



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO



FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

CARRERA DE PSICOLOGÍA

PERFIL PSICOLÓGICO DE UNA APNEISTA MEXICANA

T E S I S

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**P R E S E N T A:
PEDRO ADOLFO CRUZ HERRERA**

JURADO DE EXAMEN

DIRECTOR: DR. RAFAEL PEÑALOZA GÓMEZ

ASESORA: DRA. MARÍA DEL PILAR MÉNDEZ SÁNCHEZ

ASESORA: DRA. ANA TERESA ROJAS RAMIREZ

SINODAL: DRA. GARCIA MÉNDEZ MIRNA

SINODAL: MTRO. VILLEDA VILLADAFÁ GABRIEL



CIUDAD DE MÉXICO, 2024



Universidad Nacional
Autónoma de México



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.

RESUMEN

La psicología deportiva se centra en el estudio científico de las personas en un contexto deportivo y de actividad física; siendo así, el deporte es un reflejo de la sociedad en la que se vive. Por esto, el entrenamiento deportivo se compone diversos factores como lo son los sociales, los físicos, los intelectuales, personales y situacionales que facilitan u obstruyen las tareas y objetivos deportivos. En la presente investigación se llevó a cabo un estudio de caso de una deportista de apnea endurance que actualmente posee dos récords nacionales mexicanos en las pruebas de 8x50 metros y 16x50 metros; esto con el fin de conocer sus rasgos de personalidad.

INTRODUCCIÓN

Existen muchas áreas con las que converge la psicología; un área relativamente joven con la que ha comenzado a ganar gran influencia es la psicología deportiva. El deporte es algo más que una actividad física, es el reflejo de algunos aspectos humanos; sobre todo, es un reflejo de la sociedad en la que se vive. Ayuda a la creación de la identidad del sujeto y sobre todo permite que el individuo tenga mecanismos de socialización (Sánchez, 2003).

La psicología deportiva se centra en el estudio científico de las personas, de su conducta en el contexto deportivo y de la actividad física. Se enfoca en la preparación o entrenamiento centrado en el desarrollo de las capacidades o habilidades psicológicas (Cantón, 2010). La intervención por parte del psicólogo del deporte va a estar marcada por la edad y nivel de competencia en la disciplina, ya que en cada momento y situación deportivos se requerirá cubrir objetivos concretos para que los deportistas lleguen mejor preparados (Naveira, 2010).

Muhammad, et al. (2021) señalan que el Finswimming, o nado con aletas, es un deporte de velocidad donde el traer aletas en los pies y el nado subacuático es el factor determinante de su práctica; el finswimming es un deporte que se puede realizar en piscina y en aguas abiertas. Este deporte se divide en 4 especialidades: Bialeas, Superficie, Inmersión y Apnea.

Esta investigación se enfocó en esta última especialidad, la apnea puesto que, según Muhammad, et al. (2021) hacen mención que si se cuenta con una condición física óptima se tiene un mayor apoyo en las habilidades necesarias para llegar al logro y metas deportivas. Sin embargo; Conocer la condición cognitiva de los atletas es brindar herramientas eficientes y el poder desarrollar las habilidades psicológicas indispensables para su deporte; es necesario, para un óptimo rendimiento deportivo, un uso eficiente de la psicología deportiva.

INDICE

Resumen	2
Introducción	3
Psicología Deportiva	5
Teorías de la psicología deportiva	9
Deportes acuáticos	11
Natación	11
Natación con aletas – finswimming	13
Apnea	14
Apnea endurance	17
Personalidad	19
Teorías de la personalidad	19
Psicoanálisis	20
Conductismo	20
Aprendizaje social	20
Pirámide de necesidades de Maslow	21
Tipos de personalidad	21
Rasgos de personalidad	21
Asertividad y Ansiedad	23
Afrontamiento a los desafíos	22
Motivación	27
Orientación al logro	28
Autoeficacia percibida y Burnout Deportivo	30
Justificación	32
Objetivos	33
Investigación	34
Diseño de investigación	34
Participante	34
Instrumentos	35
Procedimiento	40
Análisis de resultados	40
Análisis de discurso	40
Calificación de pruebas psicométricas	40
Resultados	42
Discusión	57
Conclusiones	64
Referencias	66
Apéndices	82

Psicología Deportiva

Pérez y Estrada (2015) marcan como el objeto de estudio, de la psicología deportiva, a aquellas particularidades psíquicas implicadas en la actividad deportiva y en el deportista. Mencionan que a pesar de considerarse una ciencia nueva y de la era actual, en su investigación “Historia de la psicología deportiva” señalan cuatro periodos importantes que apoyaron a la consolidación y el crecimiento de la psicología deportiva.

- La primera de éstos cuatro periodos se basa en los comienzos de la psicología/psicología deportiva: en este periodo se centran en el nacimiento de la psicología, en 1879, donde destacan los trabajos de Wundt, Watson, Thorndike y Bechterev hasta 1918 con la finalización de la primera guerra mundial. Lo relevante de este periodo es que se llegaban a hacer estudios aislados donde los participantes eran deportistas y se investigaba la velocidad de reacción, la transferencia de la fuerza, la mejora de la atención y la importancia del juego y deporte en el desarrollo durante la infancia.
- El segundo periodo hace referencia a los años 1920 y 1945, llamándolo así el periodo entre guerras: Durante la consolidación de las dos grandes potencias mundiales, la Unión Soviética y los Estados Unidos. En la primer de estas se crearon los primeros laboratorios dedicados al estudio de la velocidad de reacción, las motivaciones hacia la práctica deportiva, el poder mental, las posibles tensiones y la personalidad del deportista; aquellos deportistas que resultaban destacables tuvieron atención especializada llegando a fomentar un sistema educativo dirigido a los deportistas exolímpicos y campeones mundiales a instruir en los nuevos deportistas. Por su parte, en Estados Unidos los estudios eran más dirigidos al deporte universitario donde se realizaban intervenciones directas a los deportistas, se indagaba sobre el tiempo de reacción, la personalidad, la habilidad motriz y el aprendizaje motor llevando a Coleman Griffith a crear el primer laboratorio de psicología deportiva en la Universidad de Chicago; a su vez el movimiento evocó en la creación de un posgrado de

psicología de la actividad física y el deporte en la Universidad de California.

- Para Pérez y Estrada, el tercer periodo ocupa un espacio en el tiempo entre la finalización de la segunda guerra mundial y la celebración del primer congreso de psicología de la especialidad deportiva: En la República Democrática Alemana se organizaron centros deportivos que se centraban en el aprendizaje motor, la observación, activación fisiológica para la preparación competitiva llevando a los psicólogos deportivos a formar parte de la selección de los deportistas, el entrenamiento aplicado y la preparación competitiva; A pesar de no ser una formación reglada, los psicólogos deportivos más destacados llegaban a ser nominados como héroes nacionales. En Estados Unidos los estudios realizados iban orientados a la selección de pilotos para las naves aeroespaciales de la época, donde se buscaba principalmente una alta preparación en aspectos perceptivo-motrices basados en investigaciones independientes sobre deportistas olímpicos evocando en la integración de la psicología a nivel mundial en el deporte.
- Por último, el periodo que llega hasta la actualidad es aquel donde se reconoció de manera oficial la disciplina de la psicología de la actividad física y el deporte en 1985 con la creación del apartado 47 de la Asociación Americana de Psicología; la Asociación para el avance en la aplicación de la psicología deportiva y la división 12, la Asociación internacional de psicología aplicada dedicada a la actividad física y el deporte favoreciendo su desarrollo en cuestión de investigación y aplicación a nivel mundial.

Sin embargo, esta área en el deporte es algo más que solo una especialidad, es una ciencia multidisciplinaria, ya que, no solo interactúa con otras áreas de la psicología, también con otras especialidades del deporte; por ejemplo: la metodología de la psicología indica que para poder hacer una correcta intervención es necesario llevar a cabo una constante y amplia evaluación de distintas áreas, esto con el fin de que se recaben las herramientas apropiadas para que el deportista adquiera, desarrolle o modifique algunas

conductas, habilidades o pensamientos necesarios para la realización de su deporte. Como lo puede ser la concentración, imaginación, visualización, memoria, motivación y emoción (Riera et al., 2017).

Jiménez (2019) remarca que los deportistas que ya han practicado todo lo que se debe realizar durante una competencia, que presenta todas las capacidades físicas y técnico-tácticas que requiere su disciplina; pueden llegar a presentar dificultades a la hora de competir, incluso en el alto rendimiento. Por lo que, hablar del alto rendimiento no solo hace referencia a una etiqueta o una clasificación del deporte competitivo, sino que invita a reflexionar sobre las altas exigencias que el atleta deberá cubrir durante su entrenamiento para posteriormente, en la competencia, contar con las habilidades adecuadas y enfrentar con éxito el duelo deportivo (Trujillo, 2015).

Gomes (2012) indica que las competencias mentales son uno de los aspectos que más atribuye a que los deportistas alcancen niveles de rendimiento más elevado, exponiendo la necesidad de trabajar los factores psicológicos en el proceso de preparación para una competencia deportiva.

Ponce et al. (2020) señalan que estas competencias son un proceso de constante adaptación psicológica ya que hay que resolver cada dificultad que se pueda presentar. De igual manera, es un factor que lleva implícito cierto nivel de estrés que puede afectar el nivel de este, alterando el estado emocional y cognitivo del deportista. Por lo tanto, el conocer estrategias para el control emocional es necesario para poder ser capaz de identificar y controlar situaciones con diferentes herramientas.

Concordando así con Romo (2020) donde nos indica que aquellos deportistas de nivel competitivo necesitan emplear habilidades o variables psicológicas y estrategias de afrontamiento efectivas para así lograr satisfacer sus expectativas y mejorar su rendimiento; esta efectiva aplicación de herramientas psicológicas genera una autoeficacia adecuada en el deportista influyendo en la convicción propia para la ejecución adecuada de la conducta deportiva.

Tutte et al. (2020) indican la identificación de los principales factores que inciden en el rendimiento deportivo, es el primer paso para el diseño de estrategias de entrenamiento específico que mejore la efectividad del trabajo realizado por los deportistas. Para que estas estrategias e intervenciones

psicológicas sean competentes, se debe analizar las necesidades del deporte y el deportista, evaluar y diagnosticar, delimitar objetivos, definir la intervención y planificarla y, por último, señalar los indicadores que se van a utilizar en medida de la eficacia del tratamiento; siendo así, la constante insistencia en recalcar que el trabajo psicológico debe centrarse en la mejora del funcionamiento psicológico de los deportistas para mejorar su progreso adaptativo, su relación con el rendimiento y su bienestar global.

Sin embargo, López et al. (2020) indican que no es el deporte *per se* el que puede hacer que se constituya un ámbito para el desarrollo positivo de las personas, sino las condiciones en las cuales se practica dicho deporte, especialmente para el desarrollo los niños y los adolescentes.

Pineda et al. (2019) hacen mención sobre sus investigaciones que han coincidido en que la valoración social es una fuente principal de preocupaciones en todo tipo de deportistas. En los niños y adolescentes, los padres pueden considerarse una presión particular relacionada con el miedo a fallar. El contexto social que envuelve a los deportistas en formación y a los ya consolidados es fundamental para el desarrollo del éxito deportivo. El entrenamiento está implicado en muchos factores que pueden condicionar el resultado y que le favorecen o dificultan ese desarrollo hacia la excelencia deportiva y como consecuencia al alto rendimiento (Ponce, 2017). Durante la competencia, para alcanzar con éxito un alto nivel, el deportista debe dedicar muchas horas, días y años de entrenamiento hasta convertirse en un experto (Henriksen, 2010). Esto apoya la importancia del trabajo mental en los deportistas, y para llevar a cabo planes de trabajo efectivos, se necesitan instrumentos óptimos para medir y para así obtener una línea base para poder trabajar sobre ella con programas de intervención.

Como ya hemos visto, el entrenamiento deportivo, se compone de diversos factores: sociales, físicos, intelectuales y psicológicos. Resulta importante comprender y resolver los factores personales y situacionales que determinan la motivación en un deportista para así facilitar la estructuración de las tareas y objetivos para que le resulten más satisfactorios (López et al., 2020).

En un principio, la intervención psicológica deportiva era exclusiva para los deportistas, con el paso del tiempo se ha ido extendiendo a los entrenadores, preparadores, padres y también se incluyen a los árbitros y directivos. Una de

las tareas principales es brindarle herramientas al entrenador para que tenga una buena relación con sus entrenados; puesto que las críticas realizadas por el entrenador también se han relaciona con el miedo a fallar (Pineda et al. (2019). Las herramientas no solo deben ser para dirigir el entrenamiento, también son para el momento de la competencia (Hernández, 2017).

Teorías de la Psicología Deportiva

Entre las teorías principales de la psicología deportiva, Monroy y Sáez (2012) recapitulan doce principales:

Teoría de la motivación de logro. Desarrollada por Atkinson y McClelland, en 1961, donde posicionan el deporte como un logro donde se busca conseguir la excelencia, motivados por factores personales o situacionales; la motivación del logro se puede definir como aquel resultado de la interacción de los dos tipos de factores.

Teoría de atribución. Definida por Heider en el año de 1958, se indica que aquellos resultados positivos y negativos son atribuidos a factores internos y externos, estables o no, que evocaban en un aumento o pérdida de la motivación en el deportista.

Teoría de la autoeficacia. Teoría realizada en 1977 por Bandura donde señala que los deportistas juzgan sus propias capacidades y habilidades provocando una autopercepción que los lleva a aumentar o disminuir su motivación; la labor en esta teoría del psicólogo es disminuir la autopercepción negativa.

Teoría de la jerarquía de las necesidades. Su autor, Maslow en 1943, define que todos los deportistas quieren conseguir cosas u objetivos, sin embargo, el deseo por cada una de ellos varía en cada momento y siempre hay una que se desea con especial intensidad. Entre estas necesidades se encuentran las: necesidades fisiológicas, necesidades de seguridad, necesidades sociales, necesidades de estima y las necesidades de autorrealización.

Teoría de los dos factores. Es propuesta por Herzberg en 1959, indica que el éxito de un deportista está altamente relacionado con la actitud hacia el deporte a realizar (factores motivacionales) o de los factores ambientales (Factores higiénicos) que lo rodean.

Teoría de las expectativas. Victor Vroom, en 1959, muestra que un deportista está motivado a realizar un esfuerzo considerable cuando cree que gracias a él se llegará a una buena apreciación del desempeño y así satisfacer sus metas personales.

Teoría ERG (Existencia, Relación y Crecimiento). Clayton Alderfer, el 1961, se basa en la jerarquía de necesidades de Maslow para desarrollar su teoría ERG donde afirma que hay tres grupos de necesidades básicas: Existencia (Requerimientos básicos de existencia material), Relación (Relaciones interpersonales) y Crecimiento (Autorrealización).

Teoría de la percepción subjetiva de competencia. Formulada por White y Harter, en 1990, donde se postula que las personas actúan por la necesidad de ser eficientes en su entorno; por lo cual se motiva a buscar resultados que lo hagan sentirse competente en su deporte.

Teoría de necesidades de McClelland. McClelland, en 1960, junto con sus ayudantes, desarrolló esta teoría basada en tres necesidades: logro, es el deseo de sobresalir, de tener éxito, de superar unas metas o a otras personas; poder, se refiere a hacer que otros se comporten de una forma que habitualmente no se comportarían; y afiliación, tener amistades y personas cercanas.

Teoría de la evaluación cognoscitiva. Teoría propuesta en 1984 propuesta por Lazarus y Folkman, se basa en la constante evaluación del deportista de las causas para la realización de su deporte; se realiza un constante cuestionamiento del origen de su interés; motivado por recompensas intrínsecas o extrínsecas.

Teorías de las metas de logro. Esta teoría sugerida por Nicholls en el año de 1986 plantea la existencia de dos metas de logro en el deporte: la competitividad y la de maestría; la primera hace referencia a la demostración de habilidades y su comparación con los demás, y la segunda es donde se desea demostrar el aprendizaje y el dominio de la práctica deportiva.

Teorías motivacionales de reducción de pulsiones. Hull, en 1943, plantea en estas teorías que al momento de presentarse una necesidad surge una pulsión (fuerza motivacional) para así satisfacerla de inmediato. Se mencionan dos tipos de pulsión: las primarias, donde se satisface el hambre, la sed, sueño y el sexo, y las secundarias, que son causadas por experiencias previas y por aprendizaje.

Deportes Acuáticos

En la actualidad, los deportes acuáticos tiene un mayor foco para la psicología deportiva ya que, por ejemplo, Caldas y Torres (2021) concluyeron que a partir de la pandemia ocasionada por el Covid-19, se ha afectado grandemente a los nadadores, evocando en una baja del rendimiento deportivo puesto que su principal desempeño es la piscina y, al no disponer de ella, se vuelve necesaria una reestructuración de planificaciones considerando las necesidades psicológicas afectadas como los niveles de depresión, ansiedad, estrés y el estado de ánimo.

Mooney et al. (2015) sostienen que el rendimiento de los nadadores está compuesto por variedad de factores físicos en el agua y en tierra para desarrollar capacidades como la resistencia, fuerza, flexibilidad y coordinación junto con una adecuada preparación psicológica.

Natación

La natación ha sido uno de los deportes individuales más practicados en todo el mundo, esto, por los beneficios reales que tiene sobre la salud. También, permite experimentar habilidades de un ambiente totalmente distinto al que se vive (Brum & Santos, 2020).

La facultad de periodismo y comunicación social (2017) señala a la natación como aquella acción y efecto de trasladarse en el agua apoyándose de los movimientos corporales rítmicos, repetitivos y coordinativos necesarios de las extremidades superiores, inferiores y corporales para poder mantenerse en la superficie y/o vencer la resistencia que implique el desplazarse en el agua sin tocar el suelo u otro apoyo.

De igual manera menciona que el dominio de la natación, del agua, forma parte de la adaptación humana desde que los primeros homínidos se transformaron en bípedos y dominaron la superficie terrestre. En la antigüedad, los egipcios, griegos y romanos tomaban tanta relevancia al dominio de la natación que se volvía parte de la educación básica; al punto también de ser una relevancia militar para favorecer a las tropas combatientes en cualquier terreno.

En la actualidad la natación está más relacionada a beneficios corporales por su actividad física, además de servir como terapia y método de supervivencia.

Continuando con su construcción como deporte, la Facultad de periodismo y comunicación social, de la Universidad Nacional de la plata, (2017) utiliza la categorización propuesta por la Federación Internacional de Natación:

- Estilo libre: Hace referencia a la libertad de nadar en cualquier estilo de natación siempre y cuando una parte del nadador toque la pared al finalizar cada distancia y al final del recorrido. Una parte del cuerpo del nadador debe romper la superficie del agua a lo largo del recorrido; exceptuando al momento de realizar un viraje donde se le permite realizar un desplazamiento menor a 15 metros por debajo del agua.
- Estilo Dorso: se impulsará y desplazará sobre la espalda durante todo el recorrido con movimientos de balanceo del cuerpo posicionado hacia arriba. Una parte del cuerpo del nadador debe romper la superficie del agua a lo largo del recorrido; exceptuando al momento de realizar un viraje donde se le permite realizar un desplazamiento menor a 15 metros por debajo del agua; el nadador debe haber vuelto a la posición de espalda al salir del viraje. De igual manera, una parte del nadador toque la pared al finalizar cada distancia y al final del recorrido debe tocar la pared mientras se está de espaldas.
- Estilo Pecho: se realiza con una salida especial donde se utiliza el doble jalón basado en un delfineo, un doble jalón realizado por los brazos, una patada de pecho y una brazada de este para romper la superficie antes de los 15 metros de nado. El nado del estilo de pecho se basa en movimientos coordinativos, simultáneos y alternados entre ambos brazos y piernas para facilitar el traslado en el agua y siempre manteniendo un parte del cuerpo rompiendo la superficie. Al momento de realizar un viraje se debo tocar con ambas manos la pared, de igual manera al terminar el recorrido.
- Estilo Mariposa: se basa en movimientos ondulatorios del cuerpo y de una brazada simultanea de las extremidades superiores. Una parte del cuerpo del nadador debe romper la superficie del agua a lo largo del recorrido; exceptuando al momento de realizar un viraje donde se le permite realizar un desplazamiento menor a 15 metros

por debajo del agua; de igual manera, al finalizar cada distancia y al final del recorrido debe tocar la pared con ambas manos.

Geamonond (2020) remarca la mejora del control motor y del sistema cardiorrespiratorio con la práctica de la natación durante la sincronización de las extremidades inferiores y superiores activando áreas cerebrales como la corteza prefrontal, la amígdala y el cerebelo. Todo esto con el desarrollo de neurotransmisores como la dopamina, aumentando la sensación de bienestar y relajamiento que atenúa los niveles de fatiga, estrés y ansiedad en el deportista; así como un mayor desarrollo en la capacidad atencional, concentrada y distribuida.

Natación con Aletas – Finswimming

Los orígenes del finswimming se remontan a la década de 1960, cuando se manifestó a través de dos versiones principales. Una fue la natación con bialeas, en una forma similar al crol o estilo libre de la natación convencional, en donde se alternan piernas y brazos y no se utiliza forzosamente el tubo respirador o esnórquel. La segunda variante más popular del finswimming, desde los años sesentas y hasta nuestros días, es la natación con monoaleta, misma que se efectúa con un desplazamiento similar al que llevan a cabo los delfines. Precisamente “delfín” se denomina a este estilo de nado o bien, “de ondulación”, en el cual el impulso se realiza desde la parte media y baja del cuerpo y en el cual los brazos se colocan a manera de flecha sin otra clase de impulso. Es preciso mencionar que para ejercitarse en esta forma del finswimming se requiere de utilizar tubo respirador o esnórquel (Playas del mundo, 2023).

Por último, playas del mundo (2023) indican que la evolución que ha tenido el finswimming, en su versión más competitiva, se ha dado realmente con el surgimiento de la monoaleta, el cual se proyectó ante los aficionados a los deportes acuáticos más novedosos, como un elemento altamente innovador. De hecho para los espectadores también resultó sorprendente ver a los deportistas dedicados al finswimming, puesto que llegan a desplazarse en el agua de una manera tan diferente a lo acostumbrado.

Vladimir y Puerto (2016) mencionan a la natación con aletas como un deporte acuático consecuente de la natación, el cual se practica bajo el agua, así como en la superficie. La natación de superficie, por su lado, se practica con el uso del snorkel delante de la cabeza. Bajo el agua, el deportista nada usando

un tanque de oxígeno o en apnea. En ambas prácticas se usa una gran monoaleta en las extremidades inferiores para la producción de los movimientos de propulsión del cuerpo en el agua.

A su vez, Guillaume y Benoit (2009) aluden que se puede realizar el desplazamiento bajo el agua mediante dos tipos de técnicas: la técnica de apnea y la técnica de inmersión con tanques de oxígeno; se ha demostrado que la velocidad media es de alrededor del 10% más rápido para nadar bajo el agua que para nadar en la superficie independientemente de la técnica que se use.

