



UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

*“Autoeficacia, ansiedad, factores  
situacionales y externos en  
corredores aficionados, de  
iniciación y competencia”*

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE

**Licenciada en Psicología**

P R E S E N T A :

**Erika Alejandra**

**Lorenzo Contreras**

DIRECTORA:

**Dra. Cecilia Silva Gutiérrez**

REVISORA:

**Lic. María de la Concepción Conde Álvarez**

ASESORA METODOLÓGICA:

**Lic. María de Lourdes Monroy Tello**



México, D. F., Ciudad Universitaria, 2015.



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## **AGRADECIMIENTOS**

A mis sinodales, la Dra. Mariana Gutiérrez, la Dra. María Ortiz y el Mtro. Ricardo González quienes me hicieron aportaciones importantes para poder concluir satisfactoriamente este trabajo.

A la Lic. Concepción Conde Álvarez por animarme en todo momento y brindarme soluciones cuando más las necesité.

A la Dra. Cecilia Silva quien me ayudó a plasmar el tema de investigación y guiar mi trabajo de la mejor forma.

A la Lic. Lourdes Monroy Tello quien me asesoró en la cuestión de estadística y me hizo trabajar arduamente.

A Diana Vázquez quien me ayudó a finalizar y afinar esta labor compartiendo sus conocimientos y experiencias.

A mis padres Hermelinda Contreras y Esteban Lorenzo quienes me han apoyado en todo momento y gracias a ellos he llegado hasta donde estoy.

A mis amigos, familiares, profesores y conocidos que me acompañaron en esta travesía brindándome palabras de aliento.

Finalmente a mí amada Universidad Nacional Autónoma de México por transformarme académicamente, profesionalmente y deportivamente.

# ÍNDICE

<b>Resumen .....</b>	<b>4</b>
<b>1. Introducción .....</b>	<b>5</b>
I. Psicología del deporte .....	7
II. Autoeficacia .....	11
<i>Fuentes de autoeficacia.....</i>	<i>13</i>
III. Factores situacionales y externos.....	15
IV. Ansiedad .....	17
V. Atletismo .....	19
<b>2. Método .....</b>	<b>25</b>
<i>Planteamiento del problema .....</i>	<i>25</i>
<i>Preguntas de investigación:.....</i>	<i>26</i>
<i>Objetivos.....</i>	<i>26</i>
<i>Justificación .....</i>	<i>26</i>
<i>Variables.....</i>	<i>27</i>
<i>Definición conceptual .....</i>	<i>27</i>
<i>Definición operacional.....</i>	<i>28</i>
<i>Hipótesis .....</i>	<i>28</i>
<i>Alcance de la investigación.....</i>	<i>29</i>
<i>Diseño.....</i>	<i>29</i>
<i>Participantes.....</i>	<i>29</i>
<i>Instrumentos .....</i>	<i>30</i>
<i>Procedimiento .....</i>	<i>32</i>
<b>3. Resultados .....</b>	<b>33</b>
<i>Análisis descriptivo .....</i>	<i>33</i>
<i>Análisis de correlación de Pearson .....</i>	<i>41</i>
<i>Análisis de varianza de una sola vía (ANOVA).....</i>	<i>43</i>
<b>Discusión y conclusiones .....</b>	<b>46</b>
<b>Limitaciones y sugerencias .....</b>	<b>53</b>
<b>Referencias .....</b>	<b>54</b>
<b>Anexo 1 .....</b>	<b>59</b>
<b>Anexo 2 .....</b>	<b>60</b>
<b>Anexo 3 .....</b>	<b>61</b>

## **Resumen**

Con el objetivo de indagar si existen relaciones y diferencias estadísticamente significativas en la autoeficacia, ansiedad y la importancia que dan a factores situacionales y externos los corredores aficionados, que se inician y de competencia; se evaluó a un grupo de corredores entre 15 y 33 años, utilizando la Escala de factores situacionales y externos para deportistas (EFSED, Vázquez & Silva, en prensa), la Escala A-Rasgo (Spielberg & Díaz-Guerrero, 2002) y la Escala de autoeficacia general percibida (Acosta, Padilla, Sánchez & Guevara, 2003). Los resultados indican que hay relaciones estadísticamente significativas entre las variables principalmente en los corredores de iniciación, la única diferencia estadísticamente significativa fue en incertidumbre de la competencia entre los corredores de iniciación y competencia.

Palabras clave: Deporte, Deportistas, Autoeficacia, Ansiedad.

# 1. Introducción

El deporte constituye uno de los fenómenos culturales más representativos, en el que se observa su progresiva implantación en todas las esferas de la sociedad y también de su universalidad. Su arraigo en la sociedad contemporánea es tal, que podemos contemplarlo en su faceta formativa, lúdica, técnica, profesional, comercial, política y de comunicación (Riera, 1985).

Dentro del deporte se ven implicadas varias disciplinas como la teoría y metodología del entrenamiento deportivo, que conjuga el conocimiento de diferentes campos de la ciencia como la anatomía, fisiología, bioquímica, medicina, pedagogía, sociología y antropología física, buscando la elevación del rendimiento (Langle, citado en Vargas, 2007); otra disciplina importante es la psicología deportiva, la cual busca integrarse de una forma sólida y coadyuvar la elevación del rendimiento junto con las demás áreas.

La Psicología del Deporte es el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física (Weinberg & Gould, 1996). Por lo que *“la utilización de la psicología está siempre presente donde hay seres humanos, tanto en el deporte como en cualquier otra actividad. Quienes se preguntan si lo psicológico interviene en el deporte, deberían más bien preguntarse cómo evitarlo. Y es que no es posible hacer nada sin que nuestro cerebro intervenga, sin que nuestra mente actúe”* (Lorenzo, Gil & Martín, 2001).

La presente investigación trata de describir la percepción de los atletas en condiciones de competencia, en las que el rendimiento cobra una importancia determinante; de él dependen tanto el éxito profesional, la autoestima o la valoración

social, la economía de grupos más o menos amplios de personas y el prestigio de una comunidad o país, estos factores hacen que la ejecución del deportista pueda verse afectada negativamente debido a las dudas o temores que surgen cuando no se considera capaz de rendir adecuadamente y cuando piensa que sus capacidades no son suficientes para hacer frente a las demandas de la tarea. Todo aquel que se encuentre relacionado con la competencia deportiva sabe que la presión para rendir de un modo óptimo y los factores intrapersonales de los deportistas pueden contribuir al desarrollo de reacciones de ansiedad y que un exceso de activación o la falta de ella puede ser responsable del fracaso en una competencia (Márquez, 2004), se pretende analizar si los eventos mencionados anteriormente se presentan de la misma forma en los diferentes niveles deportivos, como los aficionados, atletas de iniciación y competencia en atletismo.

## **I. Psicología del deporte**

La psicología del deporte comprende el estudio científico de las personas y sus conductas en el contexto del deporte y de las actividades físicas, y la aplicación de dicho conocimiento (Gill, citado en Weinberg & Gould, 2010). Los psicólogos especializados en deporte y actividades físicas identifican los principios y las pautas que los profesionales pueden usar para ayudar a niños, deportistas de elite, personas con capacidades físicas y mentales diferentes, personas mayores y público en general, para lograr la máxima participación, el máximo rendimiento, la satisfacción personal y el desarrollo a través de la participación.

Los psicólogos del deporte de nuestro tiempo se desempeñan en distintos ámbitos profesionales, principalmente trabajan en tres áreas: educación, investigación y consultoría, y son brindadas a deportistas o equipos deportivos, con el fin de desarrollar habilidades psicológicas tendientes a mejorar el rendimiento durante los entrenamientos y competencias (Weinberg & Gould, 2010; Riera, 1985).

La Psicología del Deporte es un área de conocimiento en pleno proceso de desarrollo e integración con las Ciencias Aplicadas al Deporte (Riera, 1985). Es un campo que ha surgido con base en la necesidad o interés de entender los fenómenos y procesos psicológicos, principalmente emocionales y cognitivos, que se relacionan con la actividad física y deportiva en general, sobre todo con el objetivo último, aunque no el único, de conseguir mejorar el rendimiento deportivo de atletas y deportistas, en situaciones de entrenamiento y competencia (López-Torres & Cruz, 2010).

En la actualidad, la psicología del deporte y el ejercicio tiene el mayor auge de toda su historia, sin embargo, es un error pensar que este campo sólo se desarrolló en

los últimos tiempos. La psicología del deporte aparece entre fines del siglo XIX y principios del XX (Ribeiro, 1975; Wiggins, citado en Weinberg & Gould, 2010).

En 1965 con la celebración en Roma y de la mano de Ferruccio Antonelli, en el Primer Congreso Mundial de Psicología del Deporte, esta disciplina obtiene su reconocimiento internacional. Aunque los trabajos mostraban una gran dispersión conceptual y metodológica, indicaban el nacimiento de una nueva disciplina, creándose en ese momento la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte, encargada de promover un congreso internacional cada cuatro años, así como el *International Journal of Sport Psychology*, editado en Roma desde 1970 (Riera, 1985; Linares, 2011).

En el caso de México, es evidente que la Psicología del Deporte se encuentra rezagada en su aplicación y sobre todo en la investigación. Por ejemplo, mientras que en países como Estados Unidos, Rusia, Alemania, Italia, España, Cuba y Brasil por mencionar algunos, se pueden localizar varias universidades que ofrecen programas de maestría o doctorado en Psicología del Deporte con diferentes líneas de investigación y aplicación, en nuestro país son muy escasas, y lo que ofrecen generalmente son diplomados o especialidades que tienen una orientación básicamente aplicada. De esta manera, la práctica profesional se ha dirigido principalmente a la enseñanza de una serie de técnicas o habilidades psicológicas populares como la relajación, visualización, concentración, etc., y aunque puede desempeñar algunas otras obligaciones, con eso prácticamente termina el rol del psicólogo. Es evidente que existe una necesidad por parte tanto de atletas como de entrenadores, de contar con el apoyo de profesionales de la Psicología del Deporte, capaces de diseñar, aplicar y evaluar Programas de Preparación Psicológica integrados a sus programas de entrenamiento general y asesorar a entrenadores y atletas en todos los aspectos psicológicos del entrenamiento y las competencias. Sin embargo, no ha habido un claro interés hacia la investigación de esos factores en atletas y deportistas mexicanos, por lo que casi toda la Psicología del Deporte que se practica en México se basa en datos, resultados o conocimientos

investigados en deportistas de otras nacionalidades, pero que se aplican en el contexto nacional de forma acrítica y sin evaluación alguna, sólo suponiendo que también funcionarán con los atletas y deportistas de nuestro país, y muy probablemente ese ha sido el mayor atraso en el que se ha caído (López-Torres & Cruz, 2010).

Las primeras acciones que se llevaron a cabo dentro de la UNAM para implantar esta disciplina, surgen a partir de diciembre de 1983, en la Facultad de Psicología, con la realización de un Coloquio sobre la Psicología aplicada al Deporte, en el que participaron académicos de dicha Facultad, así como la Subsecretaría del Deporte, Confederación Deportiva Mexicana (CODEME), Escuela Superior de Educación Física (ESEF), Promoción Deportiva del Departamento del Distrito Federal y el Instituto Mexicano del Seguro Social, en el que se expusieron temas como la psicología del deporte: una necesidad, actividades del Psicólogo en el área del deporte, importancia de la psicología en la formación de educación física, problemática del deportista y motivación, aspectos psicodinámicos del deporte, alternativas de la psicología del deporte en México, el perfil del entrenador deportivo a nivel profesional, estrategias didácticas para la capacitación de entrenadores: técnicas psicológicas en la atención a deportistas (Revista Digital Universitaria, 2012). En los años 1986-1987 se realizaron estudios en los equipos deportivos universitarios, como el “Estudio de opinión en deportistas de alto rendimiento”, con relación a la importancia y tareas del psicólogo del deporte (Heredia, 2005).

Durante esos años el objeto de estudio y la aplicación de la psicología del deporte se dirigían básicamente al atleta y se utilizaban para ello las herramientas y *test* de la psicología clínica principalmente, sin que ello diera un resultado satisfactorio a las expectativas de la comunidad deportiva, que no era tener diagnósticos patológicos (Weinberg & Gould, 2010), sino cómo mejorar el rendimiento o solucionar problemáticas concretas dentro de los grupos deportivos. Entonces, se empezaron a utilizar herramientas y técnicas empresariales de la psicología del trabajo, para aplicarlos en temas como la motivación, el desarrollo personal, o buscando la

excelencia; debido a que en esos años existía muy poca literatura accesible que permitiera actualizarse en el tema y no se contaba con escuelas formadoras que prepararan especialistas en psicología del deporte en México (Heredia, 2005).

En el proceso de desarrollo que tuvo la aplicación de la psicología en México y en el mundo, tienen como característica común –todavía- el ser un campo muy mencionado y requerido en el deporte, y paradójicamente, es poco solicitado, o se le da muy poco tiempo para su trabajo. Son dos las razones principales: la primera es que existe una resistencia social a consultar al psicólogo; por el miedo a estigmatizarse socialmente y se piense que quien acude a este especialista es “porque está loco”, es débil o es incapaz de resolver sus problemas solo, o no tiene el talento o fuerza emocional suficiente. La otra razón se debe al gran desconocimiento del quehacer de la psicología del deporte. Se ignora lo que es un “entrenamiento mental para la competencia” y el amplio campo que tiene el trabajo de métodos y técnicas psicodeportivas, para mejorar el rendimiento, no sólo del deportista o del grupo, sino también del entrenador y del gran valor que tiene en el proceso de enseñanza-aprendizaje de destrezas motoras, en las primeras etapas del desarrollo infantil (Heredia, 2005).

Existen diferentes orientaciones mediante las cuales se puede abordar al atleta o equipo deportivo, como la psicología fisiológica, en la que se estudia la conducta a través de los procesos psicofisiológicos que se producen a nivel cerebral, la psicología social, que se centra en la forma en que la conducta aparece determinada por una interacción compleja entre el ambiente y las características personales del individuo y, por último, la cognitivo-conductual, que presupone que la conducta está determinada, tanto por el ambiente como por los factores cognitivos, en tanto los pensamientos y la interpretación desempeñan un rol de especial importancia (Weinberg & Gould, 2010).

