuso, volvimos a intentarlo con el 14 que ahora sí consiguió superar. Se planteó seguidamente el 16, pero ante la necesidad de interrumpir dos veces la imaginación de la escena, recurrimos al ítem intermedio 15. Posteriormente superó tanto el ítem 15 como el 16.

- SESIÓN 5ª:

Se inicia con el recordatorio del ítem 16. Después de superarlo pasamos al 18, que no superó y tuvimos que plantearle el ítem intermedio 17. Una vez superado éste, volvimos de nuevo con el 18. Con ambos ítems estuvimos toda la sesión.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 20 – JULIO DE 2009

- SESIÓN 6ª:

Comenzamos con el 18, donde el sujeto presentó bajos niveles de ansiedad, así que pasamos al ítem 20, en el que sólo hubo que interrumpir una vez, por lo que no tuvimos que recurrir a ítems anteriores.

- PRÁCTICA EN VIVO:

El tratamiento finalizó eficazmente con una práctica en vivo, donde vimos la evolución del sujeto a lo largo de 8 partidos durante un periodo de dos semanas.

4. EVALUACIÓN DEL PROCESO

Las técnicas utilizadas tanto para la recogida como para el análisis de los datos han sido dos:

- Autoevaluación subjetiva del sujeto.
- Observación sistemática a través del vídeo.

4.1. Observación sistemática a través del vídeo

Para realizar esta observación grabamos con una cámara los partidos y con ayuda de algunos alumnos compañeros de clase contrasté los resultados. Hacíamos dos copias, una para cada observador (profesor y compañeros) y a partir de aquí lo analizábamos individualmente para después contrastar los resultados con un nivel de fiabilidad del 90%.

Los parámetros de medida que registramos fueron los siguientes:

- Errores en el saque.
- Errores no forzados (aquellos que el sujeto comete sin causa aparente).
- Actitudes negativas (aquellas verbalizaciones o insultos hacia su propia persona, gestos despectivos...).
- Puntos ganadores (nos referimos a los puntos que gana el jugador sin que sean errores no forzados del contrario).

La medida de estos parámetros la hicimos distinguiendo entre cuatro situaciones diferentes que provocaban distintos niveles de ansiedad en nuestro alumno. Estas eran:

- En el primer set.
- En el segundo set, habiendo perdido el primero.
- En el segundo set, habiendo ganado el primero.
- En el tercer y definitivo set.

El registro se realizó a través de la visualización del vídeo y contabilización manual.

5. RESULTADOS

Se llevó a cabo una observación y registro de ocho partidos antes del tratamiento, como línea base, y otros ocho tras la aplicación de la técnica. Estos partidos fueron elegidos tanto por el alumno como por el profesor terapeuta, para que fuesen partidos que pudieran provocar la ansiedad descrita anteriormente en el sujeto.

Parámetros	Resultados antes del tratamiento	Resultados post tratamiento
1- Errores de saque en el primer set	13%	7%
2- Errores de saque en el 2º set tras perder el 1º.	20%	11%
3- Errores de saque en el 2º set tras haber ganado el 1º.	5%	5%
4- Errores de saque en el 3º y definitivo set.	18%	10%
5- Errores no forzados en el primer set	8%	6%
6- Errores no forzados en el 2º set tras perder el 1º.	15%	8%
7- Errores no forzados en el 2º set tras ganar el 1º	2%	3%
8- Errores no forzados en el tercer y definitivo set	13%	8%
9- Actitudes negativas en el primer set.	1	1
10- Actitudes negativas en el 2º set tras perder el 1º.	5	1
11- Actitudes negativas en el 2º set tras ganar el 1º.	0	0
12- Actitudes negativas en el tercer y definitivo set.	4	1
13- Puntos ganadores en el primer set.	18%	21%
14- Puntos ganadores en el 2º set tras perder el 1º	8%	16%
15- Puntos ganadores en el 2º set tras ganar el 1º.	30%	29%
16- Puntos ganadores en el tercer y definitivo set.	9%	20%



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 20 – JULIO DE 2009

6. CONCLUSIONES

A nivel general, comparando los resultados antes y después del tratamiento de modificación, podemos decir que hay una evidente mejora. Si tenemos en cuenta una serie de aspectos:

- Hay una mejora evidente en aquellos momentos en los que la ansiedad es grande.
- Mantenimiento o disminución de la ansiedad en los momentos del partido donde la ansiedad no es alta.
- Una disminución aparente en las actitudes negativas en los momentos trascendentes.
- Un aumento en cuanto el número de puntos ganadores en las situaciones más ansiógenas.

Podemos concluir, por tanto, diciendo que la aplicación de la técnica ha sido exitosa, pero no podemos contrastarla con una línea de seguimiento por la falta de tiempo.

Por otro lado al hacer partícipes de la investigación al resto de los alumnos se contribuye a dar más sentido a la Unidad Didáctica de Relajación. La aplicación de estas técnicas va más allá que la mera competición deportiva, ya que esta aplicación resultará muy útil para disminuir la ansiedad en otras muchas situaciones, por ejemplo la que les producen los exámenes a estos alumnos de Bachillerato.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Caballo, V.E. y otros. (1991). *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. Madrid: Siglo XXI.
- Mayor, J y Labrador, F.J. (1987). *Manual de modificación de conducta*. Madrid: Alhambra.
- Rimm, D.C. y Masters. J.C. (1984). *Terapia de la conducta. Técnicas y hallazgos empíricos*. México: Trilla.

Autoría

- José Emilio García Blanco
- IES "Francisco Giner de los Ríos", Motril, Granada
- jblanco167@yahoo.es