Moskovchenko et al. (2018) donde señalan que la natación con aletas, a pesar de ser un deporte cíclico, conlleva detalles tan específicos en su práctica que se relacionan al uso de la monoaleta, como: la tensión muscular y psicológica, los constantes estados de estrés físico y mental, los gastos de energía excesivos determinados por la intensa actividad motora junto con la sensación del oxígeno deficiente y un constante sentimiento de hipoxia que influye en el funcionamiento del sistema nervioso central exigiendo mayor estabilidad emocional.

Es por ésta relación entre la apnea y la necesidades específicas de su práctica lo que destaca la importancia de tener un modelo base de una técnica adecuada para su realización; así como un conocimiento de las habilidades y destrezas cognitivas que son requeridas en el deporte para que los demás practicantes puedan usar como punto de referencia.

Apnea

La apnea se define como la ruptura momentánea y voluntaria de la respiración. Esta ruptura puede durar unos cuantos segundos o varios minutos (Lugo & Gaviria, 2020).

De igual manera La Confederación Mundial de Actividades Subacuáticas [CMAS] (2022) indica que el término apnea se emplea en los deportes acuáticos para describir la suspensión momentánea de la respiración, de manera voluntaria, a través de la inmersión de la cara en el agua. Dentro de éstos deportes acuáticos se encuentran las apneas: estática, dinámica con y sin aletas, a velocidad, el *jump blue*, inmersión libre y de resistencia o endurance.

Joffe (2023), indica que una persona común puede contener la respiración durante aproximadamente 1 minuto y puede nadar bajo el agua alrededor de una longitud de piscina: 25 m. Sin embargo, gracias a los ejercicios de contención de

la respiración para mejorar la capacidad de almacenamiento de oxígeno, los buceadores libres generalmente tienen un mayor volumen pulmonar permitiéndoles mejorar en tiempo y distancia. A su vez, nos menciona que el cuerpo presenta como reflejo un "reflejo de buceo" que, es universal para la mayoría de las especies, al disminuir el consumo de oxígeno se reduce la frecuencia cardíaca (bradicardia) y se redirige el flujo sanguíneo a los órganos vitales (principalmente al cerebro) mientras se cierra la periferia (piel y músculos).

Es con esto que se puede observar que aguantar la respiración bajo el agua comporta una serie de implicaciones. Desde el punto de vista fisiológico; cuando se genera la ruptura momentánea de la respiración en prácticas de baja intensidad, se presenta la bradicardia y la vasoconstricción periférica en los primeros segundos de anoxia, esto seguido de una estabilización de la frecuencia cardíaca. Si se continua en estado de apnea durante algunos minutos, se presentan contracciones diafragmáticas e intercostales, se da un aumento del ácido láctico en los músculos, una disminución del pH intramuscular, existe un aumento de la presión arterial, acontece una hipoxia severa y la bradicardia acentuada (Fernández, 2015).

Concordando con lo anterior, Noguera (2020) menciona que, durante esta hipoxia, el entorno fisiológico se encuentra limitado en el proceso de intercambio de gases provocando un enturbiamiento de la consciencia y un posible deterioro de la memoria; lo cual evoca en un exceso de estrés cognitivo en el deportista. Guimardo et al. (2014) señalan que todo esto es con el propósito de la conservación del oxígeno, lo que sugiere una mayor dependencia del metabolismo anaeróbico durante la contención de la respiración.

El principal riesgo de la práctica de la apnea es que se produzca un síncope durante el ascenso. Los cambios de presión y el intercambio de gases presentes en la sangre y en los tejidos pueden provocar un déficit de oxígeno en el cerebro que lleva a un desmayo del deportista y a su ahogamiento. (ABC Bienestar, enero del 2023).

Es por esto por lo que, Lugo y Gaviria (2020) hacen referencia a la apnea como una capacidad que se puede entrenar. Señalan que al manejar un entrenamiento periodizado y con presencia de cargas físicas involucradas en la planificación, el rendimiento en la apnea dinámica (con y sin aletas) se incrementa en comparación con un entrenamiento exclusivo y aislado. En

consecuencia, surge la posibilidad de clasificar la apnea como capacidad condicional, que interactúa con otras capacidades condicionales como la fuerza, la resistencia y la velocidad.

Joffe (2023) señala que se ha encontrado que aquellos deportistas que contenían la respiración con los pulmones llenos, en realidad no lograban una hipoxia significativa. En el estudio de natación de Woorons et al. (2016) los deportistas realizaron sprints de natación de 10-20 x 25 metros de exhalación. Durante el sprint, los deportistas contienen la respiración hasta la necesidad de respirar, luego inhalan y terminan la parte restante. Después de 10-15 segundos de descanso, repitieron el sprint. En promedio, los deportistas estaban en hipoxemia moderada (88-91%) alrededor de 90 segundos y en grave (<88%) alrededor de 55 segundos.

A su vez, Fornasier-Santos et al. (2018) en su estudio, encontraron que los deportistas que realizaron series 2-3 de sprints de 8 x 40 metros; con salidas 30 segundos, exhalan la respiración contenida durante 6-7 segundos durante los sprints y respiran normalmente durante 23-24 segundos entre ellos. La desaturación fue de alrededor del 90%; esto gracias a la hiperventilación forzada.

La hiperventilación mejora la eliminación de dióxido de carbono (CO₂). El nivel de CO₂ en la sangre juega un papel importante en la contención de la respiración ya que la acumulación de CO₂ te hace respirar. A veces se puede observar que las personas antes de bucear hacen algunas exhalaciones contundentes para reducir el nivel de CO₂. Aunque eso pueden hacer que la apnea sea más fácil, generalmente no se recomienda realizarlo.

El CO₂ es aquel factor que evita que nos "olvidemos de respirar"; el CO₂ estimula la dilatación de los vasos cerebrales, lo que también puede ayudar a prevenir los apagones (Fielding et al., 2009).

lo que la práctica de la apnea no solo implica entrenamiento físico y de respiración sino también entrenamiento mental por poner a prueba al mismo cuerpo (Mireya, 2021).

Concordando con lo anterior, la Dirección General de Deporte Universitario [DGDU], de la Universidad Nacional Autónoma de México (2023) nos menciona que a pesar de que, en un principio, pueda parecer entrenamiento físico, el deporte de la apnea se basa principalmente en la relajación mental del individuo.

En la presente investigación se tomó como eje de investigación la prueba de nado con aletas apnea “endurance” o “de resistencia”, esto por sus requerimientos físicos y mentales puesto que es una de las pruebas de apnea más complejas que participan como pruebas oficiales del nado con aletas.

Por su parte, la natación con aletas, a pesar de tener una larga trayectoria mundialmente conocida, es un deporte relativamente nuevo en México, 1975 aproximadamente; sin embargo se ha tenido representantesa nivel competitivo de panamericanos y mundiales desde años anteriores y hasta la actualidad. Es por esto que a través de ésta investigación se revisó qué es el *finswimming* o la “natación con aletas”, principalmente en su categoría más nueva de apnea: apnea endurance o de resistencia; así como a su representante femenil más destacable en la actualidad.

Apnea Endurance

La DGDU (2023) plantea a la apnea endurance como una categoría de buceo libre (freediving). Donde la práctica de este deporte lo hace considerarse un deporte extremo, ya que tiene como base la suspensión voluntaria de la respiración dentro del agua mientras se recorren largas distancias llevando al cuerpo humano a extremos físicos y mentales.

La Federación Mexicana de Actividades Subacuáticas [FMAS] describe a la apnea Speed-Endurance como un evento en el que el deportista tiene como objetivo cubrir una distancia fija en el mínimo tiempo posible. El evento se lleva a cabo en una piscina y se nada en fracciones de la longitud de la piscina alternando natación en apnea con recuperación pasiva en los extremos de la piscina. La prueba se puede realizar con aletas sin distinción entre bifins y monofin y con una única clasificación, lo que significa que el estilo de natación con bifins es libre, donde las distancias típicas de la apnea de endurance son 8x50m. y 16x50m. (FMAS, Enero del 2023).

Según el reglamento internacional “CMAS apnea indoor 2021” la prueba endurance se debe realizar según los siguientes lineamientos:

1. El deportista debe comenzar tocando la pared de la piscina con cualquier parte del cuerpo o aletas y comienza la fase de apnea antes de que se haya despegado de la pared.
2. El deportista debe necesariamente tocar el borde de la piscina en cada vuelta con una parte de su cuerpo o con las aletas.

3. El deportista no puede comenzar antes del "Top Time", de lo contrario será declarado en "Salida en Falso".
4. Durante el resto del recorrido horizontal; solo el equipo o cualquier parte del cuerpo, pero no las vías respiratorias, pueden salir de la superficie del agua.
5. Un tiempo de recuperación entre apneas sucesivas (cada 50 m) es permitido.
6. Cuando el deportista llega al final de la línea, no se le permite respirar antes de tocar la pared. Esto es válido para todos los giros y al final del intento.
7. No se permite nadar en superficie. De lo contrario es una penalidad general.
8. Tras la inmersión, no se debe ayudar ni tocar al deportista por ningún motivo.
9. El deportista puede sostener la línea o la pared del borde de la piscina al ascender.
10. Al final del intento, de regreso a la superficie, el deportista debe realizar el protocolo de superficie.
11. Inmediatamente que las vías aéreas del deportista salgan a la superficie, inicia el protocolo de salida y el conteo de 20 segundos.
12. Cuando esté en la superficie, durante la cuenta de 20 (veinte) segundos a partir de la salida a la superficie, el deportista debe: completar el Protocolo de Superficie (Signo OK de las actividades subacuáticas convencionales como dos dedos haciendo un círculo) a la dirección del Juez jefe que estará en el borde de la piscina.
13. El tiempo realizado (RT) puede ser menor o mayor que el declarado (PB)
14. No se aplican penalidades por cualquier diferencia entre el tiempo realizado (RT) y el declarado (PB)
15. En caso de un empate, los deportistas son clasificados "ex aequo" o igualmente.

Personalidad

Garlosky (2009) define la personalidad como aquella capacidad de adaptación entre sus impulsos egocéntricos y sus exigencias del medio ambiente creando patrones característicos de conducta, de pensamientos y de sentimientos. Siendo así la personalidad, para Garlosky, la suma de las disposiciones y tendencias biológicas y adquiridas.

Seelbach (2013) indica que la personalidad se puede definir como la estructura dinámica que tiene un individuo en particular; se compone de características psicológicas, conductuales, emocionales y sociales. De igual manera, se menciona que la personalidad hace referencia a estilos relativamente duraderos de pensar, sentir y actuar con los cuales se caracteriza un individuo. (Delhom et al., 2019).

La personalidad es la suma total de todas las maneras en que a lo largo de nuestra vida hemos aprendido a actuar, pensar y sentir (Jara et al., 2018).

Tintaya (2019) describe a la personalidad como aquella organización interna que incluye todos los procesos psicológicos como la percepción, atención, memoria, pensamiento, razonamiento, conciencia, pasando por las emociones, los sentimientos, necesidades y motivaciones, hasta la vocación, autovaloración, identidad y valores, además de la capacidad de imaginación, aprendizaje, asertividad y lenguaje como capacidad de comunicación y convivencia; y, apoyándose de las funciones autorreguladoras, el sujeto modula su conducta ante la comunidad, la personalidad mediatiza el modo en que el sujeto establece, recrea y conduce sus actividades, relaciones, creaciones con los que compone la realidad y se construye a sí mismo.

Teorías de la Personalidad

Cloninger (2003) dispone del término dinámica de la personalidad para hacer referencia a los mecanismos mediante los cuales se expresa la personalidad señalando que toda teoría de la personalidad debe explicar la dinámica de esta y el desarrollo de la persona donde interfieren factores como la adaptación y la capacidad de ajuste a diferentes situaciones de la vida diaria, los procesos cognitivos, la cultura, las influencias biológicas y las experiencias durante el crecimiento.

Psicoanálisis

Romero (2023) señala que Sigmund Freud, como principal representante del psicoanálisis, muestra a la personalidad como un complejo sistema de energía donde su dinámica se basa en los intercambios de energía entre los sistemas del Ello, Yo y Super Yo.

Ello: Es el producto de la evolución que busca la satisfacción de las necesidades básicas del ser humano para su existencia.

Super Yo: Es el producto de la socialización y el vínculo con la tradición cultural.

Yo: Se considera el resultado de la interacción de la persona con la realidad objetiva buscando un equilibrio entre el Ello y el Super Yo.

Y es esta dinámica la que genera la identidad en cada ser humano haciéndolo independiente del medio en el que se encuentre y diferente a los demás seres humanos; es esta identidad el resultado de las múltiples relaciones interpersonales o experiencias que llega a vivir la persona.

Conductismo

Montgomery (2020) indica que la personalidad es el producto final de los sistemas de hábitos que posee cualquier persona. Con cuerda con Watson al mencionar que la personalidad es la suma de las actividades factibles de describirse mediante la observación real de la conducta.

De igual manera hace mención del sociólogo Mead, con su conductismo social, al coincidir con que la personalidad no es un elemento aislado, sino, más bien se le considera un resultado de la interacción de la persona con diferentes grupos sociales al buscar la pertenencia implicándose en las actitudes de una comunidad erigiendo su mundo de significados y trazando su propia conducta.

Aprendizaje Social

Bandura (1973) y su teoría del aprendizaje social donde admite la interacción de tres elementos en la personalidad: el ambiente, el comportamiento y los procesos intrapsíquicos de la persona, esto evocando en una retención y almacenamiento de imágenes de la realidad en la mente que a través del lenguaje se podrá evaluar si es beneficioso o perjudicial de una conducta para la misma persona y así determinar si es o no una conducta imitada.

Lozano (2019) señala que el aprendizaje social plantea que los patrones de personalidad son el resultado del conocimiento adquirido a través de la

observación, imitación y refuerzo, asumiendo que la forma más efectiva para adquirir comportamientos es a través del aprendizaje vicario, originado por la información. Es decir, son modelos que representan los procesos de: atención, retención, motivación y reproducción motora,

Pirámide de necesidades de Maslow

Gómez (2022) menciona la pirámide de Maslow señalando que es una teoría que cuestiona las motivaciones y necesidades humanas generadoras del actuar de los seres humanos. Dicha pirámide está compuesta por 5 niveles motivacionales ordenados jerárquicamente en función de las necesidades humanas. Todo con tal de satisfacer ciertas necesidades para nuestro bienestar; por ejemplo, las necesidades básicas se localizan en la base de la pirámide y las necesidades más complejas se encuentran en la parte superior de la pirámide.

Al momento de satisfacer un nivel inferior de necesidades se desarrollan nuevas necesidades y deseos superiores; dando el nombre a la teoría. Siendo así los cinco tipos de necesidades: fisiológicas, de seguridad, de afiliación, de reconocimiento y de autorrealización.

Tipos de Personalidad

Cloninger (2003) por otro lado, señala los tipos de personalidad como categorías de gente con características similares y según la pertenencia a estas categorías dice mucho acerca de la gente. El tipo de personalidad clasifica a las personas, pero no el grado en el que perteneces a dicha categoría, por ejemplo: las personas extrovertidas e introvertidas.

lo que la en su mayor parte las observaciones e investigaciones se enfocan más en los efectos más visibles y medibles de los tipos, los rasgos.

Rasgos de Personalidad

En contraste con los comportamientos aprendidos, y a diferencia de los tipos de personalidad, se encuentran los rasgos de personalidad. Se le conoce como rasgos a aquellas tendencias generales que se reflejan en muchos aspectos de la vida de una persona (Delhom et al., 2019).

McCrae y Costa (2004, como se cita en Cutaia & Raimundi, 2019) señalan que los rasgos de personalidad son como una serie de patrones básicos de conducta que influyen en los pensamientos, emociones y acciones.

Allport (1924, citado por Etayo, 2009) marcó que los rasgos de personalidad se podrían considerar las unidades básicas. Y para ello presentan

las ciertas características como el no tener más de una existencia nominal ya que son parte de la persona; los rasgos están más generalizados que los hábitos; también deben ser dinámicos y que determinen la conducta, no requieren de otra fuente de energía más que la propia. Es posible establecer rasgos empíricamente puesto que son relativamente independientes unos de otros.

Etayo (2009) mencionó un enfoque importante e indica que al enfocarnos en los rasgos se podía establecer que cada persona es única, no solo en lo heredado o genético, sino en virtud de sus propias experiencias, que inducen a percepciones exclusivamente personales.

De igual manera mencionó que los rasgos son aspectos estables de la personalidad que influyen en la conducta, pero en una amplia gama de situaciones; siendo así los rasgos solamente una forma de describir a la persona que manifiesta una conducta. Siendo así el rasgo, no responsable de la conducta, sino la consecuencia de experiencias de aprendizaje vividas desde la infancia hasta la adolescencia.

En su artículo, González y Ato-Gil (2019) indican que aquellos jóvenes que practican actividad física fuera del contexto escolar, presentan un mayor despertar cognitivo y neurológico reflejado en niveles más altos de concentración, de energía y mejora en los procesos de aprendizaje, así como en sus estados de ánimo y control de impulsos, de igual manera presentan un carácter preventivo y terapéutico.

García y Ruiz (2013) en España, concluyeron en su investigación documental, de 35 artículos sobre psicología deportiva, que el deporte, y/o la actividad física, favorecen a los rasgos de personalidad de extraversión (el ser alguien activo, optimista, impulsivo y con capacidad de establecer contactos sociales con facilidad), estabilidad emocional (despreocupado, sereno) y responsabilidad (tendencias a ser ordenado y dirigido al logro).

En cuestión de otra categoría de deportes. Los deportes extremos, según Willig (2008, citado por Cajina & Reyes, 2021), se pueden definir como la actividad física recreativa, que lleva un riesgo de daño físico o hasta la muerte.

Aunado a esto, Eysenck, S. y Eysenck, H. (1978, citado por Goma y Puyane, 1991) indican tres rasgos primarios de personalidad en las conductas de riesgo, como los deportes extremos; la impulsividad, osadía y empatía. Estos

rasgos generan conductas impulsivas, de no planificación, con la constante búsqueda de peligro, aventura y con una alta búsqueda de riesgo.

Prado (1998, citado por Garlosky, 2009) establece que los deportistas que practican actividades de alto riesgo llegan a ser individuos extravagantes, sin miedo al peligro y que no dependen de recompensas; excitables e impulsivos, con gusto por explorar y descubrir, son livianos de temperamento, inconstantes, desordenados, extravertidos y poseedores de muchas emociones positivas.

Siendo así que Traversa (citado por Garlosky, 2009) marca una clara diferencia entre los practicantes ocasionales, de los deportes extremos, y aquellos deportistas profesionales. Destacando a éstos últimos como poseedores de la persistencia, de una alta autoconfianza y con orientación al logro.

Asertividad y Ansiedad

García et al. (2012) señalan que el poder desarrollar la asertividad como una habilidad para expresar nuestros deseos de una manera tranquila, abierta y directa logra transmitir nuestras intenciones, esto sin atentar contra los demás, para poder complacer nuestra búsqueda de la satisfacción deportiva independientemente de las ocasiones en las que se practique un deporte o el nivel en el que se compita.

La asertividad se puede definir como la expresión directa no hostil ni coercitiva de los propios pensamientos, sentimientos, creencias o deseos. Es un acto que involucra la expresión de pensamientos o sentimientos sin hostilidad de forma tal, que no viola los derechos de los demás (Cecchini, et al., 2009).

Concordando así con lo que dice Corrales, Nayely et al. (2017) puesto que definen la asertividad como aquella habilidad que permite a una persona actuar en base a sus intereses, defenderse sin ansiedad, expresar sentimientos honestos. Todo esto estableciendo una ventaja en la habilidad para buscar, mantener o aumentar el reforzamiento en una situación interpersonal (Bautista et al., 2020) y así poder llegar a conductas más honestas, fluidas, sin resentimiento y más seguras.

Romero y Castillo (2019) hace mención de la asertividad como una habilidad social que implica la capacidad de poder expresar los sentimientos propios y buscar la defensa de nuestros derechos personales. Es por lo que se vuelve fundamental para el mantenimiento de los niveles comunicacionales

óptimos dentro de cualquier forma de organización social haciendo una línea más directa y clara. Puede considerarse como una alternativa ideal contra las situaciones agresivas o de pasividad logrando una comunicación más efectiva y una mayor empatía en las relaciones entre iguales.

Según Tantalean (2021) la asertividad plantea dos elementos íntimamente relacionados, la autoasertividad y la heteroasertividad. La primera hace referencia al sentido de la valía personal y su protección en el desenvolvimiento de situaciones adversas; por su parte, la heteroasertividad facilita el ejercicio de favorecer las relaciones sociales con respeto a las necesidades, deseos y sentimientos de las demás personas.

Es el equilibrio de la autoasertividad y la heteroasertividad, junto a las habilidades asertivas (contacto visual, afecto y volumen de voz, gestos, comprensión del problema, desacuerdo, propuestas de solución, cambios de comportamientos, expresión de sentimientos y emociones) las que favorecen el pleno desarrollo de la vida del ser humano atendiendo de manera más favorable las situaciones estresantes que se presenten como desafíos por afrontar.

Es por estos desafíos que Menéndez, et al. (2020) señalan que cualquier circunstancia humana puede verse empapada de un determinado nivel de ansiedad. Las situaciones de competencia deportiva pueden determinar el presente y el futuro como deportista de alto rendimiento (contratos, valoración social, continuidad, autoestima, etc.), generando en el organismo estados de ansiedad que son necesarios controlar. La mayoría de las deportistas, cuando se tienen que enfrentar a una competencia, sienten en mayor grado de nerviosismo, que puede aparecer incluso días antes de la propia competición, y que influye en el rendimiento durante la misma. La ansiedad en la actividad deportiva es particularmente amplia, por el hecho de que en ese estado la persona posee un antecedente considerable de carga física y neuro psíquica, generado por las sesiones de entrenamiento y competición; a ello se le agrega un elemento más: la importancia del evento, puesto que, cuanto más importante es un evento deportivo, más ansiedad llega a provocar. La presión y la carga emocional a la que se enfrentan los deportistas profesionales es constante y, en muchos casos, excesiva.

Pons y Viladrich (2020) hacen mención que, en el contexto deportivo, la ansiedad como rasgo se define como la tendencia de los y las deportistas a

valorar como amenazantes las situaciones competitivas, a sentir presión y tensión ante ellas; la ansiedad competitiva lleva a la expresión somática (como tensión muscular) de preocupación por el rendimiento (temor a cometer errores) y de pérdida de concentración (falta de atención).

Riquelme, et al. (2020) definen la ansiedad como un sentimiento subjetivo de aprensión o amenaza percibida, a veces acompañada por un cremento de la activación fisiológica (variaciones de la presión arterial, aumento de la frecuencia cardiaca, niveles de glicemia, etc.). En el ámbito deportivo se encuentra la ansiedad precompetitiva, la cual se manifiesta 24 horas antes, o durante, a una prueba. Por ellos, es importante, para los deportistas, modular los aspectos fisiológicos mediante procesos de somatización y, según sea el caso, presentar la ansiedad con un efecto benéfico o adverso para el buen desempeño deportivo.