Dependiendo de la especialidad en la que compite el atleta requerirá ciertas habilidades psicológicas, donde para fines de esta investigación se evaluó la percepción de autoeficacia, ansiedad, factores situacionales y externos.

## **II. Autoeficacia**

Las personas luchan por ejercer control sobre los sucesos que afectan sus vidas. Al ejercer influencia en esferas sobre las que pueden imponer cierto control, son más capaces de hacer realidad los futuros deseados y de evitar los indeseables. La lucha por el control de las circunstancias vitales permea casi todas las cosas que hacen las personas porque puede garantizarles unos beneficios personales y sociales innumerables. La capacidad para influir sobre los resultados, los convierte en predecibles. La posibilidad de predecir fomenta la preparación. La incapacidad para ejercer influencia sobre las cosas que afectan adversamente a la propia vida crea aprensión, apatía o desesperación. La capacidad para producir resultados valiosos y para prevenir los indeseables, por lo tanto, proporciona poderosos incentivos para el desarrollo y el ejercicio del control personal (Bandura, 1999).

Bandura (1986) y otros autores (Guillen, 2007; Acosta, Padilla, Sánchez & Guevara, 2003; Blanco, 2010; Cid, Orellana & Barriga, 2010) retoman el concepto de autoeficacia como *“los juicios de cada individuo sobre sus capacidades, con base en las cuales organizará y ejecutará sus actos de modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado”* (p. 391). Tal percepción da cuenta de la construcción de una interpretación subjetiva de la propia competencia en aspectos claramente diferenciables, es decir, el sujeto evalúa sus propias capacidades y las dimensiona en relación con la tarea, basándose en la información que tiene de sus anteriores ejecuciones, de la experiencia de otros, de la persuasión verbal y estados fisiológicos y emocionales. La teoría de autoeficacia de Bandura (1986) ha sido

adaptada para explicar el comportamiento dentro de varias áreas de la psicología, y ha formado las bases teóricas adoptadas por la mayoría de las investigaciones orientadas al rendimiento en autoconfianza y deporte.

Bandura (citado en Guillen 2007) a través de su visión cognitivo social de la conducta humana, le concede, en su teoría, una gran importancia a las expectativas de autoeficacia, al considerarlas como uno de los mecanismos más influyentes en la explicación del comportamiento; como los estudios bastante escasos de Beauchamp, Bray, Fielding y Eys; Karademas; Garrido; Morilla; Sheldon y Eccles (citados en Guillen, 2007), se han enfocado en el funcionamiento físico en el contexto deportivo dado que se ha encontrado que la percepción de una alta competencia se relaciona con una mayor participación en actividades físicas deportivas y mejores ejecuciones, no sólo en competencia, sino también en entrenamiento.

De acuerdo con Weinberg y Gould (2010) la teoría de la autoeficacia toma un enfoque dinámico, por lo cual la autoeficacia y los factores ambientales interactúan para producir cambios en el comportamiento de una forma recíproca. La teoría de la autoeficacia provee un modelo para estudiar los efectos de la autoconfianza en el rendimiento deportivo, persistencia y comportamiento; tiene varias premisas fundamentales, que incluye las siguientes:

- ψ Si alguien tiene las habilidades requeridas y la motivación suficiente, el mayor determinante del rendimiento individual es la autoeficacia. La autoeficacia por sí sola no puede hacer exitosa a una persona, un atleta debe desear y tener la habilidad para triunfar.
- ψ La autoeficacia afecta la selección de actividades de un atleta, nivel de esfuerzo y persistencia. Los atletas que creen en sí mismos tenderán a perseverar, especialmente en condiciones adversas.
- ψ Además la autoeficacia en tareas específicas, se puede generalizar o transferir a otras habilidades o situaciones similares.

- ψ La autoeficacia está relacionada con el establecimiento de metas: aquellos que exhiben un alto grado de autoeficacia tienen más probabilidades de alcanzar sus metas.

### **Fuentes de autoeficacia**

De acuerdo con la teoría de Bandura (1986, 1997), los sentimientos de autoeficacia de un individuo están derivados de cuatro principales fuentes de información: experiencias de dominio, experiencia vicaria (modelado), persuasión verbal, estados fisiológicos y emocionales. Weinberg y Gould (2010) agregan una fuente más, visualización y separan los estados fisiológicos de los emocionales, conformando seis fuentes de información las cuales no son mutuamente excluyentes en términos de la información que proveen, además algunas son más influyentes que otras (Figura 1).

Las personas con altos niveles de autoeficacia son proactivos en la regulación de sus cogniciones, motivaciones y emociones, lo que le da ventaja para enfrentar los retos que se les presenten. En contraste, las personas con baja eficacia evitan metas difíciles, se preocupan demasiado por las cosas, se esfuerzan menos y se rinden ante el fracaso (Feltz, Short & Sullivan, citado en Gutiérrez, Gutiérrez & Ureña, 2013). Es importante señalar que, las creencias relacionadas con la eficacia son específicas de diferentes dominios, es decir, la naturaleza de la situación juega un papel central en el desarrollo de las creencias de eficacia. Sin embargo, una cosa es poseer una serie de destrezas y otra es tener la confianza para hacer uso funcional de esas destrezas en el curso de una acción o serie de acciones.

La autoeficacia está determinada fundamentalmente por las experiencias de maestría que el individuo haya vivido a lo largo de su desarrollo ontogenético (Breso, Schaufeli & Salanova, citado en Gutiérrez et al., 2013); es decir, de vivencias en donde la persona haya experimentado el dominio de una o varias destrezas en particular. Las expectativas de maestría inciden sobre el rendimiento pero también,

los buenos logros inciden sobre las mismas, es decir, altos niveles de eficacia tienden a aumentar el rendimiento, y a la inversa, los buenos rendimientos tienden a aumentar las creencias de eficacia (Feltz et al., citado en Gutiérrez et al., 2013). Es decir, la eficacia percibida influencia los niveles de estrés y ansiedad por medio de las creencias de la persona en relación con el control de sus acciones, pensamientos y afectos (Feltz et al., citado en Gutiérrez et al, 2013).



**Figura 1. Relaciones entre fuentes de información de eficacia, expectativas de eficacia y rendimiento atlético (Weinberg & Gould, 2010).**

Cada una de las fuentes de información antes mencionadas aporta herramientas necesarias para alcanzar los objetivos planteados por cada atleta. Si bien se debe conocer a detalle lo que implica cada una por separado, integrando toda la información y llevándola a la práctica se obtendrán resultados favorables en el

rendimiento deportivo, sin importar que algunos factores no dependan de los deportistas, sin embargo tienen que estar preparados para cualquier situación y/o demanda.

### **III. Factores situacionales y externos**

Rodríguez (2006) menciona que la preparación del deportista debe estar compuesta por programas de desarrollo técnico, táctico, físico, mental (psicológico) y de control de factores externos para lograr su máximo rendimiento deportivo, el cual busca lograr un título o un elevado resultado deportivo. Sin embargo, el deportista como cualquier ser humano ve influenciada su conducta por una serie de factores en un constante movimiento que pueden ser de carácter interno o externo.

Willis y Campell (citado en Weinberg & Gould, 1996), señalan que tanto los sucesos importantes en la vida -un cambio de trabajo o la muerte de un familiar-como los contratiempos cotidianos –una avería del coche o una discusión con un compañero de trabajo- pueden afectar el rendimiento y la salud física o mental de una persona. En los deportistas, se incluyen la preocupación por rendir de acuerdo con su capacidad, los costes económicos y el tiempo necesario para el entrenamiento, las dudas sobre las propias aptitudes y las relaciones o experiencias traumáticas fuera del ámbito deportivo como, por ejemplo, la muerte de un ser querido.

Dentro de los factores situacionales se encuentran (Márquez, 2004; Weinberg & Gould, 1996):

a) La importancia atribuida a un suceso o competencia. Cuanto más importante es el evento, más estrés produce. Sin embargo, la importancia atribuida al acontecimiento no siempre es evidente. Un evento que puede ser intrascendente

para la mayoría de las personas puede ser muy importante para una persona en concreto.

b) La incertidumbre que rodea dicho evento. A veces los profesores, entrenadores y profesionales de la medicina del deporte crean una incertidumbre innecesaria al no informar a los deportistas acerca de las alineaciones iniciales, el modo de evitar lesiones en el aprendizaje de destrezas físicas de alto riesgo o las expectativas plausibles durante el restablecimiento de una lesión deportiva grave por mencionar algunas.

Factores externos que influyen directamente en el desempeño de los deportistas (Cruz, 1997; González-Boto, Molinero & Márquez, 2006):

- ψ Sucesos de tipo general (conflictos familiares, pérdida de seres queridos, problemas financieros, etc.).
- ψ Sucesos relacionados con la actividad deportiva (cambios de status o rol, cuestiones contractuales, cambios de equipo, cambio de entrenador, etc.).
- ψ Demandas de entrenamiento.
- ψ Demandas de la competencia.
- ψ Otras situaciones relacionadas con la actividad deportiva (la opinión de los medios de comunicación, la relación con los dirigentes, etc.).
- ψ Estar permanentemente expuestos (prensa, público, amigos, entrenador, compañeros, familia, etc.).
- ψ Alimentación inadecuada.
- ψ Poco tiempo de descanso.
- ψ Monotonía en el entrenamiento.
- ψ Sentimientos de estar parado (permanecer en la banca).
- ψ Inadaptación entre las expectativas originales del deportista hacia el deporte y lo que realmente percibe.
- ψ Ausencia de diversión en el deporte.

Cuando se comienza a dudar de las capacidades para afrontar las demandas en el ámbito deportivo se pueden presentar síntomas de ansiedad, lo cual interferirá de una forma negativa en el rendimiento deportivo.

#### **IV. Ansiedad**

La ansiedad es un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación del organismo. Así pues, la ansiedad tiene un componente de pensamiento (por ejemplo, la preocupación y la aprensión) llamado ansiedad *cognitiva*, y un componente de ansiedad *somática*, que constituye el grado de activación física percibida (Weinberg & Gould, 1996).

También es necesario establecer la diferencia entre ansiedad estado y ansiedad rasgo, donde la ansiedad estado es un estado emocional transitorio en permanente cambio y se caracteriza por sensaciones subjetivas y conscientes de aprensión y tensión, asociadas con la activación del sistema nervioso autónomo, por otro lado la ansiedad rasgo es la disposición conductual que tiende a percibir como amenazadoras algunas circunstancias que no son objetivamente peligrosas, y luego a responder con una ansiedad estado desproporcionada (Spielberger, citado en Weinberg & Gould, 2010).

La característica más sobresaliente de la ansiedad es su carácter anticipatorio, es decir, posee la capacidad de prever o señalar el peligro o amenaza para el propio individuo, confiriéndole un valor funcional importante (Sandín & Chorot, citado en Sierra, Ortega & Zubeidat, 2003); además, tiene una función activadora y facilitadora de la capacidad de respuesta del individuo, concibiéndose como un mecanismo biológico adaptativo de protección y preservación ante posibles daños presente en

el individuo desde su infancia (Miguel-Tobal, citado en Sierra et al., 2003). Sin embargo, si la ansiedad supera la normalidad en cuanto a los parámetros de intensidad, frecuencia o duración, o bien se relaciona con estímulos no amenazantes para el organismo, provoca manifestaciones patológicas en el individuo, tanto a nivel emocional como funcional (Vila, citado en Sierra et al., 2003).

Spielberger (citado en Ramis, Torregrosa, Viladrich & Cruz, 2010) menciona que el nivel de ansiedad experimentado por un individuo en un momento dado no depende sólo de la situación estresora en sí misma, sino que vendrá determinado por la percepción del individuo de dicha situación como desafiante, entendiendo desafiante como potencialmente peligrosa o dañina.

Lois y García, y Smith (citados en Andrade, Lois & Arce, 2007) mencionan que las reacciones de ansiedad aparecen con gran frecuencia ante demandas objetivas del entorno, tal como ocurre en una situación de competencia deportiva. Si bien para algunos la competencia es una práctica divertida y desafiante, para otros puede convertirse en amenazadora o aversiva, lo que lleva incluso al abandono del deporte. Anshel (citado en Andrade et al., 2007) menciona que la competencia supone un juicio interno y externo de la capacidad individual y crea incertidumbre sobre el resultado. Cuanto mayor sea el grado de inseguridad y la importancia concedida al resultado, mayor será la percepción de amenaza y, en consecuencia, la respuesta de ansiedad. De ahí que el estado de ansiedad precompetitiva haya sido uno de los constructos más estudiados en relación con el rendimiento deportivo, dando lugar a varias teorías e hipótesis explicativas, así como al diseño de instrumentos específicos. Ostrow (citado en Andrade et al., 2007) indica que en el *Directorio de Tests Psicológicos en las Ciencias del Deporte y el Ejercicio* se enumeran al menos 22 escalas dedicadas al constructo de ansiedad en este ámbito.

Cabe mencionar que hay que percatarse de la manifestación conductual, motriz y somática de la ansiedad para poder identificarla en los deportistas. Las manifestaciones conductuales pueden ir desde una excitación extrema o

hiperactividad a un estado de estupor (Jablenski, citado en Robles, 2011), niveles elevados de actividad en el sistema nervioso autónomo, así como quejas psicosomáticas, tales como miedo, nerviosismo, irritabilidad, náuseas, fatigas, dolor muscular, dolor torácico, dificultad para respirar, cefaleas o dolores abdominales son síntomas muy frecuentes. En la vertiente motriz, la ansiedad se manifiesta en inquietud, temblor e imposibilidad de permanecer sentado, otras veces, aunque más raramente, se traduce en inhibición motriz, con dificultad del sujeto para hablar o moverse. Los síntomas somáticos pueden afectar prácticamente a todos los órganos y sistemas, desde el sistema cardiovascular, respiratorio, digestivo, piel, endocrino y neurovegetativo. La frecuencia cardíaca se acelera disminuye el flujo sanguíneo periférico, se producen modificaciones en el electroencefalograma, y aparece sudoración, palidez y temblor (Robles, 2011).