Zaldivar (2021) indica que todo problema psicológico, si no es detectado, tratado y resuelto, puede generar deficiencias en el rendimiento físico de una persona; no es la excepción cuando se desea conseguir una victoria tanto personal como deportiva, y un estado emocional poco optimo o negativo puede ser el detonante de la alteración de la condición física de un ser humano; por ello, es indispensable que toda persona que quiera desarrollar su cuerpo de manera física tenga una relación sana entre la mente y el cuerpo, ya que esto es fundamental para un óptimo rendimiento deportivo.

Afrontamiento a los desafíos

Cubillo nos especifica que:

El estrés es considerado como un trastorno psicológico no deseado, que puede manifestarse en forma de agotamiento, depresión o ansiedad y que puede dificultar la utilización de habilidades que un deportista ha adquirido después de muchas horas y años de práctica, lo cual podría ocasionar desatenciones importantes, gestos técnicos erróneos o cualquier comportamiento que no se considere habitual para el atleta y que ponga en riesgo su salud.

A partir de las experiencias previas y relacionadas con el estrés, así como de la evaluación del estresor y otros factores que el atleta posea, se podrá moldear una respuesta, que, en este caso, sería la preferencia hacia un estilo de afrontamiento y un posterior

actuar, que se consideraría la estrategia propiamente. (Cubillo, 2020, pp 20).

Sin embargo, los estresores, a los que el deportista se enfrenta, las valoraciones realizadas ante ellos, las emociones experimentadas, y las estrategias seleccionadas para afrontarlas pueden ser distintas en función del tipo de deporte (Pons, 2018).

Becerra, et al. (2021) definen el afrontamiento al estrés como aquel cambio cognitivo o conductual constante para manejar las demandas internas o externas específicas que exceden los recursos de la persona. De igual manera, Lizarondo (2022) indica que el afrontamiento es aquella capacidad de manejar o minimizar los efectos adversos de las demandas consideradas como superiores a la capacidad de un individuo.

Loayza (2021) hace referencia al afrontamiento como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales para maneja para manejar las demandas específicas externas y/o internas de los eventos estresantes cumpliendo con dos funciones: enfocado en el problema (estrategias dirigidas a cambiar la relación persona-ambiente) y enfocado en la emoción (estrategias dirigidas a cambiar el modo en que se presta atención a la relación estresante).

De igual manera menciona los estudios desarrollados por Folkman acerca del estado de ánimo y el afrontamiento en cuidadores de pacientes con VIH donde demostraron que el afecto positivo puede coexistir en períodos de tiempo estresantes, a menudo con sorprendente frecuencia, y que éste afecto positivo está relacionado consistentemente a la reevaluación cognitiva haciendo que el afrontamiento sea enfocado en el problema y la infusión de significado positivo a eventos ordinarios favorezca en la resolución más óptima.

Es por esto que Marín et al. (2022) nos señalan que el afrontamiento ante el estrés se constituye en una parte importante de los recursos que los deportistas deben desarrollar a medida que avanzan en la competición, y así, estando mediatizado dicho estrés y otras reacciones emocionales por el proceso de valoración cognitiva que el individuo realiza, acerca de la situación que enfrenta, pueda tomar la mejor acción posible para su beneficio y satisfacción en busca del éxito deportivo.

MOTIVACIÓN

Almagro et al. (2012) indican que, si el entrenador se centra en los resultados, promoviendo la comparación entre compañeros y primando la superación de los demás estará fomentando un clima motivacional de orientación al ego, mientras que, si se centra únicamente en el proceso, fomentando la superación personal y el esfuerzo, creará en sus deportistas un clima orientado a la tarea y no al logro personal.

por lo que la motivación es un factor muy relevante en el deporte. Mora et al. (2015) identifican la motivación como un elemento fundamental de cualquier proceso de aprendizaje, tanto en el contexto educativo como en el deportivo, entendiendo que las personas logran aprendizajes más duraderos y eficaces si identifican los objetivos a conseguir con sus metas personales, lo que se traduce en una mayor motivación.

Castro et al. (2019) señala la motivación hacia el deporte como un constructo multifactorial en el que influyen multitud de variables como la imagen corporal, las relaciones sociales, búsqueda del placer o de la competición por la superación personal, entre otros.

Con base en lo anterior, Fredejas y Espada (2018) marcan la importancia de distinguir entre la motivación básica-competitiva de los deportistas (su interés por la actividad, sus objetivos fundamentales, los beneficios que consideran atractivos, el coste que están dispuestos a pagar, la relación entre beneficios y costes, otros intereses en su vida, su grado de compromiso, etc.) y la motivación cotidiana-específica (interés y gratificación en cada entrenamiento, competición u otra actividad diaria).

Por su parte, Vázquez y López (2019) describen dos tipos de motivación: la motivación intrínseca y la motivación extrínseca. La primera se refiere a la tendencia inherente a buscar la novedad y el desafío y a emprender una actividad por la satisfacción inherente que ocasiona por sí misma, esto es, un impulso que se encuentra de suyo en los seres humanos y que no busca recompensas exteriores, sino que se orienta a llevar a cabo ciertas acciones por la mera satisfacción que eso implica. A su vez, la motivación extrínseca se orienta a perseguir recompensas externas. En el caso de los deportistas, tales recompensas pueden ir desde medallas, remuneraciones elevadas, becas o reconocimiento social.

Es por lo anteriormente planteado que el conocimiento de nuestros gustos, aspiraciones y deseos es de suma importancia para el éxito deportivo.

Orientación al Logro

En la teoría de orientación al logro, se plantean dos perspectivas de metas, para el éxito deportivo, que trabajan en los contextos de logro, las cuales se denominan orientación a la tarea y orientación al ego; es importante recalcar que la palabra meta no guarda relación con el establecimiento de metas, sino que hace referencia a las distintas formas en la que los deportistas enfrentan y procesan las situaciones de éxito (Veliz, 2020).

Spence (1985), por su parte, hace una distinción de tres factores a considerar dentro de la orientación de logro: maestría, que se refiere a disfrutar con las tareas desafiantes y difíciles y al deseo de esforzarse más allá de los estándares de ejecución impuestos internamente; competitividad, que se refiere a disfrutar con las contiendas cara a cara, ya que la meta es competir y ganar a los demás; y trabajo, que se refiere a disfrutar con el trabajo duro y al deseo de realizar una buena labor

Nicholls (1992, citado por Cervello, 1999) señala que la teoría de metas está basada en tres factores que afectan la percepción del éxito y del fracaso: la percepción sobre las capacidades de sus habilidades, las definiciones subjetivas que se tiene sobre el éxito y el fracaso partiendo de las habilidades adquiridas y la concepción de "habilidad" que se encuentra permeada por los cambios evolutivos, disposicionales y situaciones; la percepción de capacidad es el mejor predictor de los patrones motivaciones.

Cervello (1999) indica dos concepciones para la capacidad: Capacidad participe hacia la tarea o hacia el ego. La primera es señalada como aquella capacidad de juzgar el nivel de habilidad requerido en una tarea sobre el cuál se considera apto. La capacidad hacia el ego hace referencia a aquel deportista que basa su competencia en comparación a los demás.

La orientación de logro se ha conceptualizado como la estructura mental mediante la cual los individuos interpretan y responden a las situaciones de meta (Peñaloza et al., 2017) entendiendo así la orientación a la tarea como aquel deportista que su motivación se basa en buscar sobrepasar sus capacidades a través del implemento y desarrollo de habilidades específicas para el cumplimiento de una determinada tarea.

Castilo et al. (2002) exponen que aquellos adolescentes deportistas buscan demostrar que son competentes en la realización de su deporte en cuestión. Mencionan que los deportistas se basan en dos perspectivas de meta independientes: Una donde el objetivo es el ego, en el cual los deportistas juzgan sus capacidades en el deporte según la comparación de las habilidades de los demás participantes y sus resultados; por su lado, si la orientación es hacia la tarea, la actividad a realizar se lleva a un punto de comparación interna y personal, esto ya que se busca el éxito de una actividad a través del esfuerzo, la colaboración y cooperación aunado a momentos de diversión y pasión personal.

Gutiérrez et al. (2022) señalan que aquellas personas que se implican hacia la tarea sienten que han progresado cuando tienen algún avance, perfeccionamiento, desarrollo o mejora personal comparándose consigo mismos. García y Remor (2011) indica que el éxito de un deportista en una tarea depende de una combinación de capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas.

Concordando con lo anterior, el objetivo de las personas que están orientadas hacia la tarea consiste en conseguir mejorar, aprender o lograr la maestría en una tarea; demostrando así que los alumnos que sí asisten a entrenamientos son más comprometidos al querer aprender conceptos nuevos en sus prácticas deportivas (Gutiérrez et al., 2022).

En sujetos que realizan práctica deportiva, se comprueba una relación entre la práctica de estas actividades y una mejor percepción del autoconcepto físico. Éste hecho se da tanto en jóvenes como en adultos y adultos en la tercera edad (Carriedo et al., 2013). En su caso, la vida de un deportista de competencia, independientemente a la edad, está llena de fluctuaciones, donde existen victorias, derrotas, lesiones constantes, la convivencia con dificultades de sus propias vidas y entrenamientos arduos de manera diaria. Sumado a esto a la presión y el estrés al que están expuestos los deportistas de competencia pueden influir de manera negativa en su funcionamiento físico-psicológico y por tanto en su rendimiento deportivo.

Estas alteraciones se podrían manifestar como insatisfacción con su rol deportivo, insatisfacción con su estilo de vida, disminución de la diversión, sensaciones negativas y sentimientos de aislamiento (Veliz, 2020).

Autoeficacia Percibida y Burnout Deportivo

En búsqueda de una satisfacción deportiva toma gran relevancia la seguridad en las conductas realizadas durante la práctica del deporte; esto porque favorece y expresa la confianza para desempeñar tareas más desafiantes, colocándose metas y objetivos más altos, invirtiendo un mayor esfuerzo, mostrando persistencia y compromiso con sus metas a pesar de a las dificultades existentes y el estrés que éstas generen (Bandura, 1997).

Pinto (2021) menciona a la autoeficacia como un concepto que surge de la Teoría Cognitiva Social de Bandura donde se refiere a la convicción que poseen las personas sobre sus capacidades. Señala que cada persona va construyendo las percepciones y creencias de sus propias habilidades y capacidades a partir de experiencias anteriores y de la interpretación que hace de la ejecución de la misma. Esto influye en la toma de decisiones, ya que se tiende a elegir actividades en las que se cree poseer las habilidades y capacidades necesarias para poder realizar, y se resiste o evade actividades donde no se cree uno capaz de completar.

Pérez (2022) define la autoeficacia percibida, en la práctica deportiva, como el nivel de seguridad que el individuo posee de realizar con éxito una tarea en algún deporte. Es específica para cada actividad e influye en el control de comportamiento autorregulando la conducta, evitando las situaciones en las que la autoeficacia es muy baja o casi nula; así como motivando y favoreciendo el esfuerzo en situaciones en las que la autoeficacia es alta.

Es por esto que los deportistas con una alta autoeficacia, al no superar una prueba, tienden a relacionarlo como una consecuencia de una falta de esfuerzo. En cambio, aquellos que tienen una baja autoeficacia la razón que encontraban era la escasa capacidad de poder realizar una actividad o prueba.

Concordando con lo anterior, la autoeficacia permite a una deportista superar sus miedos y confiar en sus capacidades para afrontar y resolver con éxito la situación de riesgo. Por esto, García y Zabiaur (2019) concuerdan con la teoría de Bandura, puesto que, éste indica que las creencias de autoeficacia hacen referencia a los juicios que cada individuo hace sobre sus capacidades para llevar a cabo una tarea específica. Estas creencias constituyen un factor decisivo para conseguir el éxito en las tareas y las metas que se propone, están relacionadas directamente con la motivación y la implicación del sujeto en una

actividad determinada puesto que determinó que cuanto mayor sea el control sobre el nivel de desafío, mayor será el aumento de la autoeficacia en el éxito, lo que redundaría en una menor cantidad de lesiones, cosa muy común en los deportes de riesgo.

De acuerdo con lo teorizado por Bandura y otros autores, la autoeficacia no se refiere a las habilidades propias en sí mismas, sino a los juicios de valor sobre lo que uno puede hacer respecto a sus propias habilidades (Monte & Zaldívar, 2018).

Camposeco (2012) plantea que la percepción en alguna medida, controla lo que le sucede y lo que hacen las personas. Argumenta que, en muchos casos, el nivel de motivación, los estados afectivos y las conductas personales se basan más en lo que el sujeto piensa sobre las situaciones, que en la realidad objetiva. Esta 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 y de la persuasión social (Lautaro, 2020).

En caso de que la percepción, subjetiva, de las habilidades sea negativa, o desfavorable, se puede llegar a desarrollar un desgaste físico y emocional en el deportista. El síndrome de burnout, para García, et al. (2020), es justamente este desgaste físico y mental, que engloban una gran variedad de síntomas conductuales como el descenso de la eficiencia, desorganización de la alimentación, abandono de los recursos ambientales y un aumento de la “retirada psicológica”.

Cabello (2020) señala a Flippin, en 1981, como el primero en llevar el término burnout al ámbito deportivo. Haciendo uso de conceptos como el agotamiento emocional, físico y mental (sobreesfuerzo y sensación de cansancio emocional debido a las interacciones entre compañeros, entrenadores y rivales), desrealización, o despersonalización, (actitudes y tratos de cinismo hacia las personas a las demás personas) y una reducida realización personal.

Para Garcés de Los Fayos y Cantón (2008), la aparición del síndrome del burnout es resultado de un proceso que se produce a lo largo de un tiempo prolongado y continuo. Manifestando, primeramente, agotamiento emocional por lo difícil que se vuelve afrontar situaciones a superar. Posteriormente comienza

una despersonalización en forma de distanciamiento emocional que da paso a una sensación de incapacidad en cuanto a la realización personal en el contexto deportivo. Las consecuencias más observables son: la pérdida progresiva de ilusión por seguir entrenando y compitiendo, conflictos familiares y sociales, problemas psicosomáticos como problemas de salud con respuestas de ira, negativo manejo de emociones, falta de control en situaciones diversas, entre otras.

Por todo lo anteriormente expresado, se concuerda con el pensamiento de González (2016, pp. 2), donde señala que:

Ser consciente de sus características y oportunidades, desarrollar cualidades volitivas, tener conocimientos que armonicen con emociones positivas hacia la actividad deportiva, construir un ideal moral, ser flexibles y aprender a reestructurar conductas y actitudes, obtener estilos adecuados de afrontamiento a conflictos y frustraciones, entre otros muchos aspectos, es algo que debemos potenciar en nuestros deportistas en busca del éxito.

Justificación

Sainz de la Torre (2003, citado por González, 2016) resalta la importancia, para el deportista, de estar consciente del objetivo a alcanzar en la unidad de entrenamiento, en el micro, en el meso y en el macrociclo. Solo así, teniendo como meta final el logro de determinada eficiencia por esferas de trabajo, es capaz de comprender por qué debe enfrentar con alegría los fatigosos esfuerzos de la preparación física, las constantes repeticiones de los entrenamientos técnico – tácticos.

Se debe estar convencido de que toda la planificación que ha llevado a cabo el entrenador en el año le permitirá arribar al final de la etapa con una buena condición deportiva y con el correcto desarrollo de factores mentales, como la autoeficacia y la inteligencia emocional, para así poder tener herramientas favorables contra la ansiedad, el estrés y el burnout deportivo. De igual manera poder llevar una vida deportiva motivada principalmente por factores internos y personales que favorezca sus resultados.

Es por ello que en la presente investigación se llevó a cabo un estudio de caso de una deportista de apnea endurance que actualmente posee récords nacionales mexicanos en las pruebas de 8x50 metros y 16x50 metros; esto con

el fin de conocer sus rasgos de personalidad y su orientación al logro para así poder tener un punto de referencia en la selección de aspirantes a este deporte. De igual manera se busca identificar las características y capacidades que deben poseer, aprender o mejorar los deportistas ya practicantes de ésta disciplina; es por esto que también se evaluó la motivación predominante, la asertividad que posee y la autoeficacia percibida, el afrontamiento a el estrés y con ello su percepción del éxito.

Objetivos y Pregunta de Investigación

En función de las teorías y estudios antes mencionados se establece el siguiente objetivo general de investigación:

- Evaluar las características psicológicas propias de la actual apneista mexicana poseedora del récord nacional en la prueba de apnea endurance 8x50 metros y de la prueba apnea endurance 16x50 metros.

Basado en el objetivo general se plantean los siguientes objetivos específicos:

- Describir el perfil psicológico de una apneista capacitada en la prueba de apnea de resistencia o endurance.
- Evaluar la orientación al logro de una apneista capacitada en la prueba de apnea de resistencia o endurance.
- Evaluar el tipo de motivación que predomina en una apneista capacitada en la prueba de apnea de resistencia o endurance.
- Evaluar el nivel de inteligencia emocional de una apneista capacitada en la prueba de apnea de resistencia o endurance.
- Evaluar el afrontamiento del estrés en una apneista capacitada en la prueba de apnea de resistencia o endurance.
- Evaluar el nivel de burnout deportivo de una apneista capacitada en la prueba de apnea de resistencia o endurance.
- Evaluar el nivel de ansiedad que posee una apneista capacitada en la prueba de apnea de resistencia o endurance.
- Evaluar el nivel de autoeficacia que posee una apneista capacitada en la prueba de apnea de resistencia o endurance.

Investigación

Diseño de investigación

Se aplicó el diseño de investigación de caso único, el cual se podría definir como “estudios que al utilizar los procesos de investigación cuantitativa, cualitativa o mixta analizan profundamente una unidad holística para responder al planteamiento del problema, probar hipótesis y desarrollar alguna teoría” (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2008; citado por Hernández-Sampieri et al., 2014, pp. 164).

Participante

La deportista es una mujer de 24 años, soltera, estudiando actualmente la carrera de Ecología. Labora en una cafetería como ayudante general en toda la sucursal. Presenta un diagnóstico de ansiedad y depresión con tratamiento de Sertralina.

Manifiesta tener un gran gusto a su trabajo por el hecho de que el café que ahí se prepara es de su agrado, sin embargo, este gusto ha disminuido a través del último mes debido a una alta presión corporal ya que se ha presentado una constante fatiga, dolores continuos y lesiones deportivas que requieren descanso y reposo.

De igual manera, la cuestión económica proporcionada por sus labores en la cafetería vuelve el tratamiento de sus lesiones, y su descanso, algo muy complicado de mantener; no obstante, al ser la única fuente de ingresos personal, el hecho de renunciar o cambiarse de trabajo se vuelve una opción improbable.

Actualmente, vive en casa de su madre junto con su hermana; señala tener una relación regularmente buena con su madre a pesar de tener distintos puntos de pensar y opinar. Por otra parte, con su hermana la relación que indica es complicada ya que a través de constantes molestias se ha perdido la confianza.

En el ámbito deportivo, comenzó su vida deportiva al aprender a nadar desde el primer año de vida, esto favoreciendo su entrada al entrenamiento de natación artística a los 5 años (deporte al cuál regresaría a la edad de 15 años), el nado con aletas a los 9 años y la apnea a la edad de los 18 años (aunque ya había tenido contacto con este deporte desde los 13 años). Aunado a esto igualmente practicó deportes terrestres como el taekwondo a los 8 años y la gimnasia artística de los 11 a los 13 años.

Hogaño sigue entrenando natación con aletas y apnea de alto rendimiento perteneciente al equipo "N". Entrenando 4 a días a la semana (de 12 a 21 horas aproximadamente) es poseedora del récord nacional en la prueba de apnea endurance de 8x50 metros y 16x50 metros y subcampeona panamericana en dichas pruebas.

Instrumentos

Escala de motivación en el deporte

La Escala de Motivación en el Deporte fue desarrollada por Brière, et al. (1995). Esta escala consta de 28 reactivos relacionados con la motivación. La prueba considera siete subescalas: (1) sin motivación; (2) regulación externa; (3) regulación introyectada; (4) regulación identificada; (5) motivación intrínseca para aprender; (6) motivación intrínseca como satisfacción personal; (7) motivación intrínseca por la estimulación de los sentidos. Las escalas de la 2 a la 4 corresponden a la motivación extrínseca; y de la 5 a la 7 a la motivación intrínseca.

Escala de orientación al logro

La Escala de Orientación al Logro (Cáceres, 2005) consta de 27 reactivos que se dividen en cuatro subescalas: 9 para la subescala de Trabajo, 5 de Maestría, 7 para Competitividad y finalmente 6 de Bajo Rendimiento; todos ellos con opciones de respuesta tipo Likert que van de totalmente en desacuerdo (1) a totalmente de acuerdo (5).

Cuestionario de orientación al ego y a la tarea en el deporte

De igual manera se hizo uso de la adaptación al contexto mexicano de la versión española del Cuestionario de Orientación al Ego y a la Tarea en el Deporte (TEOSQ) que consta de 13 ítems. El TEOSQ evalúa las metas de logro mediante dos dimensiones, la orientación a la tarea (7 ítems) y la orientación al ego (6 ítems). En las instrucciones se pide a los deportistas que piensen cuando se sienten con más éxito en la práctica de su deporte mediante la pregunta: "Yo me siento con más éxito en mi deporte cuando...". Las respuestas se recogen mediante una escala tipo Likert de cinco puntos que oscila desde (1) muy en desacuerdo a (5) muy de acuerdo (Duda, 1989; como se cita en Balaguer et al., 1996).

Cuestionario tridimensional de metas de logro en deportes de conjunto

Para medir la orientación a metas de logro se usó un cuestionario con una entrada general (“En mi deporte...”) y 24 reactivos tipo Likert con cinco opciones de respuesta que iban de “totalmente en desacuerdo” (1) a “totalmente de acuerdo” (5). La subescala de meta de maestría incluyó diez reactivos referidos al propósito de mejorar la ejecución propia previa, la de meta de aproximación al rendimiento incluyó ocho, referidos al propósito de superar a los demás, y la de meta de evitación del rendimiento incluyó seis, referidos a evitar demostrar incompetencia en comparación con los demás, con una consistencia interna mayor a .80 (Cáceres & Nieto, 2012).

Cuestionario de Inteligencia emocional TMMS-24

Se aplicó una versión adaptada semánticamente al contexto mexicano de la Trait Meta-Mood Scale (TMMS) de 24 ítems (Salovey, et. al., 1995), la cual está basada en la versión original de Salovey & Meyer. En la escala se evalúa el metaconocimiento de los estados emocionales; por ejemplo, la conciencia de las propias emociones y la capacidad para regularlas. Los ítems se agrupan en tres factores: Atención a los sentimientos, que explora el grado en el que las personas creen prestar atención a sus emociones y sentimientos, Claridad emocional, que refiere cómo las personas creen percibir sus emociones y Reparación de las emociones, que indaga la creencia del sujeto en su capacidad para interrumpir y regular estados emocionales negativos y prolongar los positivos. Cada ítem incluye cinco opciones de respuesta: nunca, raramente, algunas veces, con bastante frecuencia y muy frecuentemente, con valores ordinales del 1 al 5 y una consistencia interna mayor a .85.