Por lo tanto se requiere conocer los aspectos básicos del deporte, en el cual se analizó el comportamiento de las variables antes mencionadas.

## **V. Atletismo**

Correr es una actividad fundamental del ser humano. Al principio de los tiempos era esencial para su subsistencia: en primer lugar, porque le ayudaba a obtener comida e, igualmente, evitaba que se convirtiera en alimento de los depredadores (Johnson, 2002); en la actualidad correr se ha convertido en una actividad física con mucho crecimiento en México y en el mundo; algunas cifras de organizadores del Congreso Run México 2014, señalan que existen 6 millones de corredores que practican esta actividad en competencias recreativas o simplemente para mantenerse en forma, sentirse bien o como entretenimiento, y lo pueden hacer en gimnasios, parques, calles e infinidad de lugares; de estos corredores, se estima que 2 millones participan en carreras organizadas durante el año, que pueden ir desde carreras de

5 y 10km, hasta medio maratón y maratón completo, y todos los fines de semana encuentran una carrera para participar en ella (Latorre, 2015). Tan solo en la Ciudad de México se celebran aproximadamente 200 carreras en un año, en todo el país, llegan a casi mil en un fin de semana, y pueden realizarse hasta 11 sólo en el Distrito Federal. El calendario para programarlas lo realizan tanto las asociaciones de atletismo o bien los institutos del deporte, pero siempre coordinadas con las autoridades civiles, por el uso de las vías públicas (Rodríguez, 2015). Partiendo de las cifras antes mencionadas, se calcula que la cantidad de participantes aumenta aproximadamente un 20% anual, principalmente porque es uno de los deportes más económico para practicar, sólo se necesita invertir en unos tenis y se puede correr en un parque o en la calle; en tiempos de crisis, es la mejor opción, ya que no se paga por un gimnasio, instalaciones o comprar equipo costoso para practicarlo. La mayoría de los corredores tienen entre 25 y 45 años, edad en la que generalmente se preocupan por su salud, por bajar de peso y por vivir nuevas experiencias. De igual manera, existe un factor de bienestar físico, resultado de los beneficios de este deporte que gracias a las endorfinas que genera, las personas que lo practican se sienten muy bien, comienzan a perder el exceso de peso y mejoran su salud. El “running”, como también se le conoce, se presta además para promover la convivencia, es un tema de plática entre amigos por lo que resulta también tener un componente social, lo que implica que se trata de una práctica que las personas difícilmente abandonan, salvo en caso de lesiones (Latorre, 2015).

El diseño de un plan de entrenamiento anual se realiza con anterioridad a la competencia. Para los atletas responsables y con una cierta experiencia, el punto de partida será aproximadamente 12 meses antes de la fecha en cuestión. Para los principiantes, el tiempo mínimo necesario para conseguir un nivel de preparación razonable en una primera competencia es aproximadamente de 24 semanas. El atleta sigue un ciclo de cuatro días en el que tres son de intensidad creciente y el último es de recuperación. Dentro de este esquema se tendrá que aplicar el principio de ‘un día duro, un día suave’ para las carreras de larga distancia. El compromiso de trabajar siete días a la semana será necesario para seguir los programas. Es

muy importante decidir si el objetivo es destacar como corredor de campo a través o de asfalto, o como atleta de pista. (Johnson, 2002; Glover, Shepherd & Florence, 2010; Fishpool & Keogh, 2012).

Para el corredor de competencia, el éxito se mide en meses y años, no en días ni semanas. Cuantas más carreras, más conocimientos adquieren. El competidor principiante e intermedio debe correr 4 o 5 días a la semana (Tabla 1). Los competidores expertos tendrán problemas para alcanzar los objetivos de kilometraje y para mantener una buena forma física suficiente para participar en carreras si corren menos de 5 o 6 días por semana. Muchos campeones locales y la mayoría de corredores de semielite y de elite corren todos los días (Glover & Florence, 2005; Fishpool & Keogh, 2012).

En el plano afectivo el apoyo de los padres es fundamental, tener la aprobación total por parte de los padres para la práctica de este deporte es completamente necesario. Los amigos y la pareja pueden ejercer una influencia importante en el atleta, pueden reclamarle por no poder salir con ellos y dedicar su tiempo libre al atletismo (Dósil, 2007; Glover et al., 2010).

Entre el 65 y el 80% de los corredores de competencia sufren alguna lesión cada año que provoca una significativa pérdida de tiempo de entrenamiento (más de 3 días). Demasiado entrenamiento puede conducir a la aparición de lesiones, y poco entrenamiento, a logros por debajo de las posibilidades. Los mejores predictores de lesiones son las lesiones anteriores, los recorridos en días consecutivos y el kilometraje semanal. La mayoría de las lesiones sufridas al correr se producen por errores durante el entrenamiento. Pocas lesiones por sobreuso son ocasionadas por un solo factor, por ejemplo, un recorrido o una carrera concretos. La mayoría de las lesiones no ocurren súbitamente, aunque pueda parecerlo. Son causadas por un gradual y a menudo predecible exceso de estrés en una parte susceptible del cuerpo (Glover & Florence, 2005; Glover et al., 2010; Fishpool & Keogh, 2012; Ferrer, 2013).

**Tabla 1. Muestra de programa de entrenamiento específico de 8 semanas en 5km para principiantes.**

Semanas que faltan	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Kilometraje total
8	Libre	3,2	3,2	3,2	Libre	3,2	Libre	12,8
7	Libre	3,2	3,2	3,2	Libre	3,2	3,2	16
6	Libre	3,2	3,2	3,2	Libre	3,2	3,2	16
5	Libre	3,2	4,8	3,2	Libre	3,2	4,8	19,2
4	Libre	3,2	4,8	3,2	Libre	3,2	4,8	19,2
3	Libre	3,2	4,8	3,2	Libre	3,2	4,8	19,2
2	Libre	3,2	4,8	3,2	Libre	3,2	4,8	19,2
1	Libre	3,2	3,2	3,2	Libre	3,2	Carrera (5km)	12,8 + carrera

Glover & Florence, 2005. Capítulo 16: El competidor principiante p. 164

Sin un sueño adecuado, la homeostasis del cuerpo –su equilibrio interno- funciona mal. La falta de sueño interrumpe los procesos hormonales y metabólicos que tienen lugar durante las horas nocturnas. En términos de rendimiento en las carreras, es el sueño durante las últimas 48 horas lo que es crítico, no solamente la noche anterior. Un sueño adecuado es necesario también para recuperarse plenamente del entrenamiento y de las carreras. Si crónicamente no se duerme lo necesario, no se tendrá la energía necesaria para correr. Entre las causas comunes de la falta de sueño a largo plazo figuran demasiada cafeína, el estrés y unos modelos de sueño irregulares (Glover & Florence, 2005).

Dósil (2007) indica que el atletismo es un deporte individual en el que los procesos mentales juegan un papel fundamental. El aspecto mental, “trabajado” históricamente por los entrenadores –e incluso en la actualidad-, no ha gozado de un reconocimiento como tal, para que los profesionales del campo se consideraran “imprescindibles”. Las contradicciones, pese a todo, son claras: tanto los entrenadores como los atletas hacen continuas referencias a la “gran importancia”

que ha tenido la mente en sus actuaciones, pero no buscan la solución en el psicólogo.

El atletismo tiene cuatro lugares fundamentales de práctica: la pista cubierta, la pista al aire libre, el campo a través (cross) y el asfalto. Los dos primeros espacios recogen todas las especialidades atléticas (carreras, saltos y lanzamientos), frente a la tercera y la cuarta ubicación, donde sólo se realizan carreras. Cada uno de ellos engloba diferentes pruebas, que varían enormemente de unas a otras (Johnson, 2002). Tomando como referencia las competencias olímpicas o los Campeonatos Mundiales, encontramos las siguientes (Polischuk, 2003):

- ψ Carreras: 100, 200, 400, 800, 1.500, 5.000, 10.000, maratón, 100 m.v. (fem.), 110 m.v., 400 m.v., 3.000 obs. (no fem.), 20 km marcha, 50 km marcha (no fem.), 4x100, 4x400.
- ψ Saltos: altura, pértiga, triple y longitud.
- ψ Lanzamientos: peso, disco, martillo y jabalina.
- ψ Decatlón (masc.) y heptatlón (fem.).

Pese a todo, se debe matizar que no son únicamente estas especialidades las que aparecen en el calendario competitivo. Tanto en campeonatos de pista cubierta como en mítines o reuniones encontramos ciertas diferencias: 60 m.l., la milla, 2.000 m.l., 3.000 m.l., etc. Igualmente ocurre en categorías inferiores, donde las variaciones son claras. Cada especialidad y cada prueba tienen unas características que el psicólogo debe tener en cuenta para su trabajo.

Algunas variables psicológicas a tener en cuenta en las pruebas de atletismo son (Dósil, 2007):

- ψ Una gran concentración para lograr una buena salida y rendir al máximo.
- ψ Utilizar técnicas para superar o minimizar agarrotamientos.
- ψ Tener en cuenta las referencias de los rivales.

- ψ Enseñar a tomar decisiones rápidas.
- ψ Canalizar la información adecuadamente en toda la prueba.
- ψ Suele haber altibajos físicos que se deben “controlar” mentalmente.
- ψ Cohesión de equipo en los relevos.
- ψ Saber dosificarse y tomar decisiones de cierto riesgo.
- ψ Enseñar técnicas psicológicas (visualización, relajación, control de pensamientos, etc.) para utilizar en las pausas entre cada prueba.
- ψ Trabajar la comunicación no-verbal, programas de reforzamiento, etc.
- ψ Ayudar a que el atleta descanse entre prueba y prueba y que le afecte lo menos posible un mal o buen resultado en la prueba precedente.

La presente investigación pretende determinar cómo se comportan la autoeficacia, ansiedad, factores externos y situacionales en tres grupos con diferente nivel de rendimiento deportivo.

## **2. Método**

### **Planteamiento del problema**

En la actualidad en nuestro país existen pocas investigaciones que brinden información acerca de la Psicología Deportiva en atletas mexicanos, de ahí que la inserción de la intervención psicológica dentro del deporte mexicano sea escasa, por lo cual surge la necesidad de realizar investigaciones que aumenten el conocimiento en esta área. Particularmente se ha observado cómo los atletas emiten juicios inferiores a sus capacidades físicas, no confían en lo que realmente poseen y lo que han trabajado durante la fase de preparación para la consecución planteada al inicio de la temporada. Por lo que una vez en competencia, no se sienten seguros de dar el 100% que exige la disciplina, logrando así, un estado emocional negativo que se ve reflejado principalmente con nerviosismo, preocupación, aprensión y/o ansiedad; por otro lado, la presión que ejercen las personas que rodean al atleta, padres, amigos, pareja, entrenador, etc.; podría afectar el rendimiento, incluso la forma de alimentación, el descanso y hasta el mismo entrenamiento (Márquez, 2004; Cruz, 1997; González-Boto et al, 2006). Partiendo de la descripción de las problemáticas antes mencionadas, la psicología del deporte busca dar un control ante estas situaciones para que no afecte en el rendimiento deportivo, por lo tanto se abordaran estas variables en corredores debido a que es una de las actividades que más se practica entre la población mexicana debido a que no requiere equipo especializado y se puede realizar en cualquier terreno, a cualquier hora, además de que es una actividad básica en todos los deportes, incluso cada fin de semana en la Ciudad de México se llevan a cabo carreras de ruta, en las cuales hay un gran número de asistentes de diversas

edades; por lo tanto se evaluará si estas variables interaccionan de la misma forma en los diferentes niveles deportivos como aficionados, iniciación y competencia.

### **Preguntas de investigación:**

- ψ ¿Existe relación significativa entre autoeficacia, ansiedad, factores situacionales y externos en corredores aficionados, de iniciación y competencia?
- ψ ¿Existen diferencias entre autoeficacia, ansiedad, factores situacionales y externos en corredores aficionados, de iniciación y competencia?

### **Objetivos**

- ψ Describir la relación entre autoeficacia, ansiedad, factores situacionales y externos en corredores aficionados, de iniciación y competencia.
- ψ Describir las diferencias entre autoeficacia, ansiedad, factores situacionales y externos en corredores aficionados, de iniciación y competencia.

### **Justificación**

La psicología del deporte es un área de reciente investigación y aplicación en México, la información que arroje esta investigación podrá servir como aportación para futuras intervenciones psicológicas dentro del deporte, donde habría que trabajar el entrenamiento mental a lo largo de toda la preparación, no dejarlo sólo al final o tener una plática una semana antes de alguna competencia importante, el entrenamiento mental se debe llevar a la par con el entrenamiento físico, ambos son importantes, se deben complementar el uno con el otro (Dósil, 2007; Linares, 2011; Rodríguez, 2006), sin embargo aún en la actualidad hay quienes no lo aceptan, es por ello importante llevar a cabo investigaciones de este tipo, que arrojen información para los entrenadores y atletas; de ahí la importancia de abordar

ansiedad, autoeficacia, factores externos y situacionales debido a que son variables que siempre están presentes en las competencias (Feltz et al., citado en Gutiérrez et al., 2013; Márquez, 2004; Weinberg & Gould, 1996; Cruz, 1997; González-Boto, Molinero & Márquez, 2006; Ostrow, citado en Andrade et al., 2007). Se eligió a una población de corredores debido a la experiencia personal y conocimientos del campo con los que el investigador cuenta.

## Variables

- ψ Autoeficacia.
- ψ Ansiedad.
- ψ Factores situacionales (incertidumbre e importancia de la competencia) y externos (alimentación, descanso, entrenamiento).

## Definición conceptual

- ψ **Autoeficacia:** Son los juicios de cada individuo sobre sus capacidades, con base en las cuales organizará y ejecutará sus actos de modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado (Bandura, 1986).
- ψ **Ansiedad:** Es un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación del organismo (Weinberg & Gould, 1996).
- ψ **Factores situacionales:** Percepción de los deportistas sobre la importancia e incertidumbre de la competencia (Vázquez & Silva, en prensa).
- ψ **Factores externos:** Percepción de los deportistas sobre alimentación, descanso y entrenamiento (Vázquez & Silva, en prensa).

## Definición operacional

- ψ **Autoeficacia:** Se obtuvo a partir de la Escala de Autoeficacia General Percibida (Acosta et al., 2003), consta de 10 reactivos con un formato de respuesta politómica de cuatro alternativas etiquetadas: nunca, pocas veces, frecuentemente y siempre. El sistema de puntuación asigna valores enteros en un rango desde un punto (nunca) a cuatro puntos (siempre). La puntuación total se obtiene mediante la suma del valor asignado a la alternativa de respuesta dada a cada uno de los reactivos.
- ψ **Ansiedad:** Se evaluó por medio de la Escala A-Rasgo (Spielberg & Díaz-Guerrero, 2002) consta de veinte afirmaciones en las que se pide a los individuos describir como se sienten generalmente. Se refiere a las diferencias individuales, relativamente estables, en la propensión a la ansiedad, es decir, a las diferencias entre las personas en la tendencia a responder a situaciones percibidas como amenazantes, que va del 1 (casi nunca), 2 (algunas veces), 3 (frecuentemente) y 4 (casi siempre).
- ψ **Factores situacionales y externos:** Se consiguieron a través de la Escala de factores situacionales y externos para deportistas (EFSED) (Vázquez & Silva, en prensa) para evaluar factores asociados al rendimiento del deportista, consta de 19 reactivos tipo likert que va del 1 (nunca) al 4 (siempre).

## Hipótesis

- ψ La autoeficacia, ansiedad, factores situacionales y externos se relacionan en cada uno de los grupos de corredores.
- ψ La autoeficacia, ansiedad, factores situacionales y externos difieren entre los tres grupos de corredores.

## Alcance de la investigación

Descriptivo, porque pretende especificar las características de los tres grupos de corredores.

## Diseño

No experimental (transversal), ya que solo se describen las variables en un momento dado (Hernández, Fernández & Baptista, 2010).

## Participantes

Muestra no probabilística, intencional, debido a que se eligieron a los participantes por su disponibilidad dentro de las instalaciones deportivas (Tabla 2).

Tabla 2. *Distribución en cuanto a género y edad.*

	AFICIONADOS	INICIACIÓN	COMPETENCIA
<b>Mujeres</b>	22	11	18
<b>Hombres</b>	18	29	22
<b>Edad</b>	17-33	16-28	15-28
$\bar{x}$	22,38	19,33	19,58
<b>S</b>	3,67	3,10	3,32

Divididos en tres grupos de 40 participantes cada uno, los grupos se definieron como se muestra en la tabla 3:

Tabla 3. *Clasificación de los corredores.*

<b>Corredor aficionado</b>	<b>Corredor de iniciación</b>	<b>Corredor de competencia</b>
Correr por salud, no competir.	Entrenar 4 o más días a la semana, con un mínimo de 2 meses de antigüedad en el deporte.	Haber ganado por lo menos una competencia en el último año.

## Instrumentos

- ψ Escala de Autoeficacia General Percibida (Baessler & Schwarzer, citado en Acosta et al 2003; Schwarzer, 2009), en la versión adaptada en población mexicana por Acosta et al. (2003), consta de 10 reactivos con un puntaje mínimo de 10 puntos y un máximo de 40 puntos. Las respuestas son tipo Likert donde la persona responde a cada reactivo de acuerdo a lo que ella percibe de su capacidad en el momento, nunca (1 punto), pocas veces (2 puntos), frecuentemente (3 puntos) y siempre (4 puntos). En esta escala a mayor puntaje mayor autoeficacia general percibida, con una consistencia interna .83 (anexo 1).
- ψ Escala A-Rasgo (Spielberg & Díaz-Guerrero, 2002), la dispersión de posibles puntuaciones para el “Inventario de autoevaluación” del IDARE varía desde una puntuación mínima de 20, hasta una puntuación máxima de 80. Los participantes responden a cada uno de los reactivos del IDARE valorándose ellos mismos en una escala de cuatro puntos. Las categorías para la Escala A-Rasgo son: casi nunca (1 punto), algunas veces (2 puntos), frecuentemente (3 puntos) y casi siempre (4 puntos) con una consistencia interna de .83, algunos de los reactivos del IDARE (por ejemplo: “estoy tenso”) se formularon de tal manera que una valoración (4) indica un alto nivel de ansiedad, mientras que otros reactivos (por ejemplo: “me siento bien”) se formularon de tal manera que una valoración alta indica muy poca ansiedad. El valor numérico de la calificación para los reactivos en los cuales las valoraciones altas indican gran ansiedad son los mismos representados por el número que se haya sombreado. Para aquellos reactivos en los cuales una valoración alta indica poca ansiedad, el valor numérico de la calificación es inverso. Así pues, el valor numérico de la calificación para las respuestas marcadas 1, 2, 3 ó 4, en el caso de los reactivos inversos, viene a ser de 4, 3, 2 y 1, respectivamente. La escala A-Rasgo del IDARE tiene 7 reactivos

invertidos y 13 reactivos de calificación directa. Los reactivos invertidos son los siguientes: 1, 6, 7, 10, 13, 16 y 19 (anexo 2).

ψ Escala de factores situacionales y externos para deportistas (EFSED) (Vázquez & Silva, en prensa) constituye un instrumento útil para la evaluación de los factores situacionales y externos que afectan a los atletas de alto rendimiento según su propia percepción con una consistencia interna de .725, está constituida por cuatro subescalas:

- ***Incertidumbre.*** Este factor arroja información acerca de cómo manejan los factores que no están en sus manos, aquellos que por no tener el control les genera incertidumbre. Entre más alto sea el puntaje significa que maneja mejor la incertidumbre y no afecta en su rendimiento (reactivos: 1, 5, 9, 13, 15 y 17).
- ***Importancia de la competencia.*** Radica en las expectativas que otros tienen de ellos específicamente sus padres o entrenadores; en esta escala entre más alto sea el puntaje significa que su rendimiento se ve más afectado por las expectativas que se tiene de ellos (reactivos: 2, 6, 10, 14, 16, 18 y 19).
- ***Hábitos de descanso y alimentación.*** Un alto puntaje significa que los deportistas perciben una buena relación entre sus hábitos y su rendimiento deportivo. Lo cual resulta útil pues mientras los atletas tengan conciencia que su rendimiento se ve influenciado por más factores y no sólo el entrenamiento físico-táctico, trabajan en ellos para mantener o aumentar su rendimiento deportivo (reactivos: 3, 7 y 11).
- ***Entrenamiento.*** La relación que los deportistas hacen acerca de su preparación en el entrenamiento con la confianza en la competencia; entre mayor sea el puntaje significa que la confianza en la competencia es atribuida a su preparación en el entrenamiento (reactivos: 4, 8 y 12) (anexo 3).

## Procedimiento

La aplicación de los instrumentos se llevó a cabo en diferentes centros deportivos y pistas de atletismo en el Distrito Federal. La participación de los corredores fue totalmente voluntaria con previo consentimiento informado. Se les explicó a los participantes de manera general las actividades a realizar y se estimó un tiempo de 15 minutos para la realización de las mismas. El análisis estadístico se realizó utilizando el software estadístico SPSS (*Statistical Program for Social Science*) en su versión 19.0 para el Sistema Operativo Microsoft Windows y fue distribuido de la siguiente forma:

- ψ Análisis descriptivo de las características sociodemográficas, hábitos deportivos y medias de los puntajes obtenidos en las escalas, análisis de correlación y determinar las diferencias entre los grupos de corredores.

### 3. Resultados

#### Análisis descriptivo

En cuanto a la escolaridad, los niveles predominantes alcanzados por cada grupo fueron los siguientes: en los corredores aficionados el 84,2% se encontraba en licenciatura, el 60% de iniciación en bachillerato y el 57,5% de competencia en nivel superior (Figura 2).

En promedio los aficionados corrían  $\bar{x}=3,38$  días ( $s=1,58$ ) a la semana con una media de  $\bar{x}=1,29$  horas por día ( $s=0,46$ ), los de iniciación entrenaban a la semana  $\bar{x}=4,75$  días ( $s=1,14$ ) con una media de  $\bar{x}=1,93$  horas por día ( $s=0,79$ ) y los corredores de competencia realizaban  $\bar{x}=5,74$  días ( $s=0,81$ ) de entrenamiento a la semana con una media de  $\bar{x}=3,15$  horas por día ( $s=1,31$ ).

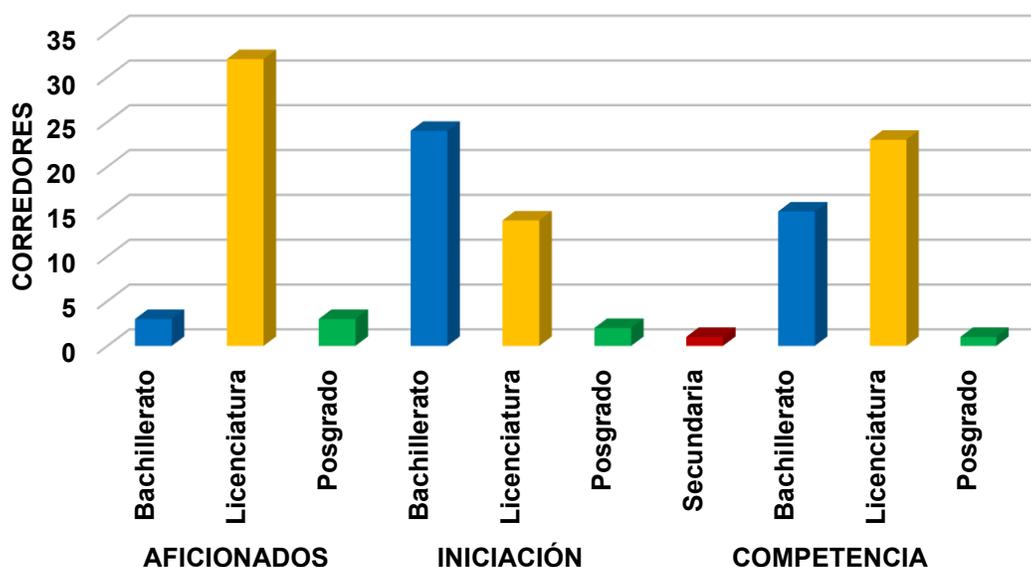
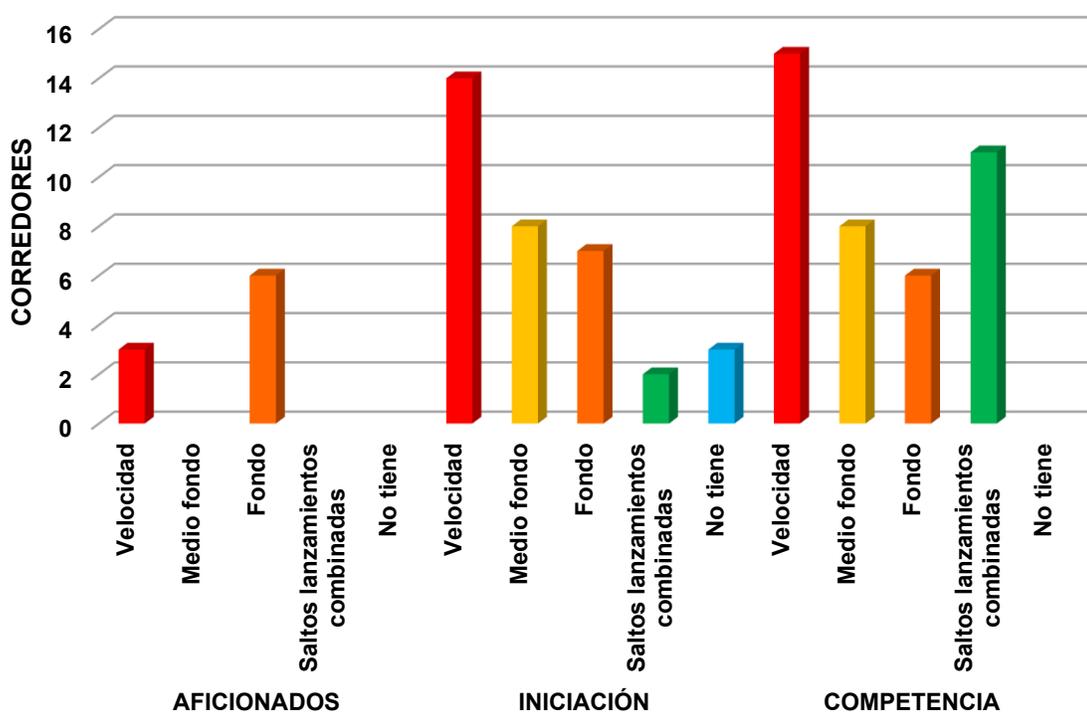


Figura 2. Distribución con respecto al nivel de escolaridad.

La distribución de los corredores en las diferentes especialidades del atletismo, se encontró que en la muestra predominan los velocistas (38,6%) (Figura 3). En el caso de los corredores aficionados algunos no registraron la especialidad en la que se encontraban ya que no realizaban un entrenamiento sistemático, corrían cuando tenían algún tiempo libre, sin embargo en este grupo la participación más alta fue en la especialidad de fondo. En cuanto a los corredores principiantes algunos de ellos expresaron que no sabían en que especialidad se enfocarían en un futuro.