Escala de personalidad de Eysenck-Formato B

Se utilizó el Cuestionario de Personalidad de Eysenck-Forma B para adultos (1982) el cual se conforma por 57 preguntas, con opciones de respuesta dicotómicas: Si y No. Estos miden dos dimensiones de personalidad, introversión-extroversión y estabilidad-inestabilidad, a su vez brinda un diagnóstico tipológico que corresponde a cuatro tipos temperamentales de personalidad: melancólico (introvertido-Inestable), colérico (extrovertido-inestable), sanguíneo (extrovertido-estable), flemático (introvertido-estable). La consistencia interna del inventario total es de .610 de Alpha de Cronbach.

Escala de estrés percibido

Para evaluar el estrés percibido se utilizó la Escala de Percepción del Estrés adaptado al contexto mexicano. La escala evalúa la frecuencia en la aparición de sentimientos y pensamientos ante diversas situaciones estresantes presentadas durante el último mes. La escala consta de 14 ítems, distribuidos en dos factores: Control de la situación (7 ítems), por ejemplo, “¿Con qué frecuencia sentiste haber manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?”; Sobrepasado por la situación (7 ítems), por ejemplo, “¿Con qué frecuencia estuviste molesto/a por algo que ocurrió inesperadamente?”. Las respuestas son de tipo Likert en una escala que oscila del 0 que representa nunca a 4 que representa a menudo, con una consistencia interna de .97. (Hernández-Pozo et al., 2019).

Inventario de características psicológicas relacionadas al deporte

Se empleó el inventario de características psicológicas relacionadas al deporte que se compone de una pequeña entrevista general sobre el deportista y su disciplina junto con 55 ítems en el cual se evalúan 5 factores: Control de estrés (Concentración, confianza, contextos pre y competitivos), Influencia de la evaluación del rendimiento (evalúa las respuestas del deportista y los antecedentes que conllevan una valoración), Motivación (motivación-interés, Establecimiento y consecución de metas, importancia del deporte, relación coste-beneficio), Habilidad mental (Establecimiento de objetivos, análisis objetivo del rendimiento, ensayo conductual en imaginación, funcionamiento y autorregulación cognitiva) y Cohesión de equipo (Relación interpersonal, nivel de satisfacción, actitudes individualistas, espíritu de equipo). Las respuestas son de tipo Likert en una escala que va de “Totalmente en desacuerdo” al “Totalmente de acuerdo” (Gimeno, et. al., 2001),

Inventario de Burnout deportivo

Se uso la versión al castellano del Cuestionario de Burnout Deportivo (Balaguer et al., 2011). La escala consta de 15 ítems dispersados en tres subescalas: Reducida Sensación de Logro (RSL), Agotamiento Físico y Emocional (AEF) y Devaluación de la Práctica Deportiva (DPD), conformadas por 5 ítems cada una. Los ítems se califican de forma que, a mayor respuesta numérica del deportista, mayor es grado de burnout experimentado, con la excepción de los ítems 1 y 14 de la subescala RSL, que están formulados de

forma inversa, esto es, a menor respuesta numérica, es mayor el grado de burnout. La escala de respuesta es tipo Likert la cual oscila de un rango de (1) Casi nunca a (5) Casi siempre.

Inventario psicológico de ejecución deportiva

Se aplicó la adaptación al contexto español del Psychology Performance Inventory (Hernández-Mendo, 2006). Se conforma por 42 ítems agrupados en 7 subescalas con una forma de respuesta tipo Likert de 5 posibles respuestas que van de casi nunca (1) al casi siempre (5). Las subescalas que conforman el cuestionario son fundamentales para evaluar la tenacidad o fuerza mental del deportista. Estas subescalas son: Autoconfianza, Control de afrontamiento negativo, Control atencional, Control viso-imaginativo, Nivel motivacional, Control de afrontamiento positivo, control actitudinal.

Inventario del perfeccionismo deportivo

Para evaluar la variable de perfeccionismo se utilizó la versión corta del Inventario de Perfeccionismo Multidimensional en el Deporte en Competición adaptada al contexto mexicano (Pineda-Espejel et al., 2017). La escala consta de 10 ítems divididos en 2 factores: Esfuerzo por la perfección (5 ítems) y Reacciones negativas hacia la perfección (5 ítems), así mismo, también arroja una calificación de Perfeccionismo global, utilizando la suma de los dos factores. La escala de respuestas es en escala Likert del 1 al 6, donde 1 es Nunca y 6 es Siempre. Un ejemplo de ítems de Esfuerzo por la perfección sería “Me esfuerzo por ser lo más perfecto (a) posible” (Ítem 1), mientras que para las Reacciones negativas hacia la perfección sería “Me frustró si no cumplo mis expectativas” (Ítem 8).

Cuestionario de percepción del éxito

Cuestionario de Percepción de Éxito; se utilizó la versión española de Cervelló (1996) del Perception of Success Questionnaire de Roberts y Balagué. Fue elaborado para medir la orientación de las metas de logro en el contexto deportivo. Consta de 12 ítems, 6 de orientación en la Tarea y 6 en el Ego. La pregunta inicial que encabeza el cuestionario es “Siento éxito en el deporte cuando...”. Las respuestas se recogen en escala tipo Likert que oscilan desde totalmente en desacuerdo (1) a totalmente de acuerdo (5).

Escala de habilidades competitivas aprendidas en el deporte de alto rendimiento

Se utilizó el Cuestionario de Habilidades Aprendidas en el Deporte de Alto Rendimiento en su versión para deportistas. Dicho cuestionario cuenta con tres apartados: en el primero de ellos se encuentran los datos demográficos (deporte, fase de la carrera, experiencia, etc.), e información sobre su situación actual (formación académica y situación laboral); en el segundo, se encuentra la valoración de las 24 habilidades que los deportistas consideran importantes para tener un mejor desempeño laboral, en el cual los deportistas responden a la pregunta, “¿En qué nivel de importancia se encuentran las siguientes habilidades según sus creencias?” esta pregunta se responde en un formato tipo Likert que oscilan entre 1, No importante a 5 (Ponseti, et al., 2022).

Escala de autoeficacia

El cuestionario está compuesto por 18 reactivos y se responde de acuerdo a la confianza que la persona tenga de sus creencias de eficacia, la escala de respuesta va de 0 a 100 puntos dividida en intervalos de 10 puntos que varían desde 0 (no puedo hacerlo), a través de grados intermedios de seguridad, 50 (relativamente seguro de poder hacerlo); hasta una completa seguridad, 100 (seguro de poder hacerlo). Ya que el cuestionario se encuentra en el idioma inglés, se realizó una adaptación al contexto y lenguaje mexicano del cuestionario siguiendo el procedimiento traducción–re traducción (Fuentes & González, 2020).

Inventario para la ansiedad CSAI-2R

Este inventario, CSAI-2R, fue creado el año 2003 por Martens, Russell y Cox, está compuesto por 17 ítems, que se distribuyen en tres subescalas: ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza. Cada uno de los enunciados se valora mediante un formato de respuesta tipo Likert, con cuatro alternativas (1 = nada, 2 = un poco, 3 = moderadamente, y 4 = Mucho). La subescala de Ansiedad Cognitiva se ha diseñado para evaluar las sensaciones negativas que el sujeto posee acerca de su rendimiento y de las consecuencias del resultado. La subescala de Ansiedad Somática hace referencia a la percepción de indicadores fisiológicos de la ansiedad tales como tensión muscular, aumento de la tasa cardíaca, sudoración y malestar en el estómago. Finalmente, este inventario integra una subescala de Autoconfianza, que estima

el grado de seguridad que el sujeto cree tener acerca de sus posibilidades de éxito en la competición (Pineda-espejel, et. al., 2014).

Procedimiento

Primero, se contactó a la apneista poseedora de los récords nacionales en la prueba de apnea endurance para informarle sobre los objetivos de la investigación, Se le brindó una carta de consentimiento donde se le hace mención sobre el trato, de manera anónima, de los datos brindados y de los resultados obtenidos durante la investigación; siempre dejando claro el respeto a su persona, sus pensamientos y acciones. De igual manera se le solicita su permiso para la recolección de datos personales (familiares y deportivos) a través de una entrevista semiestructurada. Posteriormente su permiso para poder administrar una batería de 15 pruebas (7 en versión online y 8 en físico) constatando que todo era realizado bajo un carácter voluntario, anónimo y confidencial. En todo momento se prestó la atención debida para la atención de posibles dudas emergentes durante toda la investigación.

Análisis de resultados

Análisis de discurso

Para Guarate (2019) el análisis de discurso es la representación y/o reconstrucción de fenómenos a través de la descripción de la comprensión en la vida social. Esto analizando definiciones, conceptos y términos usados durante el discurso brindado y transcrito por el investigador en la hoja de respuestas brindadas por la deportista de manera oral y presencial.

Calificación de pruebas psicométricas

Escala de motivación en el deporte

Se califica a través de una sumatoria de puntajes por factores que indican un percentil específico para su interpretación.

Escala de orientación al logro

Se califica a través de una sumatoria de puntajes por factores que a medida de la puntuación obtenida indica el nivel que se posee.

Cuestionario de Orientación al Ego y a la Tarea en el Deporte

Se califica a través de una sumatoria de puntajes por factores que a medida de la puntuación obtenida indica el nivel y la orientación que posee.

Cuestionario tridimensional de metas de logro en deportes de conjunto

Se califica a través de una sumatoria de puntajes por factores que a medida de la puntuación obtenida indica el nivel que se posee.

Cuestionario de Inteligencia emocional TMMS-24

Se califica a través de una sumatoria de puntajes por factores que a medida de la puntuación obtenida indica el nivel que se posee.

Escala de personalidad de Eysenck-formato B

Se califica a través de una sumatoria de puntajes por factores para posteriormente realizar una graficar los resultados y así obtener la personalidad que predomina.

Escala de estrés percibido

Se califica a través de una sumatoria de puntajes por factores que a medida de la puntuación obtenida indica el nivel que se posee.

Inventario de características psicológicas relacionadas al deporte

Se califica a través de una sumatoria de puntajes por factores que indican un percentil específico para su interpretación.

Inventario de Burnout deportivo

Se califica a través de una sumatoria de puntajes por factores que a medida de la puntuación obtenida indica el nivel que se posee.

Inventario psicológico de ejecución deportiva

Se califica a través de una sumatoria de puntajes por factores que a medida de la puntuación obtenida indica el nivel de dominio que se posee.

Inventario del perfeccionismo deportivo

Se califica a través de una sumatoria de puntajes por factores que a medida de la puntuación obtenida indica el nivel que se posee.

Cuestionario de percepción del éxito

Se califica a través de una sumatoria de puntajes por factores que a medida de la puntuación obtenida indica el nivel y la orientación que posee.

Escala de habilidades competitivas

Se califica a través de puntajes de factores que a medida de la puntuación obtenida indica el nivel de importancia que se le da.

Escala de autoeficacia

Se califica a través de una sumatoria de puntajes por factores que a medida de la puntuación indicada es el nivel de dificultad que se percibe para realizar deporte.

Inventario para la ansiedad CSAI-2R

Se califica a través de una sumatoria de puntajes por factores que a medida de la puntuación obtenida indica el nivel que se posee.

Resultados

Derivado de las respuestas obtenidas mediante la entrevista realizada a la deportista se realizó un análisis del discurso y se encontraron los siguientes resultados:

Al realizar la pregunta dirigida hacia los beneficios que se pueden obtener al practicar su deporte se menciona respuestas dirigidas hacia la obtención de beneficios externos como el “poder viajar” por distintas localidades, estados y países; aunado a esto, el “conocer gente nueva” se vuelve una motivación al volverse de las mejores experiencias que le ha brindado su deporte y por el cual continuar con la práctica deportiva se vuelve una actividad agradable.

Es por esto que se infiere una baja motivación hacia el desarrollo e intención de practicar deporte. Esto gracias al hecho de basarse en experiencias externas como beneficios, como el conocer gente nueva, favorece una alta búsqueda de reconocimiento por parte de terceros para la validación del desempeño realizado en su deporte o prueba realizada y así poder favorecer el establecimiento de relaciones interpersonales con compañeros de equipo o participantes ajenos. Siendo así que se vuelve posible que su cumplimiento deportivo se vea afectado por una falla en el planteamiento de metas a superar por falta de motivación en aprender y aumentar su conocimiento deportivo.

Por parte de la motivación externa, también se hace mención del hecho de padecer una fuerte presión por verse en una necesidad por cubrir expectativas de terceras personas. Esto se puede reforzar con la pregunta - ¿Qué fue lo que menos te gusto de tu última competencia? – donde se brindó

una respuesta basada en la presión por “dar el ancho” y la necesidad de apoyo para la regulación emocional. Es por esto que se puede inferir un alto nivel de motivación extrínseca.

Lo cual se comprueba con los resultados obtenidos con la “Escala de motivación en el deporte” donde se presentan los siguientes resultados:

Tabla 1

Resultados de la escala de motivación en el deporte

FACTOR	PERCENTIL	INTERPRETACIÓN
motivación extrínseca	75	Superior al término medio
Motivación intrínseca al movimiento	25	Inferior al término medio
Motivación intrínseca-estética	50	Término medio
Motivación intrínseca-autosuperación	25	Inferior al término medio
Motivación intrínseca al cumplimiento	10	Inferior
Amotivación	5	Muy inferior
Motivación integral deportiva	10	Inferior

En la tabla 1, los resultados obtenidos sugieren un nivel de motivación general inferior, indicando una falta de estimulación para el desarrollo e intención de practicar su deporte y lograr sus objetivos. Esto debido a que se presentan niveles de motivación intrínseca inferior al término medio afectando su cumplimiento deportivo en busca de metas y de autosuperación, sin una intención de aprender y aumentar su conocimiento sobre su deporte; sin embargo se mantiene una dedicación deportiva por el ámbito estético conforme la media y una motivación extrínseca, superior a la media, donde se busca el reconocimiento de terceros para validar el rendimiento y las capacidades

expresadas, todo esto, aunado a una idea de usar el deporte y el éxito del mismo como herramienta para la obtención y el mantenimiento de relaciones interpersonales con sus compañeros de equipo o miembros de equipos y lugares diferentes.

De igual manera, los cuestionarios para la orientación al logro y el cuestionario de orientación al ego y a la tarea en el deporte presentan los siguientes resultados:

Tabla 2

Resultados de la escala de orientación al logro.

Factor	Puntaje obtenido	Puntaje total
Maestría	13	20
Satisfacción	11	15
Competencia	9	20
Persistencia	6	10
Total	39	65

En la tabla 2, los resultados obtenidos sugieren una personalidad basada en la satisfacción al evaluar las habilidades y capacidades deportivas con resultados anteriores, donde se busca con persistencia un dominio de los retos y de las problemáticas que el deporte presente, se busca brindar mayor importancia a la superación o impresión de terceros. Esto concuerda con lo mencionado durante la entrevista al dar la respuesta de un pensamiento de “lo logré” al hacerle la pregunta de lo más agradable de realizar su prueba.

Tabla 3

Resultados del cuestionario de orientación al ego y a la tarea en el deporte

Factor	Puntaje obtenido	Puntaje total
Orientación al ego	13	30

Factor	Puntaje obtenido	Puntaje total
Orientación a la tarea	22	35

En la tabla 3, los resultados obtenidos sugieren una personalidad orientada hacia la tarea donde se busca aprender, mejorar y lograr los objetivos mediante actividades y entrenamientos lúdicos para un mayor esfuerzo y una mayor apreciación de los resultados. Se sugiere una tendencia a comparar los resultados obtenidos con los de terceros para reconocer las habilidades y capacidades que se posee, pero sin llegar a un nivel de creencia superior. Esto concordando con su respuesta “Descubrir de qué soy capaz de hacer”.

Es con esta comparación de resultados donde se puede observar una tendencia hacia la obtención de logros y el cumplir con las tareas asignadas, sin embargo, se presenta de una manera atenuada insinuando un objetivo a cumplir que una actitud continua y longeva en su vida deportiva ya que, en cuestión de, la motivación extrínseca se presenta con una mayor estabilidad en su personalidad.

Esto concuerda con lo dicho con Medina (2020) donde hace mención sobre la relación entre el apoyo social, la motivación y la inteligencia emocional. En el caso de los hombres, se busca a través de las amistades una mayor atención de las emociones y claridad en los sentimientos y el apoyo familiar a la regulación emocional.

Por su parte, las mujeres encuentran a las amistades una atención emocional y con el apoyo familiar la claridad y regulación emocional. Esto afirma la influencia del apoyo social percibido en la regulación emocional.

En concordancia con el cuestionario de orientación a metas de logro en el deporte sobre la influencia del apoyo social percibido se presentan los siguientes resultados:

Tabla 4

Resultados del cuestionario de orientación a metas de logro en el deporte.

Factor	Puntaje obtenido	Puntaje total
Maestría	27	45
Rendimiento	24	45
Evitación del rendimiento	19	30

En la tabla 4, los resultados obtenidos indican un posible nivel de interés y de esfuerzo que se vuelve variable ante la conducta del logro donde a pesar de reconocer su avance deportivo, existen cambios en el nivel de esfuerzo que se implica durante la actividad, en la resolución de problemas, que evoca en una fluctuación de su interés por aprender. Se sugiere una conducta donde se busca la impresión de personas allegadas con una intención de mostrar las habilidades y capacidades que posee; demostrándose en su respuesta “el peso de tener que dar el ancho”.

Tabla 5

Resultados del cuestionario de inteligencia emocional (TMMS-24).

Factor	Puntaje obtenido	Puntaje total
Atención a los sentimientos	31	40
Claridad emocional	27	40

Factor	Puntaje obtenido	Puntaje total
Reparación de las emociones	20	40

En la tabla 5, los resultados obtenidos sugieren una capacidad baja de reparación emocional, lo cual indica que el registrar sus emociones se vuelve complicado, llevando a tener emociones no deseadas, o negativas, con mayor prolongación y en un mayor número de repeticiones y muchas veces sin poder expresarlas. Esto concuerda con la dificultad de percibir las emociones que se le presenten a pesar de intentar prestar mayor atención a los sentimientos que cree tener mostrándolo en sus respuestas “Trato de no pensar en la competencia”, “Bloqueo todos los pensamientos” y tener un sentimiento de “inseguridad” constante.

Otro factor que puede influir en la motivación son las lesiones deportivas. Al mencionar las dificultades que se pueden presentar durante la práctica de su deporte, de primera instancia, se hizo señalamiento de las constantes lesiones que padece tanto de manera accidental como por descuidos que se podrían haber anticipado. La Universidad César Vallejo (2022) menciona que la personalidad melancólica, la cual se le asocia un sistema nervioso débil, una persona caprichosa, ansiosa, rígida, soberbia, pesimista, insociable e/o intranquila que evoca en conductas y actitudes desfavorables para la salud física, que termina en constantes lesiones, y mental de quien la posee que hace lo vuelve más susceptible a condiciones psicológicas como una autoconfianza y un autoconcepto bajo.

por lo que se infiere una personalidad melancólica basado en su respuesta donde menciona no sentirse “físicamente preparada pero no

mentalmente” llevándola a tener errores por inseguridad dudas sobre las capacidades y habilidades que posee, acompañado de nervios y un temblor corporal involuntario.

Tabla 6

Resultados del inventario de personalidad Eysenck-formato B

Factor	Puntuación obtenida
Extroversión	12
Inestabilidad	18
Escala de mentiras	4

En la tabla 6, los resultados obtenidos sugieren una personalidad altamente inestable, donde se fluctúa entre la melancolía y lo colérico. Esto debido a que puede poseer una persona caprichosa, ansiosa, rígida y pesimista como residuo de una personalidad sensible, intranquila con tendencias agresivas, excitables e inconscientes por la impulsividad que puede llegar a manejar; concordando con su respuesta de sentirse con “ansiedad y mucha adrenalina”.

Es de respuestas energéticas y rápidas donde se le puede llegar a dificultar en el dormir, pero no en el despertarse, con presencia de posibles fobias y obsesiones con condicionamientos emocionales muy rígidos y estables

De igual manera se llega a una inferencia sobre el estrés percibido donde se puede señalar un nivel bajo de control sobre el mismo. Esto de acuerdo a sus respuestas sobre el miedo por no cumplir las expectativas de terceros haciendo que solo está en ella el poder cumplir el objetivo, aunado esto señala poca habilidad para la meditación y/o relajación por un sentimiento de desesperación.

Tabla 7

Resultados de la escala de estrés percibido

Factor	Puntaje obtenido	Puntaje total
Estrés percibido	26	28
Afrontamiento al estrés percibido	23	28
Total	49	56

En la tabla 7, los resultados obtenidos muestran un nivel superior a la normal sobre la percepción del estrés, esto debido a posibles factores ambientales que sobresalen del control de la deportista, tales como el poco control del tiempo, actividades y responsabilidades por cumplir y hechos inesperados que sobresalen de las capacidades propias llegando a un estado de estrés o nerviosismo constantes. Sin embargo, también se muestra un alto puntaje en el afrontamiento que se le realiza al estrés, esto indicando que a pesar de la alta sensación de estrés percibido se busca una solución o atención de los problemas ocurrientes con el fin de seguir con las actividades a realizar y así poder “seguir avanzando y progresando”.

Tabla 8

Resultados del inventario de características psicológicas relacionadas al deporte

Factor	Puntuación	Interpretación
Control de estrés	23	Muy inferior al término medio
Influencias de la evaluación del rendimiento	19	Inf. Al término medio
Motivación	13	Muy inferior al término medio
Habilidad mental	20	Término medio
Cohesión de equipo	17	Inf. Al término medio

En la tabla 8, los resultados obtenidos sugieren un control de estrés muy inferior a la media, donde no se dispone de recursos psicológicos lógicos para enfrentar el estrés relacionado en sus participaciones competitivas, evocando en un bajo control del impacto de evaluaciones negativas sobre su rendimiento procedente de terceros o de ella misma afectando su nivel de motivación en los entrenamientos, en el establecimiento de metas, objetivos y su percepción del coste-beneficio de realizar su deporte ya que presenta “miedo por sentir que solo está en mí el cumplir y que solo yo me siento así”.

Sin embargo, su habilidad mental sugiere un nivel inferior al promedio, pero con aptitudes de superación a través de la autorregulación cognitiva llevando a cabo un análisis constante del rendimiento y así “poder enseñar lo poco que sé”, esto apoyado de las relaciones interpersonales con su equipo de entrenamiento y la satisfacción que le puede llegar a generar el entrenamiento/trabajo grupal.

Tabla 9

Resultados del inventario de Burnout deportivo

Factor	Puntaje obtenido	Puntaje total
Reducida sensación de logro	13	25
Agotamiento físico y emocional	15	25
Devaluación de la práctica deportiva	12	25

En la tabla 9, los resultados obtenidos señalan un posible nivel de burnout deportivo superior a la normalidad dando indicios de descompensaciones en la sensación del logro percibido evocando en una fluctuación de la evaluación del desempeño deportivo, principalmente desfavorable. Esto debido a la posible percepción de un agotamiento físico y emocional constante e intermitente que

dificulta de manera directa el pleno desarrollo y realización de la actividad deportiva. Se puede observar la concordancia con la pregunta de la razón por la cual se retiraría y respondió: “por salud física y mental”.