**Figura 3.** Distribución por especialidad en el atletismo.

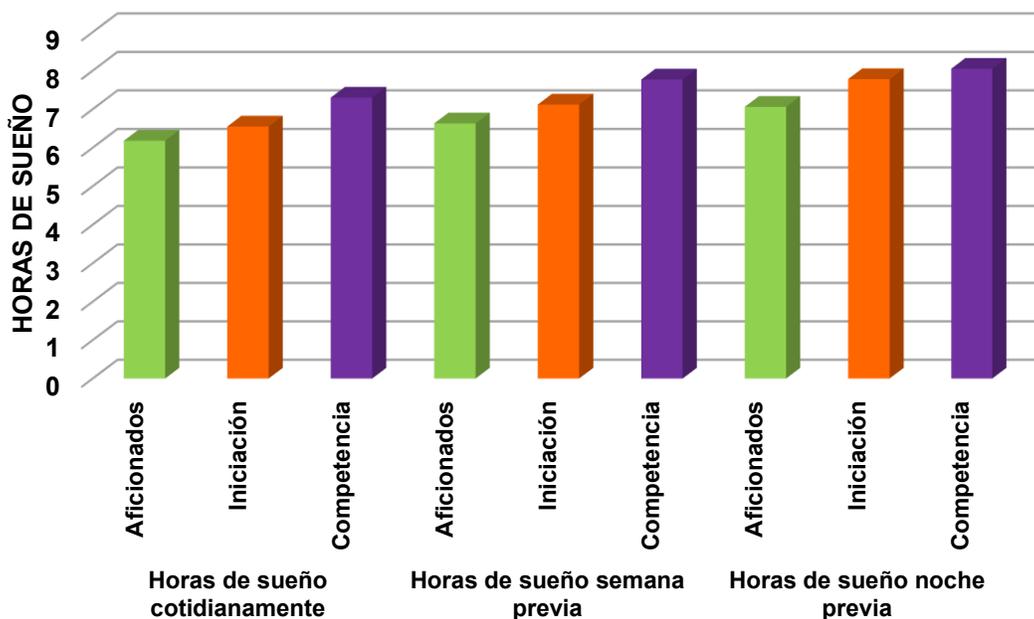
Con respecto al tiempo de antigüedad en la práctica del atletismo, el mayor número de corredores aficionados (19,4%) han corrido entre cuatro y cinco años, los de iniciación tienen entre dos meses y un año entrenando (77,5%), el 20% de los corredores de competencia tienen entre tres y cuatro años de preparación.

Por otro lado, el 86,8% de los aficionados dejaron de correr en un tiempo de cuatro a seis meses (41,4%) principalmente por motivos de estudio/trabajo (78,8%), el 67.5% de los corredores de iniciación han suspendido sus entrenamientos de los cuales se conoce que el 100% tuvo duración de un día hasta tres meses, el motivo principal fue el estudio/trabajo (48,1%) y el 67,9% de los de competencia dejó de entrenar de un día a tres meses (42,1%), donde la principal razón fue una lesión/enfermedad (52,6%).

Todos los corredores de competencia han participado en uno o más eventos de Olimpiada Nacional, Universiada Nacional y eventos internacionales, en el grupo de iniciación sólo el 58,6% han participado en la etapa regional de Olimpiada Nacional y Universiada Nacional, en cuanto a los aficionados el 96,4% ha participado en carreras de ruta/calle.

Para concluir, los corredores aficionados cotidianamente duermen en promedio  $\bar{x}=6,18$  horas ( $s=1,27$ ), los de iniciación  $\bar{x}=6,55$  horas ( $s=0,95$ ) y los de competencia tienen una media de  $\bar{x}=7,30$  horas ( $s=1,34$ ); por otra parte una semana antes de la competencia los aficionados descansan  $\bar{x}=6,63$  horas ( $s=1,38$ ), los de iniciación  $\bar{x}=7,12$  horas ( $s=0,99$ ) y los de competencia descansan  $\bar{x}=7,77$  horas ( $s=1,38$ ); por último un día antes de la competencia los aficionados duermen  $\bar{x}=7,06$  horas ( $s=1,25$ ), los de iniciación  $\bar{x}=7,78$  horas ( $s=1,17$ ) y los de competencia  $\bar{x}=8,05$  horas ( $s=1,15$ ) (Figura 4).

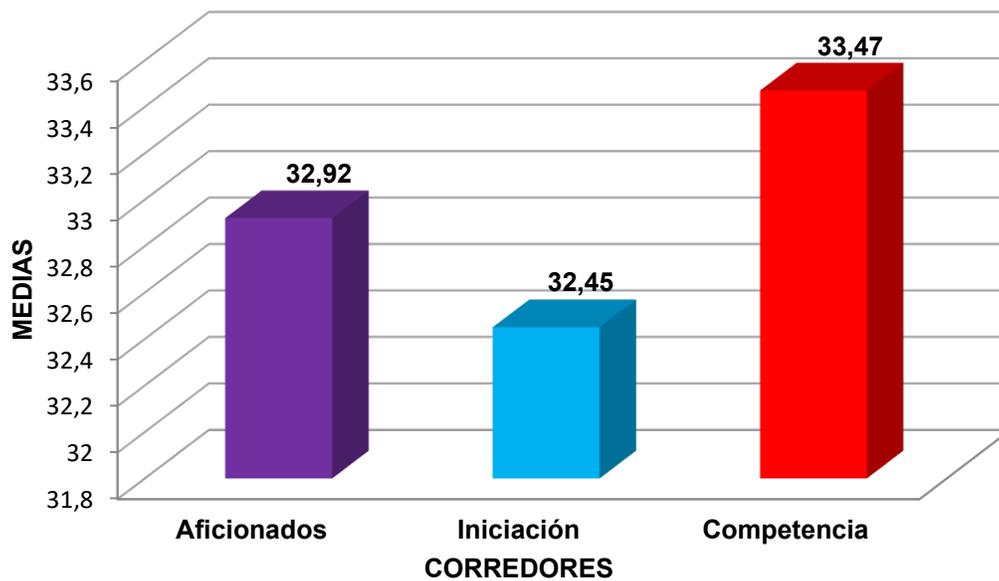
Una vez realizado el análisis descriptivo de las características sociodemográficas y hábitos deportivos, se pasó al análisis de los puntajes obtenidos en cada instrumento para observar el comportamiento de cada una de las variables de autoeficacia, ansiedad, factores situacionales y externos en cada grupo de corredores.



**Figura 4.** Distribución de las horas de sueño.

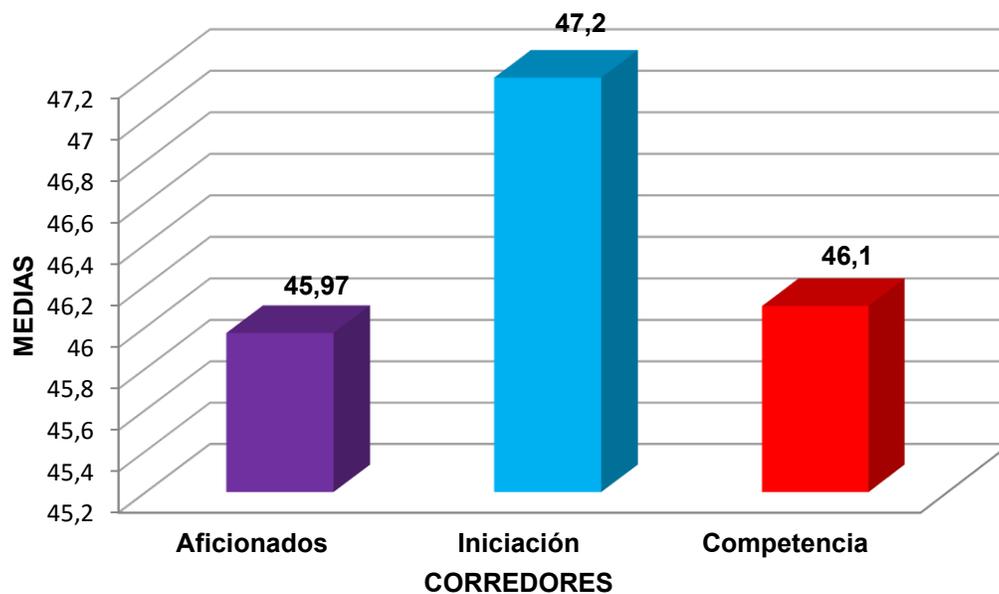
A continuación se muestran los datos descriptivos obtenidos de las Escalas de Autoeficacia General Percibida, el Inventario de autoevaluación en su Escala A-Rasgo y la Escala de Factores Situacionales y Externos para Deportistas.

En la Escala de Autoeficacia General Percibida los corredores aficionados tienen una media de  $\bar{x}=32,92$  ( $s=4,07$ ), los de iniciación tienen  $\bar{x}=32,45$  ( $s=4,27$ ) y en los corredores de competencia el promedio fue de  $\bar{x}=33,47$  ( $s=3,31$ ); donde los corredores de competencia tienen una mayor autoeficacia en comparación con los de iniciación y aficionados (Figura 5), no obstante que los tres grupos se ubican en la parte superior de los puntajes de Autoeficacia.



**Figura 5. Medias de la Escala de Autoeficacia General Percibida.**

En la Escala A-Rasgo del IDARE los corredores aficionados obtuvieron una media de  $\bar{x}=45,9$  ( $s=4,62$ ), los de iniciación  $\bar{x}=47,2$  ( $s=5,36$ ) y los de competencia  $\bar{x}=46,1$  ( $s=5,9$ ) (Figura 6), los tres grupos de corredores se clasificaron como ansiedad media sin embargo los corredores de iniciación presentan más ansiedad (Tabla 4).



**Figura 6. Medias de la Escala A-Rasgo.**

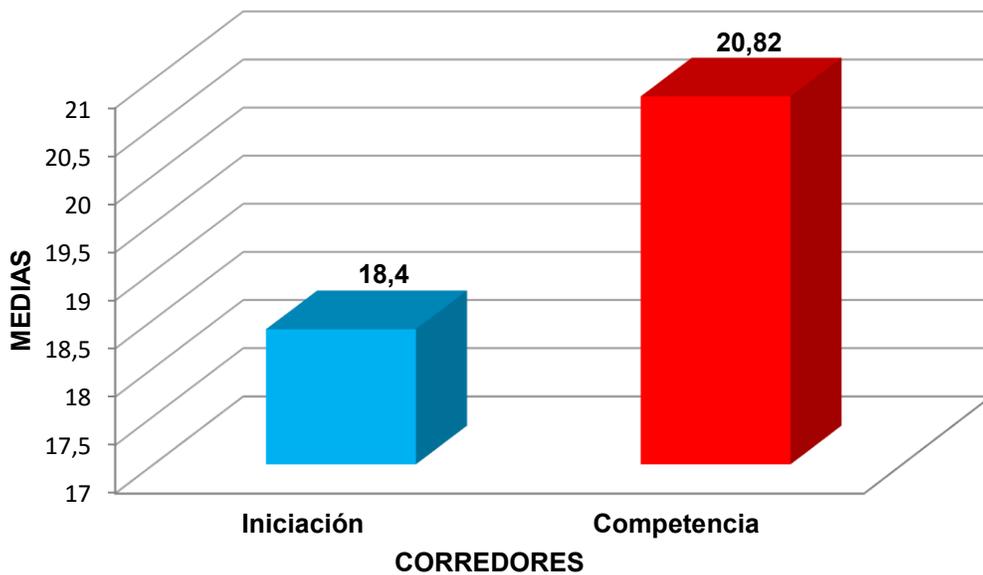
De acuerdo con Spielberg y Díaz-Guerrero (2002) los niveles reflejan la intensidad de ansiedad como “muy baja”, cuando la puntuación oscila entre 20 y 31; “baja”, entre 32 y 43; “media” entre 44 y 55, “alta”, entre 56 y 67 y “muy alta”, entre 68 y 80:

**Tabla 4. Clasificación de Ansiedad a partir del puntaje total obtenido.**

<b>Tipo de corredor</b>	<b>Clasificación</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>AFICIONADOS</b>	Ansiedad baja	12	30.0
	Ansiedad media	25	62.5
	Ansiedad alta	3	7.5
	Total	40	100.0
<b>INICIACIÓN</b>	Ansiedad baja	12	30.0
	Ansiedad media	24	60.0
	Ansiedad alta	4	10.0
	Total	40	100.0
<b>COMPETENCIA</b>	Ansiedad baja	13	32.5
	Ansiedad media	24	60.0
	Ansiedad alta	3	7.5
	Total	40	100.0

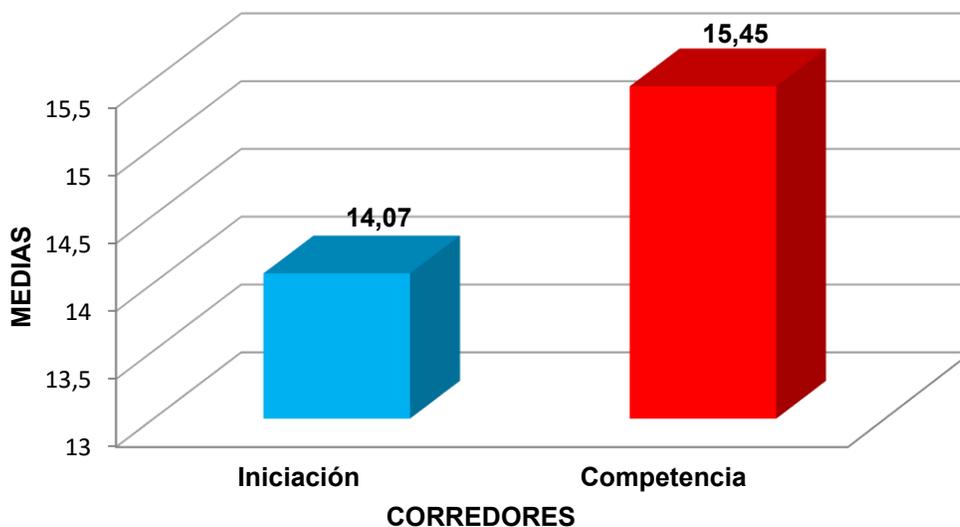
En la Escala de Factores Situacionales y Externos para Deportistas en cada una de sus subescalas se obtuvieron los siguientes resultados (en la subescala incertidumbre e importancia de la competencia no se tomó en cuenta el grupo de corredores aficionados debido a que no compiten):

- En la subescala de incertidumbre de la competencia, los corredores de iniciación tienen una media de  $\bar{x}=18,4$  ( $s=3,71$ ) y los de competencia  $\bar{x}=20,82$  ( $s=2,8$ ), por lo que los corredores con experiencia afrontan mejor la incertidumbre (factores que no están en sus manos).



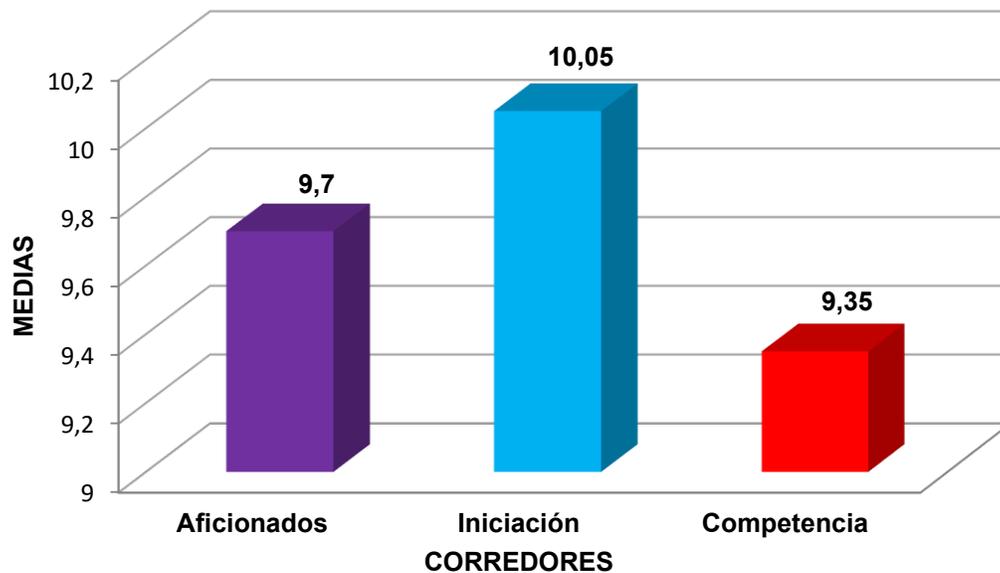
**Figura 7. Medias de la subescala de incertidumbre.**

- En la subescala de importancia de la competencia, los corredores de iniciación obtuvieron una media de  $\bar{x}=14,07$  ( $s=3,43$ ) y los de competencia alcanzaron un promedio de  $\bar{x}=15,45$  ( $s=4,53$ ), por lo tanto el rendimiento de los corredores con experiencia se ve más afectado por las expectativas que se tienen sobre ellos.



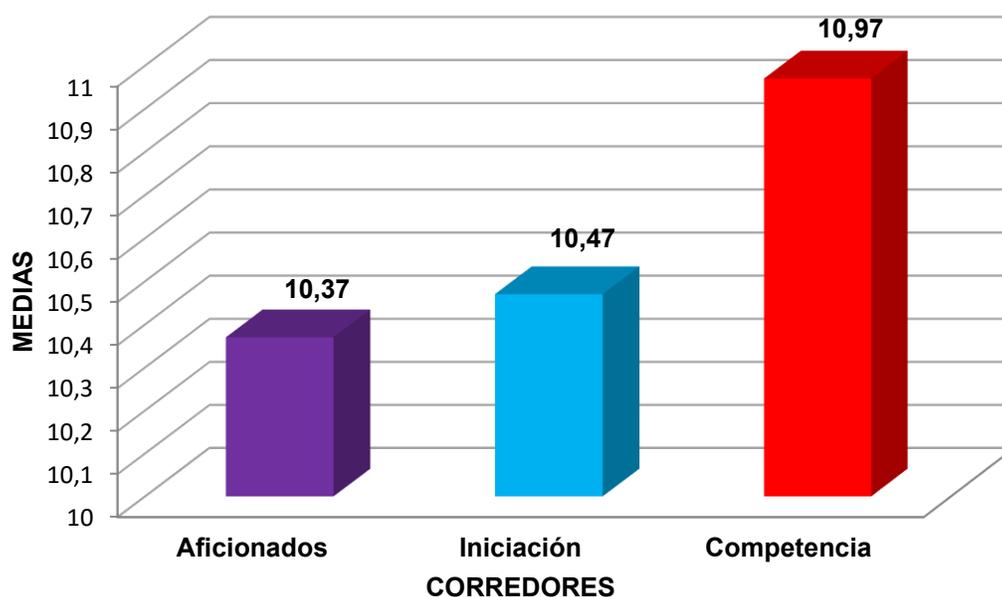
**Figura 8. Medias de la subescala de importancia de la competencia.**

- En la subescala de hábitos de descanso y alimentación, los corredores aficionados arrojaron una media de  $\bar{x}=9,7$  ( $s=2,01$ ), los de iniciación tienen  $\bar{x}=10,05$  ( $s=1,7$ ) y los de competencia con un promedio de  $\bar{x}=9,35$  ( $s=2,1$ ); donde se observa que los corredores de iniciación primordialmente perciben una buena relación entre sus hábitos y su rendimiento deportivo.



**Figura 9. Medias de la subescala de hábitos de descanso y alimentación.**

- En la subescala de entrenamiento, los corredores aficionados consiguieron una media de  $\bar{x}=10,37$  ( $s=1,64$ ), los de iniciación tienen  $\bar{x}=10,47$  ( $s=1,89$ ) y los de competencia su promedio fue de  $\bar{x}=10,97$  ( $s=1,02$ ), por lo tanto dentro de la competencia la confianza de los corredores de competencia es atribuida principalmente a su preparación en el entrenamiento.



**Figura 10. Medias de la subescala de entrenamiento.**

Una vez concluido los análisis correspondientes a la descripción de la muestra y los perfiles de las variables (autoeficacia, ansiedad, factores situacionales y externos), se realizó el análisis de correlación de Pearson y la varianza de una sola vía para dar respuesta a las hipótesis presentadas en la presente investigación.

## **Análisis de correlación de Pearson**

En la correlación de las variables (autoeficacia, ansiedad, incertidumbre, importancia de la competencia, hábitos de descanso y alimentación, y entrenamiento) en cada uno de los grupos de estudio (aficionados, iniciación y competencia) se pudo apreciar la relación entre algunas variables con un 95% y 99% de intervalo de confianza (Tabla 5).

En el grupo de aficionados la relación de Autoeficacia-Hábitos de descanso y alimentación, fue correlación positiva baja (0.25 a <0.50), mientras que las

correlaciones positivas medias (0.50 a <0.75) se encontraron en la relación de Autoeficacia-Entrenamiento, Hábitos de descanso y alimentación-Entrenamiento.

**Tabla 5. Correlación de las variables por grupo de corredores.**

<b>GRUPOS</b>	<b>CORRELACIÓN</b>	<b>r</b>	<b>α</b>	<b>N</b>
<b>Aficionados</b>	Autoeficacia-Hábitos de descanso y alimentación	<b>.400*</b>	<b>.011</b>	<b>40</b>
	Autoeficacia-Entrenamiento	<b>.579**</b>	<b>.000</b>	<b>40</b>
	Hábitos de descanso y alimentación-Entrenamiento	<b>.515**</b>	<b>.001</b>	<b>40</b>
<b>Iniciación</b>	Autoeficacia-Incertidumbre	<b>.656**</b>	<b>.000</b>	<b>40</b>
	Autoeficacia-Hábitos de descanso y alimentación	<b>.552**</b>	<b>.000</b>	<b>40</b>
	Autoeficacia-Entrenamiento	<b>.619**</b>	<b>.000</b>	<b>40</b>
	Ansiedad-Importancia de la competencia	<b>.330*</b>	<b>.037</b>	<b>40</b>
	Incertidumbre-Importancia de la competencia	<b>.413**</b>	<b>.008</b>	<b>40</b>
	Incertidumbre-Hábitos de descanso y alimentación	<b>.437**</b>	<b>.005</b>	<b>40</b>
	Hábitos de descanso y alimentación-Entrenamiento	<b>.602**</b>	<b>.000</b>	<b>40</b>
<b>Competencia</b>	Autoeficacia-Incertidumbre	<b>.568**</b>	<b>.000</b>	<b>40</b>
	Ansiedad-Importancia de la competencia	<b>.471**</b>	<b>.002</b>	<b>40</b>
	Incertidumbre-Entrenamiento	<b>.445**</b>	<b>.004</b>	<b>40</b>
	Hábitos de descanso y alimentación-Entrenamiento	<b>.325*</b>	<b>.041</b>	<b>40</b>

\*\*La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

\*La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

En el grupo de iniciación la relación entre Ansiedad-Importancia de la competencia, Incertidumbre-Importancia de la competencia, Incertidumbre-Hábitos de descanso y alimentación fueron correlaciones positivas bajas (0.25 a <0.50), por otro lado las relaciones entre Autoeficacia-Incertidumbre, Autoeficacia-Hábitos de descanso y alimentación, Autoeficacia-Entrenamiento, Hábitos de descanso y alimentación-Entrenamiento fueron correlaciones positivas medias (0.50 a <0.75).

En el grupo de competencia la relación entre Ansiedad-Importancia de la competencia, Incertidumbre-Entrenamiento, Hábitos de descanso y alimentación-Entrenamiento fueron correlaciones positivas bajas (0.25 a <0.50), mientras que la

relación entre Autoeficacia-Incertidumbre fue una correlación positiva media (0.50 a <0.75).

Como se pudo apreciar hay relaciones interesantes entre las variables, desde bajas hasta medias, con lo cual podemos decir que estos factores afectan a los corredores en diferentes magnitudes en los tres grupos de corredores. Cabe mencionar que estos factores son un componente del todo, es decir, explican una parte de la problemática, pero hay otros factores que intervienen que no fueron abordados en esta investigación.

### **Análisis de varianza de una sola vía (ANOVA)**

Consistió en determinar las diferencias entre los grupos de corredores aficionados, de iniciación y competencia, con respecto a la autoeficacia, ansiedad, alimentación, descanso, entrenamiento, importancia e incertidumbre de la competencia, para saber si resultaban estadísticamente significativas, para lo cual se utilizó el análisis de varianza de una sola vía (Tabla 6).

En el caso de incertidumbre e importancia de la competencia se aplicó la prueba t de Student ya que no se tomaron en cuenta los datos de los corredores aficionados, dado que no compiten. (Tabla 7).

Conforme al resultado se observaron ciertas diferencias en todas las variables por muy pequeñas que sean, sin embargo la única variable en la cual existe diferencia estadísticamente significativa fue en incertidumbre de la competencia con 95% de intervalo de confianza. Sin embargo, aun cuando no todas las variables de estudio mostraron diferencias estadísticamente significativas, se puede observar una tendencia en los resultados que marcan una diferencia entre las muestras, siendo particularmente notorio el grupo de competencia ya que alcanza las mayores puntuaciones en la mayoría de las variables de estudio.

**Tabla 6. Análisis de varianza de una sola vía de las variables.**

VARIABLE	GRUPO	$\bar{x}$	s	F	g	$\alpha$
<b>Autoeficacia</b>	Aficionados	32.92	4.07	.689	119	.504
	Iniciación	32.45	4.27			
	Competencia	33.47	3.31			
<b>Ansiedad</b>	Aficionados	45.97	4.62	.642	119	.528
	Iniciación	47.2	5.36			
	Competencia	46.1	5.9			
<b>Hábitos de descanso y alimentación</b>	Aficionados	9.7	2.01	1.287	119	.280
	Iniciación	10.05	1.7			
	Competencia	9.35	2.1			
<b>Entrenamiento</b>	Aficionados	10.37	1.64	1.689	119	.189
	Iniciación	10.47	1.89			
	Competencia	10.97	1.02			

**Tabla 7. Prueba t de Student de las variables.**

VARIABLE	GRUPO	$\bar{x}$	s	F	g	A
<b>Incertidumbre de la competencia</b>	Iniciación	18.4	3.71	2.418	78	<b>0.001</b>
	Competencia	20.82	2.8			
<b>Importancia de la competencia</b>	Iniciación	14.07	3.43	4.027	78	0.13
	Competencia	15.45	4.53			

Recapitulando en la investigación se observó que la mayoría de los corredores aficionados eran estudiantes de licenciatura, los cuales corrían menos de 4 días y menos de una hora y media, donde la especialidad predominante fue el fondo, con una antigüedad de 4 a 5 años en donde algunas veces dejaban de correr entre 4 y 6 meses por motivos de estudio y/o trabajo, duermen cotidianamente 6,18 horas, algunos de estos corredores participaban en carreras de ruta (asfalto), por lo que una semana antes de dicha carrera dormían 6,63 horas y un día antes de la carrera 7,06 horas. En cuanto a la percepción de autoeficacia obtuvieron puntajes altos, con una ansiedad media, percibieron una buena relación entre sus hábitos y la actividad de correr, su confianza para correr es atribuida a su preparación.

En el caso de los corredores de iniciación eran en su mayoría estudiantes de bachillerato, entrenaban más de 4 días por semana y más de una hora y media por día donde predominaban los velocistas, con una antigüedad de dos meses a un año, donde algunas veces dejaban de entrenar entre un día y tres meses por motivos de estudio y/o trabajo, duermen cotidianamente 6,55 horas, la mayoría de ellos cuando compiten descansan una semana antes de la competencia 7,12 horas y un día antes de la competencia 7,78 horas. En cuanto a la percepción de autoeficacia obtuvieron puntajes altos, con una ansiedad media, manejan la incertidumbre y no afecta en su rendimiento, en algunos casos su rendimiento se ve afectado por las expectativas que se tiene de ellos, percibieron una buena relación entre sus hábitos y su rendimiento deportivo, la confianza en la competencia es atribuida a su preparación en el entrenamiento.

Por último, los corredores de competencia en su mayoría estudiantes de licenciatura, entrenaban más de 5 días a la semana y más de tres horas al día, donde predominaron los velocistas, con una antigüedad de 3 a 4 años, llegaron a suspender su entrenamiento en un periodo de un día a tres meses por alguna lesión y/o enfermedad, duermen 7,3 horas cotidianamente, una semana antes de alguna competencia descansan 7,77 horas y la noche previa a dicho evento 8,05 horas. En cuanto a la percepción de autoeficacia obtuvieron puntajes altos, con una ansiedad media, manejan la incertidumbre y no afecta en su rendimiento, en algunos casos su rendimiento se ve afectado por las expectativas que se tiene de ellos, percibían una buena relación entre sus hábitos y su rendimiento deportivo, la confianza en la competencia es atribuida a su preparación en el entrenamiento.