Por otro lado, apoyando a lo anteriormente mencionado, donde se hace mención de la motivación presentada por la satisfacción de terceras personas sobre su rendimiento deportivo, se infiere una constante búsqueda de superación personal como apoyo ante la incompreensión de sus evaluaciones externas.

Tabla 10

Resultados del inventario psicológico de ejecución deportiva

Factor	Puntaje obtenido	Interpretación
Autoconfianza	17	Atención especial
Control del afrontamiento negativo	14	Atención especial
Control de la atención	17	Atención especial
Control de la visualización y las imágenes	25	Mejorar y perfeccionar
Nivel de motivación	18	Atención especial
Control de afrontamiento positivo	15	Atención especial
Control de actitudes	18	Atención especial

En la tabla 10, los resultados obtenidos sugieren un puntaje de autoconfianza bajo que evoca e una dificultad para resolver situaciones presentes en su deporte llevando un gasto energético grande que hace complicada la capacidad atencional, el manejo de la presión y la probabilidad de lesionarse físicamente; acompañado de una puntuación baja en el control del

afrontamiento negativo y el control de la atención provocada por una falta de habilidad en la concentración de forma continua y selectiva, principalmente, por una abundancia de emociones negativas como el miedo, la ansiedad, frustración, etc. Esto acercándose a su respuesta de sentirse “frustrada y enojada conmigo” al no poder dar los resultados esperados.

Por otro lado, el control de la visualización y las imágenes insinúa que hay una intención para el establecimiento de metas apoyándose del aprendizaje a través de las destrezas físicas y la constante búsqueda del control emocional y el desarrollo de estrategias psicológicas para el control de las variables fisiológicas y mentales. Sin embargo, las actitudes que puede llegar a presentar confirman la falta de control emocional que presenta, llevándola a una falta de habilidad para energizarse a pesar de la diversión, las alegrías y el positivismo que podría presentarse.

Es por todo esto que se incita a que la motivación sea deficiente anulando la intensidad, persistencia con la que practica su deporte afectando su rendimiento y favoreciendo el abandono de la actividad.

Tabla 11

Resultados del inventario del perfeccionismo deportivo

Factor	Puntaje obtenido	Puntaje total
Esfuerzo por la perfección	22	30
Reacciones negativas hacia la perfección	26	30
Total	48	60

En la tabla 11, los resultados obtenidos sugieren una personalidad con tendencia hacia la perfección teniendo una constante búsqueda de la misma en el cumplimiento de los objetivos establecidos llegando a afectar el estado de ánimo durante la competencia que puede provocar furia ante los posibles errores cometidos durante la competencia y posterior a la misma, llegando a un estado anímico con tendencias depresivas. Esto se puede comprobar con sus respuestas sobre su sentir en días posteriores a las competencias donde la abordan pensamientos como “puedo haber sido mejor” y preguntas como “¿Por qué no lo hice así?”.

Tabla 12

Resultados del cuestionario de percepción del éxito

Factor	Puntaje obtenido	Puntaje total
Orientación al ego	13	30
Orientación a la tarea	23	30

En la tabla 12, los resultados obtenidos sugieren una personalidad orientada hacia la tarea donde se busca el cumplimiento de objetivos aumentando las marcas personales y desarrollando las habilidades y capacidades suficientes para superar las dificultades que se puedan presentar; sin embargo, el llegar a hacer comparaciones de resultados con terceros favorece la creencia de mejoría personal. Apoyando los resultados anteriores, su respuesta sobre la razón por la cual se retiraría del deporte de alto nivel es muy clara: no dar tiempos y marcas.

Tabla 13

Resultados de la escala de habilidades competitivas

Factor	Valor brindado
Persistencia y resiliencia ante los problemas	5
Gestión de nuevas tecnologías e informática	1

En la tabla 13, al igual que con su respuesta al preguntarle sobre su éxito deportivo; los resultados obtenidos sugieren una clara preferencia hacia “la persistencia” y la resiliencia ante los problemas presentado en su ámbito deportivo marcándolos como una habilidad esencial para los entrenamientos y/o competencias apoyándose de la disciplina y ética deportiva, los hábitos y rutinas saludables, la gestión de tiempos, el trabajo de equipo, la autoconfianza y la capacidad de adaptación y flexibilidad a las circunstancias. Por lo contrario, la gestión de nuevas tecnologías e informática, junto con la visión global e internacionalización del trabajo le parecen habilidades no importantes para su desarrollo, sugiriendo poca o nula actualización técnica y táctica para la implementación en su deporte.

Continuando con lo descrito, al mencionar que se encuentra en la búsqueda de sus capacidades y logros personales, se infiere que posee un nivel bajo de autoestima y, de igual manera, un autoconcepto no bien definido puesto que tiene malas experiencias en competencias donde las sensaciones de frustración y enojo personal predominan.

Tabla 14

Resultados de la escala de autoeficacia

Factor	Puntaje obtenido	Puntaje total
Autoeficacia	1170	1800

En la tabla 14, los resultados obtenidos indican un puntaje orientado a la normalidad donde se señala un posible compromiso con la realización deportiva a pesar de las dificultades psicológicas, sociales y ambientales teniendo una buena efectividad para la realización de ejercicio; sin embargo, al implicar situaciones generadoras de estrés, ansiedad o incomodidad, se vuelve más difícil mantener la constancia al entrenar haciendo más difícil la eficacia en el deporte. Esto apoyado de su respuesta hacia la razón de sus errores deportivos: “la inseguridad y duda”.

Para Jodra, et al. (2019) el autoconcepto implica una autodescripción que provoca una distinción como persona única y diferente a las demás; se basa en aspectos cognitivos y descriptivos identificándose con el conocimiento y creencias que la persona posee de sí mismo en el aspecto corporal, psicológico, emocional, social, etc. Por su parte Jodra, et al. (2019) señalan que la autoestima supone un proceso de análisis e introspección sobre los propios sentimientos, sobre sus características que definen a la persona basado en las capacidades y logros que se posee. Si bien, son evaluaciones dirigidas a uno mismo, contiene el punto de vista de los demás, lo cual influye en el modo de ser, de actuar en el mundo y relacionarse con los demás.

Por todas las observaciones e inferencias dirigidas con anterioridad, se realiza una inferencia relacionada con el nivel de ansiedad que posee puesto que concuerda con las respuestas marcadas con respecto a su sentir. La ansiedad en un nivel alto puede expresarse como una respuesta emocional exagerada y desproporcionada en relación con el valor objetivo de amenaza que

posee la situación; esto se deriva de una cognición disfuncional que atribuye a una valoración errónea de peligro. Además del miedo, incluye una percepción de controlabilidad, incertidumbre y vulnerabilidad o incapacidad para lograr resultados esperados (Días, 2019).

Tabla 15

Resultados del inventario para la ansiedad CSAI-2R

Factor	Puntaje obtenido	Puntaje total
Ansiedad cognitiva	20	20
Ansiedad somática	21	28
Autoconfianza	7	20

En la tabla 15, los resultados obtenidos sugieren un alta disposición de percepción de ciertas situaciones como amenazantes; esto con un estado emocional inmediato, caracterizado por sentimientos subjetivos (conscientemente percibidos) de aprehensión y tensión a expectativas negativas que son asociados a la elevación de la actividad del sistema nervioso central y periférico; esto aunado a una escasa confianza en uno mismo y en sus capacidades para poder desarrollar las actividades deportivas con normalidad.

Principalmente puede ser una sensación y/o estado ocasionado por una persona cercana a ella, en este caso la única persona que se mencionó en la entrevista fue su “madre”, pues ella genera situaciones donde se prefiere huir para evitar una confrontación ya que presenta una actitud poco comprensiva antes las situaciones suscitadas, incluyendo las emociones y los pensamientos que puedan incluir.

Discusión

El objetivo general de esta investigación fue evaluar las características psicológicas propias de la actual apneista mexicana poseedora del récord nacional en la prueba de apnea endurance 8x50 metros y de la prueba apnea endurance 16x50 metros. Para lograrlo se realizaron ocho objetivos específicos, mismos que se presentarán con sus hipótesis y los datos que se relacionen a otros trabajos de investigación. A continuación, se presentan los resultados de cada uno de éstos.

Para poder debatir sobre los resultados del primer objetivo específico donde se buscaba describir el perfil psicológico de una apneista capacitada en la prueba de apnea de resistencia o endurance es necesario discutir sobre los otros siete objetivos restantes primero. Es por lo que; para el segundo objetivo, evaluar la orientación al logro de una apneista capacitada en la prueba de apnea de resistencia o endurance, los resultados obtenidos muestran un gran interés en la superación personal, la satisfacción por el aumento de las habilidades y capacidades que se poseen para el dominio de los retos que presente el deporte, sin embargo, también se hace presencia de la constante comparación y aceptación de terceros que favorecen el nivel de esfuerzo que se puede aplicar por aprender y mejorar.

Entre las investigaciones que presentan resultados similares se encuentra la de Pulido-Pedrero, et al. (2020) donde se estudió la orientación al logro de un grupo de 69 deportistas haciendo distinción por género y obtuvieron diferencias significativas donde las mujeres poseían un mayor nivel de aspiración que los hombres puesto que presentaban un mejor desempeño al establecer metas personales considerando las problemáticas de no cumplirlas.

Para desarrollar la orientación hacia la tarea, es necesario brindar más atención a este punto no solo durante las evaluaciones principales, como las competencias; más bien, es desarrollar esta orientación en cada entrenamiento. Para ello, la participación del entrenador, y la familia, se vuelve esencial y prioritario.

Sobre el tercer objetivo, evaluar el tipo de motivación que predomina en una apneista capacitada en la prueba de apnea de resistencia o endurance, la apneista presentó un nivel de motivación intrínseca inferior al punto medio y una motivación extrínseca superior al término medio gracias a la búsqueda del ámbito estético, el reconocimiento de terceros y los beneficios sociales que se obtiene en la práctica de su deporte. Álvarez y Rojas (2021) señalan a la motivación extrínseca como un estímulo independiente a la persona que sirve como recompensa y se recibe al momento de realizar una acción o actividad la cual produce una continua y constante actitud y aptitud de empatía por esta misma.

Vázquez y López (2019) muestran la importancia de desarrollar la motivación intrínseca en los deportistas puesto que genera una mayor satisfacción en el deporte que se desempeñen, comparado a cuando se hace por la obtención de recompensas externas, como medallas o reconocimiento social. Siendo así que indica lo necesario que es conocer e intervenir en los las personas y contextos que influyen en el deportista para buscar su bienestar.

Para ello, es importante la psicoeducación deportiva dirigida a los entrenadores, directivos y demás personas que tengan contacto directo con las actitudes y pensamientos de la deportista y así poder brindarle una mayor estabilidad emocional dirigida hacia la motivación intrínseca.

Para el cuarto objetivo, evaluar el nivel de inteligencia emocional de una apneista capacitada en la prueba de apnea de resistencia o endurance. Se mostró que la deportista a pesar de poder percibir sus emociones le es complicado el regirlas, lo que la llevan a no tener una claridad sobre su sentir evocando emociones no deseadas, repetitivas y de larga duración. Castro-Sánchez, et. al. (2018) hacen mención, de su negativa, sobre la antigua idea donde las mujeres eran más emocionales, teniendo que enfocarse en atender su sentimientos y emociones más que los hombres. Esto porque sus resultados, se puede observar que las mujeres poseen valores inferiores en la inteligencia emocional que los varones en las dimensiones de percepción emocional, gestión auto-emocional y su gestión hetero-emocional.

Apoyando esto, Barbosa et. al. (2021) señalan no encontrar una diferencia estadísticamente significativa entre hombres y mujeres con respecto a la inteligencia emocional percibida.

El brindar psicoeducación y fomentar el desarrollo de herramientas, a través de técnicas para el desarrollo de la inteligencia emocional, se podría observar resultados más beneficiosos para la deportista en sus pruebas. Esto gracias al factor mental de la apnea, que favorece la práctica correcta y eficiente de la misma.

En el quinto objetivo, evaluar el afrontamiento del estrés en una apneista capacitada en la prueba de apnea de resistencia o endurance. Los resultados muestran un nivel superior a la normal sobre el afrontamiento al estrés percibido al buscar soluciones a los problemas ocurrentes y con la atención debida para seguir realizando sus actividades deportivas. Tacca, D. y Tacca, A. (2019) indican que un bajo control sobre el estrés percibido conlleva a un riesgo de salud ya

que se afecta su rendimiento, se genera pérdida de capacidades, un mayor agotamiento con inseguridad y un mayor número de accidentes.

Gutiérrez, et al. (2017) mencionan que los nadadores master, en su estudio, demuestran estrategias de afrontamiento al estrés con base en el optimismo, al tratar de calmarse, al realizar acciones de solución a los problemas, al pensar de forma positiva para dar la atención adecuada a las circunstancias de la competencia y evitar demostrar un aspecto de derrota al cuidar el arreglo personal.

Continuando con lo anterior, hacer uso de técnicas de mindfulness como principal apoyo hacia el afrontamiento del estrés y así poder generar una mayor asertividad, en los deportistas, resulta importante. Por ello se recomienda que los entrenadores conozcan e impartan algunas técnicas propias del mindfulness para poder observar el cómo se reacciona ante el estrés al tener mayor asertividad.

Con respecto al sexto objetivo, evaluar el nivel de burnout deportivo de una apneista capacitada en la prueba de apnea de resistencia o endurance, se percibe un desempeño deportivo desfavorable gracias al cansancio físico y emocional, pero con una constante búsqueda de superación personal. Esto concordando con Carlin y de los Fayos (2010) puesto que señalan que se ha identificado una correlación de burnout en atletas que incluye una pérdida de la motivación el disfrute, con presencia de fuentes internas y externas de presión, agotamiento físico y mental, y sentimientos de baja realización en el deporte, y la apatía hacia la participación en su deporte.

Es por esto que se vuelve de suma importancia el apoyo deportivo que puede percibir la deportista para seguir progresando y avanzando en su carrera

como apneista. La motivación extrínseca debe dirigirse como un apoyo y no como la razón principal al buscar alcanzar objetivos planteados, puesto que se puede encontrar un mayor compromiso con el deporte cuando los beneficios y ganancias son personales.

En el séptimo objetivo, evaluar el nivel de ansiedad que posee una apneista capacitada en la prueba de apnea de resistencia o endurance, en los resultados se puede observar que la deportista tiene una alta disposición ante la ansiedad cognitiva caracterizado por sentimientos conscientemente percibidos de aprehensión a expectativas negativas junto con una escasa confianza en sus capacidades. Esto concuerda con las conclusiones de Zaldivar (2021) donde señala que la ansiedad impacta directamente en el desempeño deportivo ante los ambientes que les pueden generar procesos de ansiedad. Por su parte, cuando un deportista mantiene y/o controla sus emociones de manera positiva, logra sostener un estado mental que no interfiere en su rendimiento para pensar racional y congruentemente, modificando la forma en que se ve el deportista a sí mismo, haciendo que el mismo deportista identifique sus pensamientos persistentes y constantes para verbalizarlos y así pueda encontrar soluciones racionales, antes, durante y después de la práctica o competencia, fortaleciendo así su mente.

Al fortalecer su mente; la enseñanza, práctica y aplicación de técnicas de relajación, meditación e imaginación se vuelve más sencillo, independientemente al contexto del entrenamiento y de la competencia facilitando el control emocional, la atención y el esfuerzo dedicado al deporte.

Con respecto al último objetivo, evaluar el nivel de autoeficacia que posee una apneista capacitada en la prueba de apnea de resistencia o endurance, se

señala un posible compromiso con la realización deportiva con una buena efectividad para la realización de los ejercicios, pero con dificultades en la constancia ante la presencia de dificultades psicológicas, sociales y ambientales. Esto coincide con los resultados obtenidos por Guzmán, et. al. (2022) donde marca que las mujeres presentan niveles más bajos de autoeficacia ya que encuentran mayores dificultades en obtener los resultados deseados desvalorando el esfuerzo y la persistencia con la que se realiza la actividad deportiva.

López, et al. (2011) señalan que las percepciones de habilidad y de éxitos subjetivos están basadas en las experiencias de aprendizaje; al momento de haber una mejora personal y que se logre un dominio sobre la tarea a realizar se busca dar el máximo esfuerzo y seguir creciendo deportivamente. Esto se puede visualizar con una pregunta relacionada a lo que se puede llegar a sentir el cumplir con una prueba de manera correcta se respondió que primeramente bloquea todo pensamiento ajeno a la competencia y así obtener una sensación agradable; una sensación de logro por haber cumplido lo esperado. El descubrir que puede realizar más cosas de las que sabe hacer es algo que le genera un gran gusto por su deporte llevándola a una sensación de satisfacción y a una duda con su potencial a desarrollar y ver que tanto puede lograr como deportista.

Es por esto que la participación del entrenador es esencial para el desarrollo de la autoeficacia que perciben los deportistas. Mientras más apoyo, atención y valoración del esfuerzo sea brindado por el entrenador la confianza, los pensamientos, las emociones y conductas del deportista cambiarán a favor del crecimiento personal.

Volviendo al primer objetivo específico, describir el perfil psicológico de una apneista capacitada en la prueba de apnea de resistencia o endurance, se concluye el siguiente perfil psicológico:

La deportista presenta una personalidad principalmente melancólica y constantemente inestable, ya que posee pensamientos y conductas caprichosas, rígidas y pesimistas; esto evoca una gran sensación de intranquilidad con tendencias agresivas e inconscientes como respuesta. A su vez, el control de estrés que maneja se vuelve complicado ante una falta de recursos psicológicos afectando su autoevaluación (de manera negativa).

Su autoconfianza y su autoeficacia se encuentran bajos, por lo cual el valorar sus esfuerzos y su desempeño deportivo de manera positiva se vuelve complicado pues la atención y el manejo de la presión disminuye mientras que las posibilidades de lastimarse y la falta de concentración aumentan.

Esto concuerda con su bajo nivel de inteligencia emocional, indicando que el manejo de sus emociones se vuelve complicado a pesar de sus intentos por prestar una mayor atención a estos. Siendo así difícil atender, entender, regular y expresar sus emociones de manera correcta llevando a estados de estrés y ansiedad constante.

La ansiedad que predomina en la deportista es alta, así percibiendo situaciones como amenazantes con expectativas negativas sobre sus capacidades deportivas. Por otro lado; el estrés percibido, por factores fuera de la deportista (ambiente, personas, lugares, etc.) o por agotamiento físico y mental, no impacta tanto ante el rendimiento ya que se posee un alto nivel de afrontamiento, esto debido a la constante búsqueda de soluciones para seguir realizando sus actividades deportivas gracias a su tendencia hacia la perfección

deportiva, el planteamiento de objetivos basada en la persistencia y resiliencia ante los problemas.

A pesar de presentar una motivación principalmente extrínseca (búsqueda del ámbito estético, el reconocimiento de terceros, búsqueda de relaciones interpersonales, poder viajar) dirigida hacia el satisfacer los deseos de los demás. Su orientación busca ser prioritariamente hacia la tarea, esto al brindarle importancia a la superación, al aprendizaje y al dominio de nuevas habilidades la razón del cumplimiento de objetivos y el aumento de marcas personales.

Conclusiones

Es de reconocer las habilidades y capacidades que han llevado a la deportista a todos sus logros en su disciplina; no solo por la dificultad de la misma, sino, porque a pesar de las dificultades cognitivas percibidas, o no, logra tener el título de campeona nacional.

Es por esto que el brindar más atención a las áreas que se pueden mejorar durante la práctica de su deporte, así como en las competencias, pueden evocar en un aumento de sus resultados hasta llegar a un punto donde sus marcas pasen de ser nacionales a panamericanas o mundiales.

El brindarle herramientas psicológicas es primordial para el desarrollo de sus capacidades ante el estrés. Esto se puede conseguir a través de técnicas propias de mindfulness como trabajos de respiración diafragmática, respiración consciente y el desarrollo de la asertividad para conseguir vivir en un presente objetivo.

De igual manera el brindarle mayor confianza en sus capacidades se vuelve importante, para así poder redirigir su orientación hacia su desempeño y el cumplimiento de metas personales más que la satisfacción de terceros sobre

sus resultados. Donde a pesar de encontrar beneficios en el deporte que son ajenos a éste (amistades, viajes, lugares) el objetivo principal es su satisfacción personal a través del esfuerzo aplicado en cada ocasión.

Con la intención de brindar un mayor apoyo al deporte mexicano de natación con aletas, los resultados de esta investigación pueden proporcionar información importante sobre el perfil psicológico de un apneista.

Los resultados demuestran la importancia de los procesos cognitivos en la disciplina de apnea. Las fortalezas y debilidades de la actual campeona nacional mexicana de la prueba apnea endurance son un claro ejemplo. Esto con el fin de brindar apoyo a investigaciones futuras sobre la realización de intervenciones psicológicas para el desarrollo, mantenimiento y dominio de habilidades, capacidades y herramientas psicológicas que favorezcan el constante avance de la deportista estudiada.

A su vez, se busca identificar una base psicológica para el desarrollo de planes de entrenamiento que puedan brindar un mayor apoyo a las necesidades psíquicas de los deportistas practicante de la apnea y así el deporte mexicano sea cada vez más especializado.