## Discusión y conclusiones

El objetivo principal de la investigación fue describir las relaciones y diferencias estadísticamente significativas en la percepción de autoeficacia, ansiedad, factores situacionales (importancia de la competencia e incertidumbre) y externos (alimentación, descanso y entrenamiento) en los corredores aficionados, de iniciación y competencia.

En cuanto a la distribución de los corredores en las diferentes especialidades dentro del atletismo, sin importar el nivel hay un gran número de participantes en las pruebas de velocidad, algunos corredores mencionan: *“corren esa distancia, porque no les gusta entrenar”* ya que un velocista no requiere de un gran kilometraje por entrenamiento en comparación con los fondistas los cuales deben de cubrir entre 40-65 km por semana para poder alcanzar sus objetivos, por lo que se requiere más tiempo de entrenamiento y contar con un lugar amplio para cubrir esas distancias como lo mencionan Johnson (2002), Glover, Shepherd y Florence (2010), Fishpool y Keogh (2012). En el caso de los aficionados sobresale el fondo, donde ha tenido un auge las carreras de ruta/calle en los últimos años en las cuales van desde los 5 km en adelante, como lo mencionan Latorre (2015) y Rodríguez (2015), donde la principal meta de los aficionados es concluir la carrera sin importar el tiempo ni condición física a diferencia de los corredores de iniciación y competencia en donde ganar tiene una gran importancia, sin embargo dentro de las competencias los corredores que no ganan, es decir los que no se ubican dentro de los tres primeros lugares, llegan a mejorar sus marcas personales, lo que consideran como una buena actuación.

Dentro del presente estudio se observó que una de las principales causas de abandono de la práctica deportiva fue el no tener tiempo suficiente para entrenar, es más importante y requiere de más tiempo estudiar y/o trabajar (55,7%) que realizar actividad física o deporte. Por otro lado las lesiones (25,3%), presentes a menudo en los corredores de competencia, son una causa de suspensión debido posiblemente al sobreentrenamiento (Glover & Florence, 2005; Glover et al., 2010; Fishpool & Keogh, 2012; Ferrer, 2013); el INEGI (2014) también reportó como causa principal de abandono la falta de tiempo (54,4%) en personas que practicaron alguna vez actividad física o deporte.

Por otro lado, en el análisis de correlación de Pearson se encontró la relación de autoeficacia con hábitos de descanso y alimentación, se observó que a mayor autoeficacia general percibida de los corredores, mayor percepción sobre una buena relación entre sus hábitos y su rendimiento deportivo. Si bien a la mayoría de los corredores se les indica que se alimenten saludablemente, son pocos los que siguen esta recomendación, comen lo que pueden y como pueden, incluso el concepto de dieta balanceada es confundida con comer menos, y a lo que refiere es ingerir las calorías necesarias, cuidando las porciones y variando los alimentos, los nutriólogos especializados en deporte mencionan *“van a rendir, lo que tengan que rendir, ni más ni menos”* (Peniche & Boullosa, 2011), con una dieta especializada para cada deportista, estos nutriólogos toman en cuenta el tipo de actividad a lo largo del día más los periodos de entrenamiento para crear un plan nutricional para cada atleta. Esta correlación estuvo presente en dos grupos: aficionados e iniciación, la relación más alta fue en los corredores de iniciación, ya que están conscientes de que la alimentación influye en el rendimiento deportivo y por lo tanto tratan de llevar una dieta lo más sanamente posible. En cuanto al descanso por su alta actividad física los corredores de competencia deben descansar más para poder recuperarse de los entrenamientos, así como de las competencias lo cual se apreció en la investigación ya que estos registraron el mayor número de horas de sueño como lo mencionan Glover y Florence (2005).

En cuanto a la relación de autoeficacia con entrenamiento, refiere que a mayor autoeficacia fue mayor la confianza de los corredores en la competencia atribuida principalmente a su preparación en el entrenamiento, si bien, dentro de la planificación del entrenamiento deportivo se van alcanzando los objetivos clave, logrando que el atleta llegue a la competencia principal con una excelente preparación, sin embargo para alcanzar un excelente resultado o marca trascendente, se debe haber entrenado 10 años o 10,000 horas (Smith, 2003; Phillips, E.; Davids, K.; Renshaw, I. & Portus, M., 2010), si aún no se tiene ese tiempo de preparación (lo cual se ve reflejado en los corredores que participaron en esta investigación), aunque no ganen la prueba, se puede mejorar el tiempo de ejecución, lo cual es considerado aceptable dentro del atletismo. Esta correlación estuvo presente en dos grupos aficionados e iniciación, la relación más fuerte fue en los corredores de iniciación, probablemente ellos están conscientes de que no obtendrán un gran resultado pero si bajaran sus tiempos conforme participen en competencias.

Otra relación fue la de autoeficacia con incertidumbre, donde a mayor autoeficacia manejan mejor los factores que no están en sus manos, por lo que no afecta en su rendimiento, es decir mientras conozcan sus fortalezas técnicas, tácticas, físicas y psicológicas podrán afrontar de la mejor manera todas las circunstancias que se presenten en el entrenamiento y competencia, por lo tanto sabrán que hacer en cada situación como lo menciona Bandura (1986, 1999). Esta correlación estuvo presente en dos grupos iniciación y competencia, la relación más fuerte fue en los corredores de iniciación, debido al poco repertorio que han aprendido por encontrarse en la fase de iniciación dentro del deporte, es decir pueden dominar mejor la incertidumbre porque son pocos los factores que tienen que controlar en el entrenamiento y competencia.

De acuerdo con Weinberg y Gould (2010) la teoría de la autoeficacia toma un enfoque dinámico, por lo cual la autoeficacia y los factores ambientales interactúan para producir cambios en el comportamiento de una forma recíproca, esto se

aprecia en la investigación ya que la autoeficacia correlacionó con variables situacionales y externas.

Asimismo, la correlación entre ansiedad e importancia de la competencia, indica que a mayor ansiedad el rendimiento se ve afectado por las expectativas de otros sobre los corredores, independientemente del nivel, lo que los padres y el entrenador esperan del atleta puede afectar el rendimiento, ya sea que se sientan presionados o las expectativas que se crean sobre ellos sean demasiado altas, es decir que los padres y el entrenador den prioridad sólo a los resultados, con lo cual podrían experimentar sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, es decir reacciones ante demandas objetivas del entorno, tal como ocurre en una situación de competencia (Lois & García, Smith, citados en Andrade et al., 2007); por lo que pasa a segundo plano su ejecución y mejorar su tiempo. Esta correlación estuvo presente en dos grupos, iniciación y competencia, la relación más alta fue en los corredores de competencia ya que cuando se llegan a colocar en el podio los padres y entrenador piensan que siempre será así en las futuras competencias, sin embargo no siempre se gana, pero se les exige que siempre lo hagan.

Respecto a la relación entre incertidumbre e importancia de la competencia, donde pueden controlar los factores externos que no están en sus manos, pero no pueden controlar lo que sus padres o entrenadores piensen sobre ellos y por eso afecta en su rendimiento. Esta correlación sólo estuvo presente en corredores de iniciación ya que en algunas ocasiones las expectativas del entrenador principalmente superan las que posee el atleta (Buceta, 1998).

En lo que concierne a la relación entre incertidumbre y hábitos de descanso y alimentación, a mayor incertidumbre, mejor percepción de una buena relación entre sus hábitos y su rendimiento, por lo que los corredores están conscientes que hay varios factores que pueden influir en el rendimiento, tanto internos (alimentación) como externos (incertidumbre), el poder equilibrar la gran mayoría de estos factores creará un ambiente idóneo en competencia como lo menciona Rodríguez (2006).

Esta correlación estuvo presente en los corredores de iniciación, ya que son menos los factores que tienen que controlar por lo tanto al finalizar se sienten bien con su desempeño sin importar el resultado.

Respecto a la relación de incertidumbre con entrenamiento indica a mejor manejo de la incertidumbre, mayor fue la confianza en la competencia atribuida principalmente a su preparación en el entrenamiento, si la parte física, técnica, táctica y psicológica están trabajadas al 100%, se conocen y manejan los demás factores que intervienen en la competencia, da como resultado condiciones idóneas para un buen desempeño como lo menciona Rodríguez (2006). Esta correlación estuvo presente en los corredores de iniciación y competencia, la relación más alta fue en los de iniciación, debido a que no se les pide una gran marca sino la experiencia de estar en una competencia.

Por último, la relación de hábitos de descanso y alimentación con entrenamiento, refiere a mayor percepción de una buena relación entre sus hábitos y su rendimiento, mayor confianza en la competencia atribuida principalmente a su preparación en el entrenamiento, si se tiene una buena alimentación a lo largo de la temporada y se entrena adecuadamente, en competencia ambos factores actuarán positivamente sobre el rendimiento. Esta correlación estuvo presente en los tres grupos, la relación más alta fue en los corredores de iniciación, ya que ellos siguen al pie de la letra las indicaciones del entrenador, podría ser debido a que se están adentrando a un ambiente nuevo para ellos donde comienzan a adquirir nuevos conocimientos y habilidades para alcanzar sus objetivos.

Por otro lado para conocer las diferencias estadísticamente significativas se recurrió al análisis de varianza de una sola vía (autoeficacia, ansiedad, hábitos de descanso y alimentación y entrenamiento) y la t de student (incertidumbre e importancia de la competencia) dando como resultado que la incertidumbre de la competencia la cual pertenece a los factores situacionales fue la única variable cuya diferencia resultó significativa por lo que se le debe brindar todo tipo de información al atleta, hasta el

más mínimo detalle e ir preparado para cualquier situación que se presente, como el retraso en el horario, el clima, el traslado a la competencia, los corredores con los cuales competirá y cómo se formarán los hits si son requeridos, ubicar el acceso a pista y la zona de calentamiento, entre otros, como lo mencionan Rodríguez (2006), Cruz (1997), González-Boto, Molinero y Márquez (2006).

Como pudo observarse dentro del deporte, intervienen una gran cantidad de factores, tanto internos como externos, los cuales el atleta debe ser consciente de cómo afectan en su rendimiento deportivo. Si bien una de las premisas de la planificación del entrenamiento es: *“el entrenamiento debe tomar en cuenta las necesidades y habilidades individuales de los atletas”* (CONADE, 1999), por ende los factores que influyan en un atleta no serán los mismos para otro, ni mucho menos de un deporte a otro.

Dentro de las investigaciones más actuales en México, Vázquez (en prensa) llevó a cabo un trabajo para determinar cuáles eran las variables que influyen en el rendimiento deportivo dentro de las cuales se determinó que la autoeficacia, el manejo de la incertidumbre, ansiedad, manejo del enojo, y algunas variables de afrontamiento como planificación activa y toma de riesgo son las que se encuentran relacionadas con el éxito en deportistas de elite.

Por otro lado Feltz, Short y Sullivan (citados en Gutiérrez, Gutiérrez & Ureña, 2013) mencionan que las personas con altos niveles de autoeficacia son proactivos en la regulación de sus cogniciones, motivaciones y emociones, lo que le da ventaja para enfrentar los retos que se les presenten. En contraste, las personas con baja eficacia evitan metas difíciles, se preocupan demasiado por las cosas, se esfuerzan menos y se rinden ante el fracaso. En cuanto a altos niveles de eficacia tienden a aumentar el rendimiento, y a la inversa, los buenos rendimientos tienden a aumentar las creencias de eficacia (Feltz et al., citado en Gutiérrez et al., 2013), es decir, la eficacia percibida influencia los niveles de estrés y ansiedad por medio de las creencias de la persona en relación con el control de sus acciones, pensamientos y

afectos (Feltz et al., citado en Gutiérrez et al, 2013). Lois y García, y Smith (citados en Andrade, Lois & Arce, 2007) mencionan que las reacciones de ansiedad aparecen con gran frecuencia ante demandas objetivas del entorno, tal como ocurre en una situación de competencia deportiva. Anshel (citado en Andrade et al., 2007) menciona que la competencia supone un juicio interno y externo de la capacidad individual y crea incertidumbre sobre el resultado. Cuanto mayor sea el grado de inseguridad y la importancia concedida al resultado, mayor será la percepción de amenaza y, en consecuencia, la respuesta de ansiedad.

Con base en lo anterior se puede señalar que la autoeficacia, ansiedad, factores externos y situacionales, son variables importantes a trabajar en los distintos niveles de rendimiento, como se observó en los corredores de iniciación el incremento de la ansiedad ante una competencia y una falta de manejo de la incertidumbre, por lo tanto, en la intervención psicológica se les debe enseñar a controlar estas variables para que su rendimiento no se vea afectado. En los corredores de competencia, se observó que no le dan la importancia necesaria a los hábitos de alimentación, por lo que, se tiene que reforzar esta situación ya que es un componente que coadyuva a la obtención del máximo rendimiento.

Partiendo de este análisis se buscaría la implementación de un entrenamiento psicológico, en el cual, dependiendo del nivel deportivo y las necesidades del deportista, desarrollar un programa con un enfoque especializado e individualizado para controlar los factores que influyen en el rendimiento deportivo de cada atleta, por lo tanto, esta investigación nos marca un inicio y una aproximación dentro del deporte mexicano en sus diferentes niveles deportivos, en cada uno de estos niveles se pueden abordar diversas temáticas con el fin de buscar un mejor rendimiento y/o bienestar de los participantes.

## **Limitaciones y sugerencias**

Una situación compleja fue no poder comparar los resultados con otros trabajos puesto que no se encontró investigaciones similares, ni por el abordaje de las variables ni por el deporte. Sin embargo en el marco teórico se abordan los factores relevantes de cada variable los cuales se pudieron observar en la población. Por lo tanto podemos observar la falta de investigación en México dentro del deporte.