- Bautista, J., Ramos, B., Pérez, M. & Florentino, S. (2020) Relación entre autoestima y asertividad en estudiantes universitarios. *Tlatemoani*, 34. [Relación entre autoestima y asertividad en estudiantes universitarios - Dialnet \(unirioja.es\)](#)
- Becerra, L., Bail, V., Depaula, P. & Azzollini, S. (2021) Entrenamiento de voluntarios en primera ayuda psicológica y estrategias de afrontamiento. *Actualidades en psicología*, 35(131), 1-18. [2215-3535-ap-35-131-1.pdf \(scielo.sa.cr\)](#)
- Briere, N., Vallerand, R., Blais, M. Y Pelletier, L. (1995). Développement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif: L'échelle de Motivation dans les Sports (ÉMS). *International Journal of Sport Psychology*, 26, 645-489.
- Brum, F. & dos Santos, D. (2020). Clima motivacional na natação esportiva: uma revisão narrativa. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 9(3), 271-285. <https://doi.org/10.31501/rbpe.v9i3.10411>
- Cabello, A. (2020) *Síndrome de burnout deportivo: revisión narrativa de su evolución, prevención del síndrome y análisis de programas de prevención*. [Tesis de grado], Comillas Universidad Pontificia, España. [Síndrome de burnout deportivo : revisión narrativa de su evolución, prevención del síndrome y análisis de programas de prevención \(comillas.edu\)](#)
- Cáceres, L. (2005). *Motivación de logro en estudiantes deportistas: un estudio exploratorio sobre factores situacionales* (Tesis de Maestría). Universidad Nacional Autónoma de México.
- Cáceres, L. & Nieto, J. (2012) Desarrollo de un cuestionario tridimensional de metas de logro en deportes de conjunto. *Journal of behavior, Health & Social Issues*, 5(1). 41-53. (PDF) [Desarrollo de un cuestionario tridimensional de metas de logro en deportes de conjunto \(researchgate.net\)](#)
- Caldas, N. & Torres, Z. (2021) Efectos psicológicos del confinamiento COVID-19 y su influencia en el rendimiento deportivo en nadadores. *Revista arbitrada interdisciplinaria KOINONIA*, 6(2), 137-155. [Efectos psicológicos del confinamiento COVID- 19 y su influencia en el rendimiento deportivo en nadadores - Dialnet \(unirioja.es\)](#)
- Cajina, M. & Reyes, M. (2021). Experiencia Emocional Subjetiva en Deportistas Extremos: Estudio Cualitativo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(1),

1-17 EFFECTOS DE DISTINTOS TIPOS DE ENTRENAMIENTOS POR CONTRASTE SOBRE LA CAPACIDAD DE FUERZA (upc.edu.pe)

- Camposeco, F. (2012) *La autoeficacia como variable en la motivación intrínseca y extrínseca en matemáticas a través de un criterio étnico*. (Tesis doctoral publicada). Facultad de educación. Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación. Universidad Complutense de Madrid. <https://eprints.ucm.es/16670/1/T34002.pdf>
- Cantón Chirivella, E. (2010). La psicología del deporte como profesión especializada. *Papeles Del Psicólogo*, 31(3), 237–245.
- Cañizares, M., Orta, L. & Suárez. S. (2022) La autoeficacia y desempeño competitivo en atleta de alto rendimiento. Caso Luis Albero Orta Sánchez (Original). *Olimpia*, 19(2). [La autoeficacia y desempeño competitivo en atleta de alto rendimiento. Caso Luis Alberto Orta Sánchez \(Original\) \(amelica.org\)](#)
- Carlin, M., & de los Fayos, E. (2010). El síndrome de burnout: Evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 26(1), 169-180. [Vista de El síndrome de burnout: Evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo \(um.es\)](#)
- Carriedo, A., González, C. & López, I. (2013) Relación entre la meta de logro en las clases de educación física y el autoconcepto de los adolescentes. *Revista española de educación física y deportes*, 403 (4), 18-24. [Vista de Relación entre la meta de logro en las clases de educación física y el autoconcepto de los adolescentes | Revista Española de Educación Física y Deportes \(reefd.es\)](#)
- Castillo, I., Balaguer, I. & Duda, J. (2002) Las perspectivas de meta de los adolescentes en el contexto deportivo. *Psicothema*, 14 (2), 280-287. [721.pdf \(psicothema.com\)](#)
- Castro-Sánchez, M., Zurita Ortega, F., & Chacón Cuberos, R. (2018). Inteligencia emocional en deportistas en función del sexo, la edad y la modalidad deportiva practicada. *Sportis*, 4(2), 288-305. [Inteligencia emocional en deportistas en función del sexo, la edad y la modalidad deportiva practicada \(udc.es\)](#)
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F.; Chacón-Cuberos, R. (2019). Motivation towards sport based on socio-demographic variables in university students

from Granada. *Journal of Sport and Health Research*. 11(1):55-68. [efectos de distintos tipos de entrenamientos por contraste sobre la capacidad de fuerza \(ugr.es\)](#)

Cecchini, J., González, C., Barreal, J., Fernández, C., García, M., Llana, R. & Nuño, P. (2009) Repercusiones del Programa Delfos sobre los niveles de agresividad en el deporte y otros contextos de la vida diaria. *Pedagogía Deportiva*, 96, 34. [Vista de Repercusiones del Programa Delfos sobre los niveles de agresividad en el deporte y otros contextos de la vida diaria \(raco.cat\)](#)

Cervelló, E. (1996). *La motivación y el abandono deportivo desde la perspectiva de las metas de logro* [Tesis doctoral, Universitat de València].

Cervello, E., Escarti, A. & Balagui, G. (1999) Relaciones entre la orientación de meta disposicional y la satisfacción con los resultados deportivos, las creencias sobre las causas de éxito en deporte y la diversión con la práctica deportiva. *Revista de psicología del deporte*. 8 (1). 7-19 [Cervelló \(uab.cat\)](#)

Cloniger, S. (2003) Teorías de la personalidad. *Pearson educación*. <https://www.bing.com/ck/a?!&&p=8dda1f8a6e235a08JmItdHM9MTY3ODU3OTIwMCZpZ3VpZD0xODQ2NmM4Yi02ZjkyLTY2YmYtMTJiMC03Y2ZiNmUwMDY3MzAmaW5zaWQ9NTE2MA&pfn=3&hsh=3&fclid=18466c8b-6f92-66bf-12b0-7cfb6e006730&psq=Teor%c3%adas+de+la+personalidad+susan+C%0d%0a&u=a1aHR0cHM6Ly9kb2NzLmdvb2dsZS5jb20vdmllld2VyP2E9diZwaWQ9c2I0ZXMmc3JjaWQ9WkdWbVIYVnNkR1J2YldGcGJueDViM051Wld4MGlzSnlaWE44WjNnNk1qazFZVFUyWIRWbU5qTmtNR1F6TIE&ntb=1>

Confederación Mundial de Actividades Subacuáticas (2023) *Acerca del buceo libre*. CMAS official website. [Acerca de Apnoea \(cmas.org\)](#)

Corrales A., Nayely K., Quijano L. & Góngora E. (2017) “Empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas. Un programa para desarrollar habilidades para la vida”. *Enseñanza e Investigación en Psicología* 22(1): 58-65. <http://www.redalyc.org/pdf/292/29251161005.pdf>

Cubillo, P. (2020) *Estrategias de afrontamiento que desarrollan atletas universitarios ante una lesión deportiva: un estudio desde la psicología del deporte*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional]. [Estrategias de afrontamiento que desarrollan atletas universitarios ante una lesión.pdf](#)

- Cutaia, S. y Raimundi, M. (2019). Valores humanos y rasgos de personalidad en deportistas. *Revista de Psicología*, 18(2), 3-24. [Vista de Valores humanos y rasgos de personalidad en deportistas \(unlp.edu.ar\)](http://unlp.edu.ar)
- Delhom, I., Satorres, E. & Meléndez, J. (2019) ¿Están los rasgos de personalidad asociados al bienestar psicológico?. *Escritos de psicología*, 12(1), 1-8. [1989-3809-ep-12-01-00001.pdf \(isciii.es\)](http://isciii.es)
- Díaz, I. (2019) Ansiedad: revisión y delimitación conceptual. *Summa psicológica*, 16(1), 42-50. [CONICET Digital Nro.a764ef5c-f4f8-482b-80a5-a45aa69363a6 A.pdf](http://conicet.gov.ar)
- Dirección general de deporte universitario (2023) *Apnea*. <https://deporte.unam.mx/disciplinas/apnea.php>
- Etayo, M. (2009) *Análisis de los rasgos de personalidad en deportistas adultos jóvenes que practican deportes extremos acuático*. Caracas, Venezuela. <http://repositorios.unimet.edu.ve/docs/40/atbf76e8m3.pdf>
- Eysenck, H. J. (1982). *EPQ. Cuestionario de personalidad. Madrid: Manual*, TEA.
- Fernández, F. (2015). *Periodization of apnea training* [Tesis doctoral, Universidad de Castilla]. <https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/8632/TESIS%20Fern%C3%A1ndez%20Mart%C3%ADnez.pdf?sequence=1>
- Fielding, R., Pia, A., Wernicke, P., & Markenson, D. (2009). Scientific review: Avoiding hyperventilation. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 3(4), 10. [\(PDF\) Scientific Review: Avoiding Hyperventilation \(researchgate.net\)](https://researchgate.net)
- Federación Mexicana de Actividades Subacuáticas (2023) *Apnea*. <https://comitedeportivo.fmas.org.mx/apnea/>
- Fornasier-Santos, C., Millet, G. P., & Woorons, X. (2018). Repeated-sprint training in hypoxia induced by voluntary hypoventilation improves running repeated-sprint ability in rugby players. *European journal of sport science*, 18(4), 504-512.
- Fredejas, E. & Espada, M. (2018) Evaluación de la motivación en adolescentes que practican deportes en edad escolar. *Retos*, 33, 27-33. [untitled \(upm.es\)](http://upm.es)
- Fuentes, M. D. L. Á., & González, D. (2020). Adaptación al español del cuestionario de autoeficacia para regular el ejercicio. *Retos*, 2(38), 595.

- Garcés de Los Fayos, E. & Cantón, E. (2008) Un modelo teórico-descriptivo del burnout en deportistas: una propuesta tentativa. *Dossier Información Psicológica*, 91, 12-22. [Un modelo teórico-descriptivo del burnout en deportistas: Una propuesta tentativa | INFORMACIO PSICOLOGICA](#)
- García, A. & Remor, E. (2011) Motivación de logro, indicadores de competitividad y rendimiento en un equipo de jugadores de fútbol de competición varones entre 14 y 24 años. *Universitas Psychologica*, 10 (2), 477-487. [v10n2a13.pdf \(scielo.org.co\)](#)
- García, A. & Ruíz, R. (2013) La personalidad del deportista: una revisión teórica desde la perspectiva de rasgos. *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física*, 13(51), 627-645. [PERSONALIDAD Y DEPORTE : ESTADO EN CUESTIÓN \(uam.es\)](#)
- García, L., Gutiérrez, D., González, S. y Valero, A. (2012) Cambios en la empatía, la asertividad y las relaciones sociales por la aplicación del modelo instrucción educación deportiva. *Revista de psicología del deporte*, 21(2), 321-330. [Redalyc.Cambios en la empatía, la asertividad y las relaciones sociales por la aplicación del modelo de instrucción educación deportiva](#)
- García, M., De Francisco, C., Ortín, F. & Garcés de Los Fayos, E. (2020) Sintomatología del síndrome del burnout en deportistas: un estudio con metodología Delphi. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(3), 15-25. [Sintomatología del síndrome de burnout en deportistas: un estudio con metodología Delphi - Dialnet \(unirioja.es\)](#)
- García, M. & Zabaiur, M. (2019) Análisis de la percepción de autoeficacia en pilotos de parapente. *Revista de psicología del deporte*, 28(2), 41-48. [4. Marta Subiaur \(uab.cat\)](#)
- Garlosky, J. (2009) *Análisis de los rasgos de personalidad en deportistas adultos jóvenes que practiquen deportes extremos acuáticos*. Caracas, Venezuela. [Microsoft Word - ESTE 1ra parte tesis paginas preliminares FINALL ENTREGA I... \(unimet.edu.ve\)](#)
- Geamonond, L. (2020) Natación deportiva y salud mental: ¿hay una relación?. *Revista de ciencias del ejercicio y la salud*, 18(2), 1-5. [NATACIÓN DEPORTIVA Y SALUD MENTAL: ¿HAY UNA RELACIÓN? \(scielo.sa.cr\)](#)
- Gimeno, F., Buceta, J. & Pérez,-Llanta, M. (2001) El cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD):

- Características psicométricas. *Análise Psicológica*, 1(19). 93-113. [\(PDF\) El cuestionario “Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo” \(C.P.R.D.\): Características psicométricas. \(researchgate.net\)](#)
- Goma, M. y Puyane, P. (1991) Personalidad en Alpinistas vs Otros Grupos que Practican Deportes de Montaña. *Psichothema*, 3, 73- 78 [Vista de Personalidad en alpinistas vs. otros grupos que practican actividades relacionadas con la montaña | Psichothema \(uniovi.es\)](#)
- Gómez, A.R. (2012).. *Competências psicológicas e preparação mental de atletas de andebol* En M. Arraya y P. Sequeira (Eds.), *Andebol: Um caminho para o alto rendimento*, 361-399. [\(PDF\) Competências psicológicas e preparação mental de atletas de andebol \(researchgate.net\)](#)
- Gómez, D. (2022) *La personalidad como factor determinante del comportamiento del consumidor: estudio de su influencia en el marketing de la cerveza artesana*. [Tesis de licenciatura, Universidad de Valladolid]. [TFG-E-1431.pdf \(uva.es\)](#)
- González, J. & Ato-Gil, N. (2019) Relación de los rasgos de personalidad y la actividad física con la depresión en adolescentes. *Revista de psicología clínica con niños y adolescentes*, 6(1), 29-35. [Relación de los rasgos de personalidad y la actividad física con la depresión en adolescentes - Dialnet \(unirioja.es\)](#)
- González, Y. (2016) Establecimiento de metas en la iniciación deportiva. *Rev. Cub. Med. Dep. & Cul.*,11(1). [Establecimiento de metas en la iniciación deportiva | González Escalona | Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física \(sld.cu\)](#)
- Guarate, Y. (2019) Análisis de las entrevistas en la investigación cualitativa: Metodología de Demazière Didier y Dubar Claude. *Enferm Inv*, 4(5), 14-23. [Vista de Análisis de las entrevistas en la investigación cualitativa: Metodología de Demazière D. y Dubar C. \(uta.edu.ec\)](#)
- Guillaume, N. & Benoit, B. (2009) A kinematic and dynamic comparison of surface and underwater displacement in high level monofin swimming. *Human Movement Science*. 480-493
- Guimardo, A., Prieur, F., Zorgati, H., Morín, D., Oise, F. & Collomp, K. (2014) Acute apnea swimming. *Revista de investigación de fuerza y*

acondicionamiento, 28(4), 958-963. [Acute Apnea Swimming: Metabolic Responses and Performance: The Journal of Strength & Conditioning Research \(lww.com\)](#)

Gutiérrez, C., Moreno, P., Mendoza, E., Ruvalcaba, S., Lozano, E. & Pineda, L. (2017). Fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento al estrés-competitivo en nadadores. *Revista de psicología del deporte*, 26(2), 199-209. [Redalyc.Fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento al estrés-competitivo en nadadores](#)

Gutiérrez, M., Gallegos, J., Rodríguez, B., Castañeda, C., Tapia, J. & Ávila, A. (2022) Metas de logro en estudiantes de 12 a 18 años de edad. *Revista de Ciencias del Ejercicio*, 17(1). [Vista de Metas de logro en estudiantes de 12 a 18 años de edad. \(uanl.mx\)](#)

Guzmán, M., Vázquez, C & Romero, M. (2022). Autoeficacia y resiliencia: diferencias entre deportistas practicantes de fitness/culturismo y no deportistas. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (44), 232-241. [Autoeficacia y resiliencia: diferencias entre deportistas practicantes de fitness/culturismo y no deportistas - Dialnet \(unirioja.es\)](#)

Henriksen, K. (2010). *The ecology of talent development in sport: A multiple case study of successful athletic talent development environments in Scandinavia* [Tesis Doctoral, University of Southern Denmark]. https://www.researchgate.net/profile/Kristoffer_Henriksen/publication/272496179_Riding_the_Wave_of_an_Expert_A_Successful_Talent_Development_Environment_in_Kayaking/links/54e6f2a90cf277664ff760ae.pdf

Hernández, J. & Ato-Gil, N. (2019) Relación de los rasgos de personalidad y la actividad física con la depresión en adolescentes. *Revista de psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 6(1), 29-35.

Hernández, M. (2017) *Revalidación de una escala para evaluar el rendimiento deportivo en deportista morelenses (México)*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma del estado de Morelos]. [HEMDRR05.pdf \(uaem.mx\)](#)

- Hernández-Mendo, A. (2006). Un cuestionario para la evaluación psicológica de la ejecución deportiva: Estudio complementario entre TCT y TRI. *Revista de Psicología del Deporte*. 15 (1). 71 – 93.
- Hernández-Pozo, M. R., López-Walle, J. M., Álvarez-Gasca, M. A., Romo-Gonzalez, T., Gallegos-Guajardo, J., Meza-Peña, C. & Muñoz-López, M. A. (2019). *Niveles de estrés percibido en función de características sociodemográficas y de salud*.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández, C. & Babtista, M. (2014) Metodología de la investigación. Sexta edición. McGRAW-HILL. [Metodologia de la Investigacion - Sampieri \(6ta edicion\).pdf - Google Drive](#)
- Jara, M., Olivera, M. & Yerrén, E. (2018). Teoría de la personalidad según Albert Bandura. *Revista JANG*, 7(2), 22-35
<http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/jang/article/view/1510/133>
- Jímenez, R. (2019) *Análisis de las propiedades psicométricas de los cuestionarios inventario de fortaleza mental (MTI) y fortaleza mental en el deporte (SMTQ) en contexto mexicano*. [Tesis de maestría, Universidad Autónoma de Nuevo León]. [TESIS FINAL 20.02.19 PDF.pdf \(uanl.mx\)](#)
- Jodra, P; Maté, J. & Domínguez, R. (2019) Percepción de salud, autoestima, autoconcepto físico en personas mayores en función de su actividad física. *Revista de psicología del Deporte*, 28(2), 127-134. [12. Jodra \(uab.cat\)](#)
- Lautaro, A. (2020) *Autoeficacia y motivación en niños de diez a doce años que participan en equipos de fútbol de la ciudad de Santa Elena – Provincia de Entre Ríos*. [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Argentina]. [Autoeficacia y motivación en niños de diez a doce años que participan en equipos de fútbol de la ciudad de Santa Elena – Provincia de Entre Ríos \(uca.edu.ar\)](#)
- Lizarondo, L., Gillman, L., Adams, J., Kovac, R., Kilcullen, A., House, A., & Doyle, C. (2022). Estrategias para promover el afrontamiento y la resiliencia en enfermeros de oncología y cuidados paliativos que atienden a pacientes oncológicos adultos. *Salud Jalisco*, 9(2), 134-137.
- Loayza, J. (2021) Felicidad, emociones positivas, evaluación cognitiva y afrontamiento en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Actualidades en psicología*, 35(139), 35-48. [2215-3535-ap-35-130-35.pdf \(scielo.sa.cr\)](#)

- Lopez, J., Balaguer, I., Lluís, J., Castillo, I. & Tristán, J. (2011) Adaptación a la población mexicana del Cuestionario de Orientación al Ego y a la Tarea en el Deporte (TEOSQ). *Revista de psicología del deporte*. 20(2), 523-536. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235122167019.pdf>
- Lopez, J., Tristán, J., Cuevas, R. & Ceballos, A. (2020) Psicología del deporte y ciencias aplicadas. *Profexce*. [Psicología del deporte y ciencias aplicadas - Google Play Libros](#)
- Lozano, M. (2019) Aprendizaje social basado en el uso de dispositivos móviles. *Revista de investigación en tecnología de la información*, 13(7), 48-52. [Aprendizaje social basado en el uso de dispositivos móviles - Dialnet \(unirioja.es\)](#)
- Lugo, S. & Gaviria, S. (2020) La resistencia anaeróbica y el desempeño físico en el hockey subacuático: diseño de un plan de entrenamiento de resistencia. *Revista de Educación Física*, 9(3). [Vista de La resistencia anaeróbica y el desempeño físico en el hockey subacuático: diseño de un plan de entrenamiento de resistencia \(udea.edu.co\)](#)
- Marín, F., Portela-Pino, I. & Martínez-Patiño, M. (2022) *Aproximación al afrontamiento en deportistas de élite colombianos: sexo, edad y deporte*.
- Medina, P. (2020). La inteligencia emocional y su relación con el apoyo social y el autoconcepto como factores que influyen en el rendimiento académico de estudiantes de los niveles primario, secundario y superior. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 5 (203). [La inteligencia emocional y su relación con el apoyo social y el autoconcepto como factores que influyen en el rendimiento académico de estudiantes de los niveles primario, secundario y superior | Medina | Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara \(fundacionmenteclara.org.ar\)](#)
- Menéndez, D. & Becerra, A. (2020). Ansiedad en deportistas jóvenes: un estudio comparativo entre hombres y mujeres. *Horizonte sanitario*, 19(1), 127-135. <https://doi.org/10.19136/hs.a19n1.3398>
- Mireya, S (23 de Julio del 2021) Apnea como deporte ¿en qué consiste esta actividad?. AsiesCancún. *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y el deporte*. [artaproximacion1571.pdf \(rediris.es\)](#) [Apnea como deporte, ¿en qué consiste esta actividad? \(asiescancun.mx\)](#)
- Monroy, A. & Saéz, G. (2012) Las teorías sobre la motivación y su aplicación a la actividad física y el deporte. *Educación física y deportes, revista digital*, 164.

Las teorías sobre la motivación y su aplicación a la actividad física y el deporte - Dialnet (unirioja.es)

- Monte, L. & Zaldívar, D. (2018) Autovaloración y su relación con el rendimiento, la autoeficacia y otras variables psicológicas en yudocas nacionales. *Revista cubana de medicina del deporte y la cultura física*, 13(1). Autovaloración y su relación con el rendimiento, la autoeficacia y otras variables psicológicas en yudocas nacionales | del Monte del Monte | Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física (sld.cu)
- Montgomery, W. (2020) Guía breve y actualizada para analizar la personalidad desde el conductismo. *Revista de psicología*, 10(1), 81-98. Vista de Guía breve y actualizada para analizar la personalidad desde el conductismo (ucsp.edu.pe)
- Mooney, R., Corley, G., Godfrey, A., Quinlan, L. & ÓLaighin, G. (2015). Inertial sensor technology for elite swimming performance analysis: A systematic review. *Sensors (Switzerland)*, 16(1). <https://doi.org/10.3390/s16010018>
- Mora, A., Cruz, J. & Sousa, C. (2015). Cómo mejorar el clima motivacional y los estilos de comunicación en el ámbito de la Educación Física y el deporte. *Journal for the Study of Education and Development*, 36(1), 91-103. (PDF) Cómo mejorar el clima motivacional y los estilos de comunicación en el ámbito de la Educación Física y el deporte (researchgate.net)
- Moskovchenko, O., Tolstopyatov, I., Redi, E. & Ivanitsky, V. (2018) *Analysis of Underwater Swimming World Record Gains Regularities (Finswimming)*. Siberia.
- Muhammad, D., Achmad, W., Awang, F., Testa, A., Andika, B. & Mokhammad, R. (2021) Analysis of the Physical Condition of Pasuruan Finswimming Athletes. *IJCAH*, 618, 507-510.
- Naveira, A. (2010). El Psicólogo del Deporte en el Alto Rendimiento. *Papeles Del Psicólogo*, 31(3), 259–268. <https://doi.org/10.1021/la0470535>.
- Noguera, N. (2020) *Efectividad del entrenamiento con el dispositivo power-breathe hacia el entrenamiento convencional para la mejora del tiempo de apnea, en nadadores de natación artística de entre 11 y 19 años*. [Doble Grado, Universidad de Lleida].

<https://repositori.udl.cat/bitstream/handle/10459.1/69203/nnogueraf.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Pérez, D. (2022) *Autoeficacia en el deporte en función del género*. [Tesis de grado, Universidad de Sevilla]. [Autoeficacia en el Deporte en Función del Género.pdf \(us.es\)](#)
- Pérez, E. & Estrada, O. (2015) Historia de la psicología del deporte. *Apuntes de psicología*, 13(1), 39-46. [https://www.bing.com/ck/a?!&&p=f88076e972d71213JmItdHM9MTY3NTU1NTlwMCZpZ3VpZD0xODQ2NmM4Yi02ZjkyLTY2YmYtMTJiMC03Y2ZiNmUwMDY3MzAmaW5zaWQ9NTE4NQ&ptn=3&hsh=3&fclid=18466c8b-6f92-66bf-12b0-7cfb6e006730&psq=P%c3%a9rez%2c+E.+y+Estrada%2c+O.+\(2015\)+historia+de+la+psicolog%c3%ada+deportiva&u=a1aHR0cHM6Ly9pZHVzLnVzLmVzL2JpdHN0cmVhbS9oYW5kbGUvMTE0NDUvODQ2MTMvNTYxLTEyNzQtMS1TTS5wZGY_c2VxdWVvY2U9MQ&ntb=1](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=f88076e972d71213JmItdHM9MTY3NTU1NTlwMCZpZ3VpZD0xODQ2NmM4Yi02ZjkyLTY2YmYtMTJiMC03Y2ZiNmUwMDY3MzAmaW5zaWQ9NTE4NQ&ptn=3&hsh=3&fclid=18466c8b-6f92-66bf-12b0-7cfb6e006730&psq=P%c3%a9rez%2c+E.+y+Estrada%2c+O.+(2015)+historia+de+la+psicolog%c3%ada+deportiva&u=a1aHR0cHM6Ly9pZHVzLnVzLmVzL2JpdHN0cmVhbS9oYW5kbGUvMTE0NDUvODQ2MTMvNTYxLTEyNzQtMS1TTS5wZGY_c2VxdWVvY2U9MQ&ntb=1)
- Peñalosa, R., Méndez, M., Jeane, J. & Ponce-Carbajal, N. (2017) Orientación de logro y compromiso deportivo: estudio transcultural entre México y España. *Revista de psicología del Deporte*, 26(2), 133-139. [Maquetación 1 \(uab.cat\)](#)
- Peter Joffe Sport Science Support (2023) *To breathe or not to breathe: Can dynamic apnea training be beneficial for endurance?*. <https://www.sportsciencesupport.com/to-breathe-or-not-to-breathe-can-dynamic-apnea-training-be-beneficial-for-endurance/>
- Piludo-Pedrero, S., De la Verga-Marcos, R. & Fuentes-García, J. (2020) Motivación de logro en deportistas de combate élite: Evaluación objetiva computarizada. *Revista de psicología del Deporte*, 29(1), 75-82. [Psicología del Deporte vol 29, nº 1, 2020: Revista de Psicología del Deporte - José Manuel Aguilar Parra - Google Libros](#)
- Pineda, H., Morquecho, R., Fernández, R., González, J. (2019) Perfeccionismo interpersonal, miedo a falla y efectos en el deporte. *Cuadernos de psicología*. 19(2), 113-123. <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v19n2/1578-8423-cpd-19-2-113.pdf>
- Pineda-Espejel, H., Alarcón, E., López-Walle, J., y Tomás, I. (2017). Adaptación al español de la versión corta del inventario de perfeccionismo

multidimensional en el Deporte en Competición. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 1, 45-57.

Pineda-Espejel, H., Lopez-Walle, J. & Tomás, I. (2014) Validación de la versión mexicana del CSAI-2R en ss escalas de intensidad y dirección. *Revista mexicana de psicología*, 31(2). 198-211. [Redalyc.VALIDACIÓN DE LA VERSIÓN MEXICANA DEL CSAI-2R EN SUS ESCALAS DE INTENSIDAD Y DIRECCIÓN](#)

Pinto, M. (2021). *Autoeficacia física percibida y motivación hacia la actividad física y el deporte en niños. XIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVIII Jornadas de Investigación. XVII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. III Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. III Encuentro de Musicoterapia.* Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires. [Autoeficacia física percibida y motivación hacia la actividad física y el deporte en niños \(aacademica.org\)](#)

Playas del mundo. (2023) *Flnswimming*. [Flnswimming Las mejores playas en el mundo](#)

Ponce, N., Tristán J., Jaenes, J., Rodenas, L. & Peñaloza, R. (2020) El impacto del contexto social sobre la personalidad resistente en deportistas universitarios de México. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(2), 201-217. [EFECTOS DE DISTINTOS TIPOS DE ENTRENAMIENTOS POR CONTRASTE SOBRE LA CAPACIDAD DE FUERZA \(isciii.es\)](#)

Ponce, N. (2017). *Contexto social, personalidad resistente y dureza mental en deportistas centroamericanos y del caribe.* [Tesis Doctoral Inédita, Universidad Autónoma de Nuevo León]. <http://eprints.uanl.mx/12821/>

Pons, J. (2018) *Ansiedad competitiva y afrontamiento en el deporte de iniciación: una aproximación empírica.* [Tesis doctoral, Universidad autónoma de Barcelona]. [Ansiedad-Competitiva-y-Afrontamiento-en-el-Deporte-de-Iniciacion-Una-Aproximacion-Empirica.pdf \(researchgate.net\)](#)

Pons, J., Ramis, Y. Viladrich, C. & Checa, I. (2020) Niveles de ansiedad y estilos de afrontamiento en función de las características perceptivo-motoras del deporte. *Revista de psicología del deporte*, 29(2). 105-115.

- Ponseti, F., López, J., García, A. & Tristan, J. (2022) Cuestionario de Habilidades Aprendidas en el Deporte de Alto Rendimiento en México, versión para deportistas. *Retos*, 46, 653-661. [\(PDF\) Cuestionario de Habilidades Aprendidas en el Deporte de Alto Rendimiento en México, versión para deportistas Skills Questionnaire Learned in High Performance Sport in Mexico, athletes' version \(researchgate.net\)](#)
- Reglamento internacional CMAS apnea indoor 2021 (2021) *Reglas específicas para speed y endurance*.
- Riera, J., Caracuel, J. C., Palmi, J., & Daza, G. (2017). Psicología y deporte: habilidades del deportista consigo mismo. *Apunts. Educacion Fisica y 63 Deportes*, (127), 82–93. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2017/1\).127.09](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2017/1).127.09)
- Riquelme, M., Cisternas, C. & Núñez, C. (2020) Relación entre los niveles de ansiedad precompetitiva y rendimiento deportivo en atletas adolescentes. *Revista Archivos SOCHMEDEP*, 65(1). 13-28 [Relación entre los niveles de ansiedad precompetitiva y rendimiento deportivo en atletas adolescentes - Revista Archivos SOCHMEDEP \(revistasochmedep.cl\)](#)
- Romero, L. & Castillo, B. (2019) Comunicación para la motivación. Claves de la asertividad y del trabajo en equipo en las organizaciones. *Happiness management and creativity in the xxi century: intangible capitals as a source of innovation, competitiveness and sustainable development* 41-54. [Happiness v1.indd \(researchgate.net\)](#)
- Romero, M. (2023) *Conceptos del psicoanálisis en la teoría de la personalidad*. Universidad de Costa Rica. [pd-000068.PDF \(ucr.ac.cr\)](#)
- Romo, A. (2020) *Personalidad, estrés percibido y estrategias de afrontamiento en equipos de futbol americano de la UANL*. [Tesina de Maestria, Universidad Autónoma de Nuevo León]. [Personalidad, estrés percibido y estrategias de afrontamiento en equipos dPersonalidad, estrés percibido y estrategias de afrontamiento en equipos de futbol americano de la UANL - Repositorio Institucional UANLe futbol americano de la UANL - Repositorio Institucional UANL](#)

- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C. & Palfai, T. P. (1995). *Emotional attention, clarity, and repair: exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale*. En J. W. Pennebaker. *Emotion, disclosure and health*. 125-154.
- Sánchez, J. (2003). *Perspectiva de la psicología del deporte. Propuesta didáctica para la preparación del deportista Universitario de Alto Rendimiento*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Seelbach, G. (2013) Teorías de la personalidad. *Red Tercer Milenio*. [http://190.57.147.202:90/jspui/bitstream/123456789/701/1/Teorias de la personalidad.pdf](http://190.57.147.202:90/jspui/bitstream/123456789/701/1/Teorias%20de%20la%20personalidad.pdf)
- Spence, J. (1985). Achievement American style: The rewards and costs of individualism. *American Psychologist*, 40(12), 1285-1295. [Achievement American style: The rewards and costs of individualism. \(1985\) | Janet T. Spence | 429 Citations \(typeset.io\)](#)
- Tacca, D. & Tacca, A. (2019) Factores de riesgo psicosociales y estrés percibido en docentes universitarios. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 323-352. [a13v7n3.pdf \(scielo.org.pe\)](#)
- Tantalean, L. (2021) *Evaluación de un programa en la asertividad de los serenos de la municipalidad de Breña*. [Tesis doctoral, Universidad nacional Federico Villareal]. [TANTALEAN TERRONES DE CALLOHUANCA LIZLEY JANNE - DOCTORADO.pdf \(unfv.edu.pe\)](#)
- Tintaya, P. (2019) Psicología y deporte. *Revista de psicología*, 21, 115-143. [n21_a09.pdf \(scielo.org.bo\)](#)
- Trujillo, T. (2015). *Fortaleza mental. Un Factor de Éxito y Competitividad*. México: Instinto. [Fortaleza Mental. Un factor de éxito y competitividad. | Request PDF \(researchgate.net\)](#)
- Tutte, V., Reche, C. & Álvarez, V. (2020). Evaluación e intervención psicológica en jugadoras de hockey sobre hierba femenino. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(1), 62-74. [1578-8423-cpd-20-1-0062.pdf \(isciii.es\)](#)
- Universidad César Vallejo (2022) *Inventario de personalidad de Eysenck forma B-Para adultos*. Universidad César Valljo, Perú. [Eysenck \(B\)- Manual - INVENTARIO DE PERSONALIDAD DE EYSENCK FORMA B – PARA ADULTOS INVENTARIO DE - Studocu](#)
- Vázquez, A. & López, J. (2019) Motivación extrínseca e intrínseca y satisfacción con la vida en deportistas universitarios. *Enseñanza e investigación en*

psicología, Número especial, 92-99. [Vista de Motivación extrínseca e intrínseca y satisfacción con la vida en deportistas universitarios \(revistacneip.org\)](#)

Veliz, G. (2020) *Resiliencia y orientación a la meta en nadadores peruanos*.

[Tesis de licenciatura, Universidad peruana de ciencias aplicadas].

[Veliz_SG.pdf \(upc.edu.pe\)](#)

Vladimir, K. & Puerto, K. (2016) *Analysis of swimming technique among elite finswimmers*. Alicante, Spain.

Woorons, X., Mucci, P., Richalet, J. P., & Pichon, A. (2016). Hypoventilation training at supramaximal intensity improves swimming performance.

Medicine and science in sports and exercise, 48(6), 1119-1128.

<https://journals.lww.com/acsm->

[msse/Fulltext/2016/06000/Hypoventilation Training at Supramaximal Intensity.18.asp](https://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2016/06000/Hypoventilation_Training_at_Supramaximal_Intensity.18.asp)

Zaldívar, M. (2021). El impacto de la ansiedad en deportistas profesionales.

Dilemas contemporáneos: educación, política y valores, 9(1). [2007-7890-](#)

[dilemas-9-spe1-00035.pdf \(scielo.org.mx\)](#)

APENDICES

Apéndice 1

Entrevista Deportiva

DATOS

PERSONALES

Nombre:

Nacionalidad:

Fecha y Lugar de Nacimiento:

Edad:

Sexo:

Género con el que se identifica:

Nivel de Estudios:

Ocupación:

Lugar dónde se labora:

Estado Civil:

Religión que se Profesa:

Intervenciones quirúrgicas Médicas:

Enfermedades no quirúrgicas:

Fracturas:

Alergias:

Tratamientos farmacológicos:

MADRE

Nacionalidad:

Fecha y Lugar de Nacimiento:

Edad:

Sexo:

Género con el que se identifica:

Nivel de Estudios:

Ocupación:

Lugar dónde se labora:

Estado Civil:

Religión que se Profesa:

Intervenciones quirúrgicas Médicas:

Enfermedades no quirúrgicas:

Mi relación con ella es:

PADRE

Nacionalidad:

Fecha y Lugar de Nacimiento:

Edad:

Sexo:

Género con el que se identifica:

Nivel de Estudios:

Ocupación:

Lugar dónde se labora:

Estado Civil:

Religión que se Profesa:

Intervenciones quirúrgicas Médicas:

Enfermedades no quirúrgicas:

MI relación con él es:

HERMANO/A

Nacionalidad:

Fecha y Lugar de Nacimiento:

Edad:

Sexo:

Género con el que se identifica:

Nivel de Estudios:

Ocupación:

Lugar dónde se labora:

Estado Civil:

Religión que se Profesa:

Intervenciones quirúrgicas Médicas:

Enfermedades no quirúrgicas:

Mi relación con él/ella es:

DATOS

DEPORTIVOS

¿Qué deportes has practicado a lo largo de tu vida y en qué edades?

¿Qué deporte practicas actual mente?

¿Qué nivel de entrenamiento es el que realizas?

¿Cuál es tu mejor prueba?

¿Desde cuándo practicas este deporte?

¿Con qué frecuencia practicas este deporte?

¿Cómo se llama tu equipo?

¿Cuándo fue tu primera competencia?

¿Cuándo ganaste tu primera medalla?

¿Has tenido algún accidente o lesión durante la práctica de tu deporte?

¿Qué es lo que más te gusta de tu deporte?

¿Qué beneficios se obtiene al practicar tu deporte?

¿Qué dificultades tiene el practicar tu deporte?

¿Qué es lo que piensas mientras realizas tu mejor prueba?

¿Qué es lo más agradable de realizar tu mejor prueba?

¿Qué fue lo que más te gustó de tu última competencia?

¿Qué fue lo que menos te gustó de tu última competencia?

¿Qué fue lo que más te gustó de tu desempeño durante tu última competencia?

¿Qué fue lo que menos te gustó de tu desempeño durante tu última competencia?

¿Qué te motiva a practicar este deporte?

¿Cómo es que te preparas en los días precompetitivos?

¿A qué crees que se deba tu éxito deportivo?

¿A qué crees que se deba tus errores deportivos?

¿Tienes algún ritual antes de competir?

¿A qué, o quién, le agradeces tus éxitos?

¿Qué es lo que piensas antes de comenzar tu prueba?

¿Qué es lo que sientes antes de comenzar tu prueba?

¿Qué es lo que haces antes de comenzar tu prueba?

¿En qué piensas durante tu prueba?

¿Qué es lo que sientes durante tu prueba?

¿Qué es lo que piensas después de haber finalizado tu prueba?

¿Qué es lo que sientes después de haber finalizado tu prueba?

¿Qué es lo que haces después de haber finalizado tu prueba?

¿Cómo son tus días posteriores a la competencia?

¿Cuál ha sido la mejor experiencia que te ha brindado tu deporte?

¿Cuál ha sido la peor experiencia que has tenido en tu deporte?

¿Cuál es la emoción más agradable que has sentido mientras compites?

¿Cuál es la emoción más desagradable que has sentido mientras compites?

¿Qué edad sería adecuada para retirarse del deporte competitivo?

¿Por qué?

¿Qué situación haría que te retiraras del nivel competitivo antes de lo que piensas?

¿Cuál sería una razón para extender más tiempo tu participación en el nivel competitivo?

PASATIEMPOS Y VIDA

COTIDIANA

¿Qué música te gusta?

¿Qué género de películas te gusta?

¿Sigues alguna moda?

¿Qué te gusta hacer en tus tiempos libres?

¿Te gusta meditar?

¿Te gusta realizar actividades al aire libre o en lugares cerrados?

¿Prefieres estar en compañía o disfrutar más el tiempo a solas?

¿Cómo organizas tus actividades a realizar en tu día a día?

¿En qué te hace pensar los momentos de calma?

¿En qué te hace pensar los momentos de estrés?

¿Cuándo tienes problemas, a quién acudes?

¿Qué situaciones son aquellas que mayormente te hacen sobrepensar?

¿Qué situaciones son las que normalmente prefieres evitar o huir?

¿Qué situaciones son aquellas que enfrentas sin problema?

¿Cómo sería un día perfecto para ti?

Apéndice 2



TEST ANSIEDAD PRECOMPETITIVA CSAI-2R

Nombre:

Instrucciones: Las declaraciones que se presentan a continuación describen sus posibles sentimientos antes de una competencia. Lea cada una de las afirmaciones y encierre en un círculo la que le parezca más apropiada para indicar **cómo se siente ahora, en este momento**. No hay respuestas correctas o incorrectas y trate de no dedicar tanto tiempo para responderlas.

	Nada	Un poco	Moderadame	Mucho
1. Me siento nervioso.	1	2	3	4
2. Estoy preocupado de no rendir tan bien en esta competencia como podría hacerlo.	1	2	3	4
3. Confío en mí.	1	2	3	4
4. Siento mi cuerpo tenso.	1	2	3	4
5. Me preocupa perder.	1	2	3	4
6. Siento mi estómago tenso.	1	2	3	4
7. Estoy seguro de lograr mi objetivo.	1	2	3	4
8. Me preocupa llegar a bloquearme cuando estoy bajo presión.	1	2	3	4
9. Mi corazón está acelerado.	1	2	3	4
10. Estoy confiado en que tendré un buen desempeño.	1	2	3	4
11. Me preocupa tener un bajo rendimiento.	1	2	3	4
12. Siento un nudo en el estómago.	1	2	3	4
13. Estoy confiado porque me visualizo alcanzando mi objetivo.	1	2	3	4
14. Me preocupa que los demás se decepcionen de mi rendimiento.	1	2	3	4
15. Mis manos están sudando.	1	2	3	4
16. Estoy seguro de tener un buen rendimiento bajo presión.	1	2	3	4
17. Siento mi cuerpo apretado / rígido.	1	2	3	4

Apéndice 3



Autoeficacia para regular el ejercicio (Bandura, 2006)



A continuación se describen varias situaciones que pueden dificultar el cumplimiento de una rutina de ejercicios. Califique en cada uno de los espacios en blanco de la columna qué tan seguro está de que puede realizar su rutina de ejercicios regularmente (tres o más veces por semana). Califique su grado de confianza al registrar un número de 0 a 100 usando la escala dada a continuación:

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
No poder hacerlo en absoluto					Moderadamente poder hacerlo			Muy seguro de poder hacerlo		

	Confianza 0-100
1. Cuando me siento cansado	_____
2. Cuando me siento presionado por el trabajo	_____
3. Durante el mal clima	_____
4. Después de recuperarse de una lesión que me hizo dejar de hacer ejercicio	_____
5. Durante o después de experimentar problemas personales	_____
6. Cuando me siento deprimido	_____
7. Cuando me siento ansioso	_____
8. Después de recuperarse de una enfermedad que me hizo dejar de hacer ejercicio	_____
9. Cuando siento incomodidad física cuando hago ejercicio	_____
10. Después de unas vacaciones	_____
11. Cuando tengo demasiado trabajo para hacer en casa	_____
12. Cuando tengo visita	_____
13. Cuando hay otras cosas interesantes que hacer	_____
14. En caso de no lograr mis objetivos al ejercitarme	_____
15. Sin el apoyo de mi familia o amigos	_____
16. Durante unas vacaciones	_____
17. Cuando tengo otros compromisos de tiempo	_____
18. Después de experimentar problemas familiares	_____

Apéndice 4



CUESTIONARIO ABQ



Instrucciones: Las declaraciones que se presentan a continuación describen sus posibles sentimientos antes de una competencia. Lea cada una de las afirmaciones y encierre en un círculo la que le parezca más apropiada para indicar **cómo se siente ahora, en este momento**. No hay respuestas correctas o incorrectas y trate de no dedicar tanto tiempo para responderlas.

	Casi nunca				Casi siempre
1. Estoy logrando muchas cosas valiosas en mi deporte R	1	2	3	4	5
2. Me siento muy cansado(a) de mi entrenamiento que batallo en encontrar energía para hacer otras cosas	1	2	3	4	5
3. El esfuerzo que hago en el deporte sería mejor si lo hiciera para otras cosas	1	2	3	4	5
4. Me siento demasiado cansado(a) por practicar mi deporte	1	2	3	4	5
5. No estoy logrando nada en el deporte	1	2	3	4	5
6. Ya no me intereso mucho sobre mi desempeño en el deporte como lo hacía antes	1	2	3	4	5
7. Ya no estoy rindiendo más de mi capacidad en el deporte	1	2	3	4	5
8. Me siento fastidiado(a) del deporte que realizo	1	2	3	4	5
9. No me implico tanto en mi deporte como solía hacerlo	1	2	3	4	5
10. Me siento físicamente agotado(a) por mi deporte	1	2	3	4	5
11. Me siento menos preocupado(a) por ser exitoso(a) en el deporte como antes solía estarlo	1	2	3	4	5
12. Estoy exhausto(a) por las demandas físicas y mentales del deporte	1	2	3	4	5
13. Parece que no importa lo que haga, no me desempeño tan bien como debiera	1	2	3	4	5
14. Me siento exitoso(a) en el deporte R	1	2	3	4	5
15. Tengo sentimientos negativos hacia el deporte	1	2	3	4	5

Apéndice 5



ESTRÉS PERCIBIDO

Las preguntas de la siguiente escala se refieren a sus sentimientos y pensamientos durante el mes recién pasado. En cada caso, indique con qué frecuencia o cuán a menudo usted se sintió o reaccionó de determinada manera. A pesar de que algunas preguntas son similares, existen diferencias entre ellas, por lo tanto, deben considerarse cada pregunta en forma separada. La mejor manera de responder a cada pregunta es lo más rápido posible, es decir, no trate de contar todas las veces que se sintió de determinada manera, más bien indique la alternativa que le parezca más cercana.

Señale la opción de respuesta que más representa lo que usted sintió.

	Nunca	Casi nunca	A veces	Con bastante frecuencia	Casi siempre
1. En el último mes, ¿cuántas veces se sintió mal por algo que le sucedió repentinamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿cuántas veces sintió que era incapaz de controlar las cosas importantes que le estaban sucediendo en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿cuántas veces se sintió nervioso o "estresado"?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿cuántas veces ha superado con éxito las situaciones fastidiosas (aburridas) de la vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿cuántas veces sintió que estaba haciéndole frente a algo, en forma eficaz, a algún cambio importante de su vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿cuántas veces se sintió confiado en su habilidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿cuántas veces sintió que las cosas iban a tener un resultado positivo para usted?	0	1	2	3	4
8. En el último mes, ¿cuántas veces se dio cuenta que no podía hacerle frente a todas las cosas que le estaban sucediendo?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿cuántas veces pudo controlar las situaciones fastidiosas (aburridas) de su vida?	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿cuántas veces sintió que no tenía que preocuparse por ciertas situaciones?	0	1	2	3	4
11. En el último mes, ¿cuántas veces se enojó por cosas que estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿cuántas veces pensó en las cosas que le quedaban por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿cuántas veces fue capaz de controlar la manera en que invertía (ocupaba) su tiempo?	0	1	2	3	4
14. En el último mes, ¿cuántas veces sintió que se amontonaban tanto los problemas y que no había manera de poder solucionarlos?	0	1	2	3	4

Antes de sumar, se deben INVERTIR LOS PUNTAJES de los ítems 5, 6, 7, 9, 10 y 13 pues el objetivo del instrumento es medir el estrés percibido, y estos ítems miden una cualidad opuesta, por lo que al ser invertidos se pueden sumar directamente los puntos.