Si bien los grupos fueron pequeños, nos muestran una perspectiva de cómo se comportan estas variables en el deporte, para tener un punto de referencia y poder generar datos más específicos de variables que influyen en los atletas y profundizar en el tema. Una aportación interesante sería el poder realizar el mismo procedimiento en una población más grande, como contar con todas las asociaciones de atletismo del DF y/o extenderlo a los diferentes estados del país, así como a otros deportes. Otra sugerencia podría ser contrastar la percepción de estas variables con indicadores conductuales, para observar si lo que perciben es lo que realizan, incluso investigar si estas variables difieren entre hombres y mujeres.

## Referencias

- Acosta, U.B; Padilla, G.; Sánchez, S.E. & Guevara, M. (2003). Autoeficacia general percibida en México y España. *Encuentros en Psicología Social* 1(3), 69-72.
- Andrade, F.E.M.; Lois, R.G. & Arce, F.C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 19 (1), 150-155.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. USA: Freeman.
- Bandura, A. 1986. *Social foundations of thought and action: a Social Cognitive Theory*. USA: Prentice-Hall.
- Bandura, A. 1999. *Auto-eficacia: Cómo afrontamos los cambios de la sociedad actual*. España: Desclée De Brouwer.
- Blanco, B.A. (2010). Creencias de autoeficacia de estudiantes universitarios: un estudio empírico sobre la especificidad del constructo. *Relieve* 16(1), 1-28.
- Buceta, J.M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Cid, H.P.; Orellana, Y.A. & Barriga, O. (2010). Validación de la escala de autoeficacia general en Chile. *Rev Med* 138, 551-557.
- CONADE. (1999). *Manual para el entrenador. Sistema de capacitación y certificación para entrenadores deportivos, nivel 2 (SICCED)*. México: SEP.
- Cruz, F.J. (1997). *Psicología del deporte*. Madrid: Editorial Síntesis, S.A.
- Dósil, J. (2007). *El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención*. Madrid: Síntesis.
- Ferrer, V.E (2013). *Cambia de vida: ponte a correr*. Barcelona: Oniro.
- Fishpool, S. & Keogh S. (2012). *Manual completo para el corredor de larga distancia*. España: Hispano Europea.
- Glover, B. & Florence, G. S. (2005). *Manual del corredor de competición*. España: Paidotribo.

- Glover, B.; Shepherd, J. & Florence, G.S. (2010). *Manual del corredor. Guía para corredores principiantes y de nivel intermedio*. España: Paidotribo.
- González- Boto, R.; Molinero, O & Márquez, S. (2006). El sobreentrenamiento en el deporte de competición: implicaciones psicológicas del desequilibrio entre estrés y recuperación. *Ansiedad y estrés*, 12, 1, 99-115.
- Guillén, R.N. (2007). Implicaciones de la autoeficacia en el rendimiento deportivo. *Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal*. 3 (9), 21-32.
- Gutiérrez, V.J.C; Gutiérrez, V.R. & Ureña, B.P. (2013). Autoeficacia general, ansiedad precompetitiva y sensación de fluir en jugadores (as) de balonmano de la selección de Costa Rica. *MHSalud*, 10(2).
- Heredia, N.M.E. (2005). La psicología deportiva y el fútbol. *Revista Digital Universitaria*, 6 (6). Consultado el 6 de diciembre del 2012 en [http://www.revista.unam.mx/vol.6/num6/art62/jun\\_art62.pdf](http://www.revista.unam.mx/vol.6/num6/art62/jun_art62.pdf)
- Hernández, S.R; Fernández, C.C. & Baptista, L.P. (2010). *Metodología de la investigación*. Quinta edición. Perú: McGraw-Hill, Interamericana editores, S.A. de C.V.
- INEGI. (2014). *El INEGI presenta los resultados del módulo de práctica deportiva y ejercicio físico*. Primer trimestre de 2014. Recuperado el 11 de abril de 2014 en [http://buscador.inegi.org.mx/search?tx=practica+deportiva&q=practica+deportiva&site=sitioINEGI\\_collection&client=INEGI\\_Default&proxystylesheet=INEGI\\_Default&getfields=\\*&entsp=a\\_\\_inegi\\_politica&Proxyreload=1&lr=lang\\_es%257Clang\\_en&lr=lang\\_es%257Clang\\_en&filter=1](http://buscador.inegi.org.mx/search?tx=practica+deportiva&q=practica+deportiva&site=sitioINEGI_collection&client=INEGI_Default&proxystylesheet=INEGI_Default&getfields=*&entsp=a__inegi_politica&Proxyreload=1&lr=lang_es%257Clang_en&lr=lang_es%257Clang_en&filter=1)
- Johnson, C. (2002). *Atletismo: carreras: conocer el deporte*. Madrid: Tutor.
- Latorre, R. (2015). *¿Por qué el running se ha vuelto un negocio tan lucrativo?* Consultado el 27 de febrero del 2015 en <http://www.merca20.com/por-que-el-running-se-ha-vuelto-un-negocio-tan-lucrativo/>
- Linares, R.E. (2011). *La psicología en el deporte: herramientas, metodologías y técnicas para mejorar el rendimiento*. Argentina: Brujas.

- López-Torres, M. & Cruz, P.J.F. (2010). *Temas actuales en Psicología del deporte y la actividad física*. Monterrey: Tendencias.
- Lorenzo, G.J.; Gil, R.C & Martín, G.G. (2001). *Manual de prácticas de psicología deportiva: las ciencias del comportamiento deportivo: prácticas de entrenamiento mental*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Márquez, S. (2004). *Ansiedad, estrés y deporte*. Madrid: EOS.
- Peniche, Z.C. & Boullosa, M.B. (2011). *Nutrición aplicada al deporte*. México: McGraw-Hill Interamericana.
- Phillips, E.; Davids, K.; Renshaw, I. & Portus, M. (2010). Expert performance in sport and the dynamics of talent development. *Sports Medicine*, 40(4), 271-283.
- Polischuk, V. (2003). *Atletismo. Iniciación y perfeccionamiento*. 3era. Edición. España: Paidotribo.
- Ramis, Y.; Torregrosa, M.; Viladrich, C. & Cruz, J. (2010). Adaptación y validación de la versión española de la Escala de Ansiedad Competitiva SAS-2 para deportistas de iniciación. *Psicothema* 22(4), 1004-1009.
- Revista digital universitaria. (2012). *La UNAM pionera*. Consultado el 10 de diciembre del 2012 en <http://www.revista.unam.mx/vol.6/num6/art62/art62-2.htm>
- Ribeiro, A. (1975). *Psicología del deporte y preparación del deportista*. Buenos Aires: Kapelusz.
- Riera, J. (1985). *Introducción a la psicología del deporte*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca, S.A.
- Robles, P.M. (2011). *El efecto de la actividad física y del deporte sobre el estrés, la ansiedad y la depresión en estudiantes de nivel medio superior y superior: una revisión*. Tesis inédita de Licenciatura en Psicología. México: Facultad de Psicología, UNAM.
- Rodríguez, G.V. (2006). *Programa de preparación mental para los equipos deportivos representativos de la UNAM*. Tesis inédita de Licenciatura en Psicología. México: Facultad de Psicología, UNAM.
- Rodríguez, R. (2015). *El crecimiento del running en México*. Consultado el 27 de febrero del 2015 en [http://laaficion.milenio.com/masaficion/Running\\_Mexico-](http://laaficion.milenio.com/masaficion/Running_Mexico-)

Crecimiento\_Running\_Mexico-

Carrera\_Running\_Mexico\_2015\_0\_455354577.html

- Schwarzer, R. (2009). *Everything you wanted to know about the General Self-Efficacy Scale but were afraid to ask*. Recuperado el 28 de enero de 2013 en <http://www.ralfschwarzer.de/>
- Sierra, J.C; Ortega, V. & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Mal-estar e subjetividades/fortaleza* (3)1, 10-59.
- Smith, D.J. (2003). A Framework for Understanding the Training Process Leading to Elite Performance. *Sports Medicine*, 33(15), 1103-1126.
- Spielberger, C.D. & Díaz-Guerrero, R. (2002). *Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado*. México: Editorial El Manual Moderno.
- Vargas, R. (2007). *Diccionario de teoría del entrenamiento deportivo*. México: UNAM.
- Vázquez, D. (En prensa). *Factores que influyen en el éxito y fracaso de los deportistas*. Tesis inédita de Doctorado en Psicología. México: Facultad de Psicología, UNAM.
- Vázquez, D. & Silva, C. (En prensa). *Construcción de una escala para evaluar factores asociados al rendimiento del deportista*. Manuscrito en preparación. México: Facultad de Psicología, UNAM.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. 6ta. Edición*. España: Ariel, S.A.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2010). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 10ma. Edition. USA: Human Kinetics.

# **ANEXOS**

## Anexo 1



# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO FACULTAD DE PSICOLOGÍA



**INSTRUCCIONES:** Este cuestionario busca obtener información acerca de la autoeficacia en la práctica deportiva, por lo tanto **NO** hay respuestas buenas o malas, por favor contesta con toda franqueza. En cada oración se te presentan una serie de opciones de respuesta que varían desde nunca, pocas veces, frecuentemente, siempre; elige la que más se acomode a tu situación.

	Nunca	Pocas veces	Frecuentemente	Siempre
Puedo encontrar la manera de obtener lo que quiero aunque alguien se me oponga.				
Puedo resolver problemas difíciles si me esfuerzo lo suficiente.				
Me es fácil persistir en lo que me he propuesto hasta llegar a alcanzar mis metas.				
Tengo confianza en que podría manejar eficazmente acontecimientos inesperados.				
Gracias a mis cualidades y recursos puedo superar situaciones imprevistas.				
Cuando me encuentro en dificultades puedo permanecer tranquilo/a porque cuento con las habilidades necesarias para manejar situaciones difíciles.				
Venga lo que venga, por lo general soy capaz de manejarlo.				
Puedo resolver la mayoría de los problemas si me esfuerzo lo necesario.				
Si me encuentro en una situación difícil, generalmente se me ocurre qué debo hacer.				
Al hacer frente a un problema, generalmente se me ocurren varias alternativas de cómo resolverlo.				

## Anexo 2



### IDARE Inventario de Autoevaluación



**Instrucciones:** Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene el círculo numerado que indique cómo se siente *generalmente*. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa cómo se siente *generalmente*.

		CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	CASI SIEMPRE
Me siento bien . . . . .	①	②	③	④	
Me canso rápidamente . . . . .		①	②	③	④
Siento ganas de llorar . . . . .		①	②	③	④
Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo . . . . .		①	②	③	④
Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente . . . . .		①	②	③	④
Me siento descansado(a) . . . . .		①	②	③	④
Soy una persona “tranquila, serena y sosegada” . . . . .		①	②	③	④
Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superarlas . . . . .		①	②	③	④
Me preocupo demasiado por cosas sin importancia . . . . .		①	②	③	④
Soy feliz . . . . .		①	②	③	④
Tomo las cosas muy a pecho . . . . .		①	②	③	④
Me falta confianza en mí mismo(a) . . . . .		①	②	③	④
Me siento seguro(a) . . . . .		①	②	③	④
Procuro evitar enfrentarme a las crisis y dificultades . . . . .		①	②	③	④
Me siento melancólico(a) . . . . .		①	②	③	④
Me siento satisfecho(a) . . . . .		①	②	③	④
Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan . . . . .		①	②	③	④
Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza . . . . .		①	②	③	④
Soy una persona estable . . . . .		①	②	③	④
Cuando pienso en mis preocupaciones actuales me pongo tenso(a) y alterado(a) . . . . .		①	②	③	④

### Anexo 3



**UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTÓNOMA DE MÉXICO**



## **FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

Instrucciones:

Este cuestionario busca obtener información acerca de los factores que influyen en tu rendimiento, por lo tanto **NO** hay respuestas buenas o malas, por favor contesta con toda franqueza.

En cada oración se te presentan una serie de opciones de respuesta que varían desde nunca, pocas veces, frecuentemente, siempre; elige la que más se acomode a tu situación.

*Ejemplo:*

	Nunca	Pocas veces	Frecuentemente	Siempre
Paso muchas horas usando la computadora por las tardes.			X	

Lo cual significa que *frecuentemente* pasas mucho tiempo frente a la computadora por las tardes.

Por favor en caso de cualquier duda, siéntete en absoluta libertad de solicitar ayuda. De antemano recibe mi agradecimiento por tu cooperación.

¡Adelante!

	Nunca	Pocas veces	Frecuentemente	Siempre
Cuando participo en una competencia importante pienso en ganar.				
Cuando pierdo pienso que defraude a mi entrenador.				
Cambiar mis hábitos de alimentación y descanso antes de la competencia me hacen sentir con energía.				
El éxito en mi competencia depende de mi preparación previa.				
A veces, en la competencia suceden cosas inesperadas yo me preparo para lo que venga.				
Si NO cumplo con lo que se espera de mí en la competencia y pierdo, mis papás se entristecen.				
Cuando mi preparación física es la adecuada siento que puedo rendir más.				
Mi confianza a la hora de entrar a la competencia depende de mí entrenamiento previo.				
En la competencia hay situaciones que yo NO puedo controlar en estas situaciones yo me enfoco en mi trabajo.				
Cuando participo en una competencia importante pienso en mi familia.				
Cambiar mis hábitos de alimentación y descanso antes de la competencia me hacen sentir recuperado.				
Cuando mi preparación física es la adecuada me siento en forma.				
Cuando pierdo pienso que tengo que aprender de los errores.				
Mi confianza a la hora de entrar a la competencia depende del apoyo que tengo de los demás.				
A veces, en la competencia suceden cosas inesperadas yo me concentro en mi trabajo.				
Cuando participo en una competencia importante pienso en mi entrenador.				
En la competencia hay situaciones que yo NO puedo controlar en estas situaciones yo voy preparado para todo.				
Cuando compito tengo en mente que si pierdo mi entrenador se entristecerá.				
Mi confianza a la hora de entrar a la competencia depende de lo que me haya dicho mi entrenador.				