ROJO = INVERTIR PUNTAJE

Apéndice 6



EOL



A continuación, se presenta un conjunto de afirmaciones, seguidas de números del 1 al 5. Lo que tienes que hacer es leer esas afirmaciones y utilizar los números que mejor te describan. Para cada afirmación existen cinco respuestas posibles, que van de totalmente en desacuerdo (1) a totalmente de acuerdo (5). Tacha el número que refleja mejor lo que haces, piensas o sientes cuando practicas tu deporte. Por favor responde a todas las afirmaciones y tacha solo un número en cada una.

Recuerda que no existen respuestas correctas o incorrectas.

	Completamente en desacuerdo	Completamente De acuerdo	Ni en desacuerdo Ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Me gusta ser trabajador(a)	1	2	3	4	5
Me es importante hacer las cosas lo mejor posible	1	2	3	4	5
Es importante para mí hacer las cosas cada vez mejor	1	2	3	4	5
Ganarles a otros es bueno tanto en el juego como en el trabajo	1	2	3	4	5
Me gusta que lo que hago quede bien hecho	1	2	3	4	5
Una vez que empiezo una tarea persisto hasta terminarla	1	2	3	4	5
Me siento bien cuando hago lo que me propongo	1	2	3	4	5
Me gusta trabajar en situaciones en las que haya que competir con otros	1	2	3	4	5
Me causa satisfacción mejorar mis ejecuciones previas	1	2	3	4	5
Me esfuerzo más cuando compito con otros	1	2	3	4	5
Cuando se me dificulta una tarea, insisto hasta dominarla	1	2	3	4	5
Si hago buen trabajo me causa satisfacción	1	2	3	4	5
Es importante para mí hacer las cosas mejor que los demás	1	2	3	4	5

Apéndice 7

CUESTIONARIO DE ORIENTACIÓN A METAS DE LOGRO EN EL DEPORTE.

A continuación se presenta un conjunto de afirmaciones, seguidas de números del 1 al 5. Lo que tienes que hacer es leer esas afirmaciones y utilizar los números para describir lo que te sucede cuando practicas tu deporte. Para cada afirmación existen cinco respuestas posibles, que van de totalmente en desacuerdo (1) a totalmente de acuerdo (5). Tacha el número que refleja mejor lo que haces, piensas o sientes cuando practicas tu deporte. Por favor responde a todas las afirmaciones y tacha solo un número en cada una.

En mi deporte...		Totalmente en desacuerdo			Totalmente de acuerdo	
1	Me siento muy satisfecho(a), cuando aprendo algo nuevo que me motiva a entrenar más.	1	2	3	4	5
2	Para mí es muy importante, dominar (hacer muy bien) tareas deportivas que los demás no dominan.	1	2	3	4	5
3	Siento que he fracasado, cuando la gente que me importa ve que mi rendimiento no es tan bueno como el de otros.	1	2	3	4	5
4	Me siento con más éxito, cuando puedo dominar (hacer muy bien) tareas que los otros no dominan.	1	2	3	4	5
5	Siento que tengo más éxito, cuando aprendo algo que me costó mucho trabajo.	1	2	3	4	5
6	Es muy importante para mí, hacer las cosas cada vez mejor.	1	2	3	4	5
7	Es muy importante para mí, evitar que parezca que tengo menos habilidad que los otros.	1	2	3	4	5
8	Siento que tengo más éxito, cuando mi rendimiento es mejor que el de los demás.	1	2	3	4	5
9	Me siento orgulloso(a) cuando doy lo mejor de mí mismo(a).	1	2	3	4	5
10	Me enorgullece que la gente se de cuenta que supero a los demás.	1	2	3	4	5
11	Es muy importante para mí, esforzarme para aprender.	1	2	3	4	5
12	Para mí es muy importante, evitar que la gente piense que no puedo hacer mi trabajo en las jugadas.	1	2	3	4	5



13	Me siento orgulloso(a), cuando supero a los demás.	1	2	3	4	5
14	Me avergüenza, que la gente me vea cometer más errores que los demás.	1	2	3	4	5
15	Me enorgullece, sentir que me supero en cada entrenamiento y cada juego.	1	2	3	4	5
16	Me preocupa mucho, estar entre los que hacen peor las cosas en mi equipo.	1	2	3	4	5
17	Es muy importante para mí, hacer las cosas mejor que los otros.	1	2	3	4	5
18	Siento que tengo más éxito, cuando veo que hago las cosas mejor que antes,	1	2	3	4	5
19	Para mí es muy importante, sentirme más motivado(a) al aprender algo nuevo.	1	2	3	4	5
20	Siento que he fracasado, cuando soy de los (las) que cometen más errores en los ejercicios.	1	2	3	4	5
21	Para mí es muy importante, demostrarle a la gente que soy el mejor.	1	2	3	4	5
22	Me siento con más éxito, cuando lo que aprendo me motiva a esforzarme más.	1	2	3	4	5
23	Prefiero aprender esforzándome, que aprender sin esfuerzo.	1	2	3	4	5
24	Prefiero las situaciones en las que puedo demostrarle a la gente que soy de los mejores.	1	2	3	4	5



Apéndice 8



TEOSQ



INSTRUCCIONES

Marca en la siguiente tabla con un **X** la opción que más concuerde con tu forma de ser.
Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas.

Yo me siento con más éxito en mi deporte cuando....	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ni a favor ni en contra	De acuerdo	Muy de acuerdo
Soy el / la único/a que puede hacer la jugada o habilidad en cuestión	1	2	3	4	5
Aprendo una nueva habilidad y me impulsa a practicar más	1	2	3	4	5
Puedo hacerlo mejor que mis compañeros	1	2	3	4	5
Los/as otros/as no pueden hacerlo tan bien como yo	1	2	3	4	5
Aprendo algo que es divertido hacerlo	1	2	3	4	5
Otros/as fallan y yo no	1	2	3	4	5
Aprendo una nueva habilidad esforzándome mucho	1	2	3	4	5
Trabajo realmente duro	1	2	3	4	5
Consigo más puntos, goles, etc. que todos/as	1	2	3	4	5
Algo que he aprendido me impulsa a seguir y a entrenar	1	2	3	4	5
Soy el / la mejor	1	2	3	4	5
Noto que una habilidad que he aprendido funciona	1	2	3	4	5
Pongo todo lo que está de mi parte (todo lo que puedo)	1	2	3	4	5

Apéndice 9



POSQ



INSTRUCCIONES Selecciona la opción que más concuerde con tu forma de ser donde 1 es "TOTALMENTE EN DESACUERDO" y 5 es "TOTALMENTE DE ACUERDO". Recuerda contestar con la mayor sinceridad posible, teniendo en mente que no hay respuestas correctas o incorrectas.

En las clases de natación/apnea siento que tengo éxito...	Totalmente en desacuerdo				Totalmente de acuerdo
1. Cuando derroto a los demás	1	2	3	4	5
2. Cuando soy el/la mejor	1	2	3	4	5
3. Cuando trabajo duro	1	2	3	4	5
4. Cuando demuestro una clara mejoría personal	1	2	3	4	5
5. Cuando mi actuación supera la del resto de alumnos	1	2	3	4	5
6. Cuando demuestro al profesor y a mis compañeros que soy el/la mejor	1	2	3	4	5
7. Cuando supero las dificultades	1	2	3	4	5
8. Cuando domino algo que no podía hacer antes	1	2	3	4	5
9. Cuando hago algo que los demás no puedes hacer	1	2	3	4	5
10. Cuando rindo a mi mejor nivel de habilidad	1	2	3	4	5
11. Cuando alcanzo una meta	1	2	3	4	5
12. Cuando soy claramente superior	1	2	3	4	5

Apéndice 10



PD



A continuación, se presenta un conjunto de afirmaciones, seguidas de números del 1 al 5. Lo que tienes que hacer es leer esas afirmaciones y utilizar los números para describir lo que te sucede cuando practicas tu deporte. Para cada afirmación existen cinco respuestas posibles, que van de totalmente en nunca (1) a siempre (6). Tacha el número que refleja mejor lo que haces, piensas o sientes cuando practicas tu deporte. Por favor responde a todas las afirmaciones y tacha solo un número en cada una.

Recuerda que no existen respuestas correctas o incorrectas.

	Nunca					Siempre
1. Me esfuerzo por ser lo más perfecto/a posible	1	2	3	4	5	6
2. Es importante para mí ser perfecto/a en todo lo que intento	1	2	3	4	5	6
3. Siento la necesidad de ser perfecto	1	2	3	4	5	6
4. Soy perfeccionista en la búsqueda de mis objetivos	1	2	3	4	5	6
5. Tengo el deseo de hacer todo a la perfección	1	2	3	4	5	6
6. Me siento extremadamente tensionado/a si las cosas no van a la perfección	1	2	3	4	5	6
7. Me siento completamente furioso/a si cometo errores	1	2	3	4	5	6
8. Me frustro si no cumplo mis expectativas	1	2	3	4	5	6
9. Después de la competencia me siento deprimido/a si no he sido perfecto/a	1	2	3	4	5	6
10. Si algo no sale a la perfección durante la competencia o partido, no estoy satisfecho/a	1	2	3	4	5	6

Apéndice 11

Cuestionario de CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS relacionadas con el

Estimado deportista:

El deporte de alta competición exige, cada vez más, que los métodos de entrenamiento y preparación de los deportistas cuyo objetivo es la consecución del éxito al más alto nivel, evolucionen teniendo en cuenta las características físicas, técnicas y psicológicas de los deportistas que deben ser entrenados, así como su opinión respecto a cuestiones relacionadas con su participación en pruebas, partidos y competiciones. Esta es la tendencia que desde hace años se ha seguido en los países cuyos deportistas, hoy en día, suelen acaparar el mayor número de medallas y primeros puestos a nivel mundial siendo nuestra intención recoger un amplio número de datos de deportistas españoles que permitan hacer lo mismo en España. Por este motivo nos dirigimos a usted ya que consideramos que, como deportista de competición que es, sus respuestas serán para nosotros de una gran ayuda.

En concreto, se trata de conocer ciertas características y opiniones de los deportistas españoles en relación con su participación en las competiciones deportivas. Con este fin, le agradeceríamos que contestase a las preguntas que le adjuntamos

No existen respuestas mejores o peores. Cada deportista es diferente, razón por la cual le pedimos que conteste con la máxima sinceridad.

El cuestionario es estrictamente confidencial; si quiere poner su nombre puede hacerlo y, en ese caso, podremos informarle sobre sus contestaciones más adelante. Si no desea poner su nombre puede dejar el espacio correspondiente en blanco.

Numerosos deportistas de diferentes deportes han sido invitados a participar. Muchos de ellos ya han aceptado hacerlo. Esperamos contar también con su valiosa y amable colaboración.

Muchas gracias.

*** INSTRUCCIONES:**

Conteste, por favor, a cada una de las siguientes cuestiones, indicando *en qué medida se encuentra de acuerdo* con ellas.

Como podrá observar existen seis opciones de respuesta, representadas cada una de ellas por un círculo. Elija la que desee, según se encuentre más o menos de acuerdo, marcando con una cruz el círculo correspondiente. En el caso de que no entienda lo que quiere decir exactamente alguna de las preguntas, marque con una cruz el círculo de la última columna.

*** PREGUNTAS:**

	TOTALMENTE EN DESACUERDO		TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO		
1. Me encuentro muy nervioso(a) antes de una competición (o un partido) importante.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Esta respuesta significaría que no se está de acuerdo con el enunciado, aunque no totalmente en desacuerdo.

2. Me motivan más las competiciones (o los partidos) que los entrenamientos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
--	-----------------------	-----------------------	----------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Esta respuesta significaría que uno se encuentra a mitad de camino entre «totalmente en desacuerdo» y «totalmente de acuerdo» con el enunciado.

3. Suelo reponer electrolitos al finalizar una competición (o un partido).	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>				
--	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------------------

Esta respuesta significaría que no se entiende lo que quiere decir exactamente el enunciado.



* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
1. Suelo tener problemas concentrándome mientras compito.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
2. Mientras duermo, suelo «darle muchas vueltas» a la competición (o el partido) en la que voy a participar.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
3. Tengo una gran confianza en mi técnica.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
4. Algunas veces no me encuentro motivado(a) por entrenar.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
5. Me llevo muy bien con otros miembros del equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
6. Rara vez me encuentro tan tenso(a) como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
7. A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición (o de empezar a jugar en un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
8. En la mayoría de las competiciones (o partidos) confío en que lo haré bien.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
9. Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
10. No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo(a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
11. Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer el equipo).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>



* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
12. A menudo estoy «muerto(a) de miedo» en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición (o en un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
13. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
14. Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo(a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
15. Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
16. Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
17. Durante mi actuación en una competición (o en un partido) mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
18. Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
19. Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición (o en un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
20. Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competición (o un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
21. Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
22. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>



* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
23. Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me «veo» haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona en un monitor de televisión.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
24. Generalmente, puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
25. Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido), intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
26. Mi confianza en mí mismo(a) es muy inestable.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
27. Cuando mi equipo pierde me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
28. Cuando cometo un error en una competición (o en un partido) me pongo muy ansioso.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
29. En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
30. Soy eficaz controlando mi tensión.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
31. Mi deporte es toda mi vida.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
32. Tengo fé en mí mismo(a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
33. Suelo encontrarme motivado(a) por superarme día a día.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>



* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
34. A menudo pierdo la concentración durante la competición (o durante los partidos) como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desacertadas y van en contra mía o de mi equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
35. Cuando cometo un error durante una competición (o durante un partido) suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien que esté entre los espectadores.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
36. El día anterior a una competición (o un partido) me encuentro habitualmente demasiado nervioso(a) o preocupado(a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
37. Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen sólo de mí.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
38. Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
39. No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
40. En las competiciones (o en los partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
41. A menudo pierdo la concentración durante una competición (o un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>



* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
42. Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
43. Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición (o de un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
44. Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
45. Cuando finaliza una competición (o un partido) analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado de la competición o el partido por separado).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
46. A menudo pierdo la concentración en la competición (o el partido) a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
47. Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición (o un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
48. No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
49. Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
50. Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición (o partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>



*** PREGUNTAS:**

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
51. Mi confianza en la competición (o en el partido) depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competiciones (o partidos) anteriores.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
52. Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
53. Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición (o el partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
54. Suelo confiar en mí mismo(a) aun en los momentos más difíciles de una competición (o de un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
55. Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>



POR FAVOR, COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS PREGUNTAS ANTERIORES CON UNA SOLA RESPUESTA.



Apéndice 12



INTELIGENCIA EMOCIONAL (TMMS-24). Versión reducida Berrocal.

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.

No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1	2	3	4	5
Nada de Acuerdo	Algo de Acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de Acuerdo	Totalmente de acuerdo

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claro mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22.	Me preocupa por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5



Apéndice 13

Instrumento: Inventario psicológico de ejecución deportiva



Justificación

La evaluación de habilidades y destrezas psicológicas en deportistas ha sido un problema profesional que se ha intentado disminuir utilizando diversas técnicas y estrategias inespecíficas. Uno de los instrumentos disponibles para efectuar este tipo de análisis es el inventario psicológico de ejecución deportiva (IPED), este instrumento recoge una amplia información sobre diversas habilidades psicológicas relacionadas con la competencia deportiva y ha sido utilizado para analizar estos constructos en diversas investigaciones (Berengüí et al., 2012; Gucciardi, 2012). Se plantea como una prueba útil en una fase temprana de la evaluación psicológica como herramienta para detectar ciertas dificultades, o sospechas, que permite confirmar las observaciones o diagnóstico inicial.

Descripción del instrumento

El IPED es la adaptación de la escala *psychological performance inventory* (PPI) de Loehr (1986). Está compuesto por 42 ítems con escala de respuesta tipo Likert de cinco opciones (casi siempre, a menudo, a veces, rara vez, y casi nunca). El cuestionario se compone de siete subescalas (seis ítems cada una de ellas)

[Escriba aquí]

consideradas por el autor como fundamentales para evaluar la tenacidad o fuerza mental (“mental toughness”) del deportista, y poder determinar sus puntos fuertes y débiles a nivel psicológico. El significado de cada uno de los factores del cuestionario es el siguiente:

Factores

Autoconfianza: Se trata de uno de los mejores pronósticos de éxito competitivo, ya que está íntimamente relacionada con la ejecución y con las estrategias que maneja el deportista para resolver las diferentes situaciones de su deporte. Esta variable afecta a los niveles motivacionales, al gasto energético, a las emociones y pensamientos positivos, a la capacidad atencional, a la habilidad para manejar la presión, a la resistencia física, y a la probabilidad de lesionarse físicamente.

Control del afrontamiento negativo: Esta variable concierne al control de emociones negativas, como el miedo, ansiedad, rabia, frustración, etc. Su control es esencial para el éxito deportivo, por lo tanto conviene mantenerse calmado, relajado y concentrado para mantener la energía negativa al mínimo. El control de las emociones negativas está unido a la habilidad de percibir las situaciones difíciles como un desafío en vez de como una amenaza o problema.

[Escriba aquí]

Control de la atención: Es la habilidad de mantener la concentración de forma continua, focalizando la atención en los factores relevantes para la ejecución de la habilidad deportiva. Generalmente esta variable psicológica es conceptualizada como un proceso cognitivo que consiste en la percepción estimular selectiva y dirigida.

Control de la visualización y las imágenes: Es una de las estrategias del entrenamiento mental más poderosa. La habilidad de visualizar muy vívidamente y con detalle, es esencial en el área del rendimiento, ya que facilita el aprendizaje y mejora de las destrezas físicas, practicar estrategias de ataque y defensa, control de variables fisiológicas y psicológicas, recuerdo y control de emociones, mejora de la concentración, establecimiento de metas y apoyo terapéutico en la mejora de lesiones deportivas.

Nivel motivacional: En el ámbito del deporte, la motivación es el producto de un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan la elección de una actividad física o deportiva, la intensidad en la práctica de esa actividad, la persistencia o abandono en la tarea y en último término el rendimiento deportivo.

Control de afrontamiento positivo: Es la habilidad de energizarse por medio de fuentes como la diversión, la alegría, la determinación y el positivismo. Permite que un atleta logre altos niveles de activación mientras experimenta

[Escriba aquí]

simultáneamente sensaciones de calma, baja tensión muscular y control de la atención.

Control de actitudes: Refleja el hábito de pensamiento del atleta. La actitud correcta afecta al control emocional, la focalización de la atención y en definitiva a todas las variables psicológicas mencionadas anteriormente.



**INVENTARIO PSICOLÓGICO DE
EJECUCIÓN DEPORTIVA**



Nombre: _____ Deporte: _____ Fecha: _____

A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones referidas a tus sentimientos, sentimientos, actitudes o comportamientos durante los entrenamientos y/o competencias. Nos gustaría conocer hasta qué punto te sientes identificado con estas afirmaciones. No existen respuestas correctas o incorrectas, malas o buenas, verdaderas o falsas, únicamente deseamos conocer tu opinión a este respecto. Lee atentamente cada frase y decide la frecuencia con la que crees que se produce cada una de ellas. Señala con una "X" la respuesta que más se aproxime a tus preferencias. No emplees mucho tiempo en cada respuesta.

Afirmaciones	Casi siempre	A menudo	A veces	Rara vez	Casi nunca
1. Me veo más como un perdedor que como un ganador durante las competencias.	5	4	3	2	1
2. Me enfado y frustro durante la competencia.	5	4	3	2	1
3. Llego a distraerme y perder mi concentración durante la competencia.	5	4	3	2	1
4. Antes de la competencia, me imagino a mí mismo ejecutando mis acciones y transfiriendo perfectamente la competencia.	5	4	3	2	1
5. Estoy muy motivado para dar lo mejor de mí en la competencia.	5	4	3	2	1
6. Puedo mantener emociones positivas durante la competencia.	5	4	3	2	1
7. Durante la competencia pienso positivamente	5	4	3	2	1
8. Curo en mí mismo como deportista	5	4	3	2	1
9. Me pongo nervioso durante la competencia	5	4	3	2	1
10. En las momentos críticos de la competencia me da la impresión de que mi cabeza va muy despacio.	5	4	3	2	1
11. Pasados mentalmente mis habilidades físicas.	5	4	3	2	1
12. Trabajo y entreno duro gracias a los objetivos que yo me he fijado como deportista	5	4	3	2	1
13. Durante la competencia, aunque me encuentre con la presencia de dificultades	5	4	3	2	1
14. Durante la competencia mantengo autoconvenciones de carácter negativo	5	4	3	2	1
15. Puedo mi confianza fácilmente	5	4	3	2	1
16. Los errores durante la competencia me hacen sentir y pensar negativamente	5	4	3	2	1
17. Puedo controlar rápidamente mis emociones y recuperar la concentración.	5	4	3	2	1
18. Para mí es fácil pensar fotográficamente (en imágenes) acerca de mi deporte.	5	4	3	2	1
19. No recuerdo que me motivan a entrenar duro y competir con intensidad, yo soy mi mejor elemento de motivación.	5	4	3	2	1
20. Cuando las cosas se vuelven contra mí durante la competencia, tiendo a desafiarme emocionalmente.	5	4	3	2	1
21. Empleo todo mi esfuerzo durante la competencia, pase lo que pase.	5	4	3	2	1
22. Puedo sentir por encima de mi talento y habilidades.	5	4	3	2	1

Afirmaciones	Casi siempre	A menudo	A veces	Rara vez	Casi nunca
23. Durante la competencia siento que mis músculos se tensan y creo que no me van a responder.	5	4	3	2	1
24. Me distraigo durante la competencia.	5	4	3	2	1
25. Antes de la competencia, me visualizo superando situaciones difíciles y ejecutando acciones complejas.	5	4	3	2	1
26. Dura lo que falta por desarrollar todo mi potencial y alcanzar la cumbre como deportista.	5	4	3	2	1
27. Entreno con una intensidad alta y positiva	5	4	3	2	1
28. Controlando mi pensamiento, soy capaz de transformar estado de humor negativo en positivo	5	4	3	2	1
29. Soy un competidor mentalmente resistente.	5	4	3	2	1
30. Cuando compito, las situaciones incómodas, como el viento, las trampas de los contrarios, los malos arbitrajes, me abruma y hacen que me derrumbe.	5	4	3	2	1
31. Durante la competencia pienso en errores pasados o en oportunidades perdidas.	5	4	3	2	1
32. Durante la competencia utilizo imágenes que me ayudan a rendir mejor	5	4	3	2	1
33. Estoy abrumado y fatigado de mi deporte.	5	4	3	2	1
34. Las situaciones difíciles para mí imponen un desafío y me inspiran	5	4	3	2	1
35. Me entranar día de mí que tengo una buena actitud	5	4	3	2	1
36. La imagen que proyecta al exterior es de ser un luchador.	5	4	3	2	1
37. Puedo permanecer tranquilo durante la competencia pese a que aparezcan problemas perturbadores	5	4	3	2	1
38. Mi concentración se rompe fácilmente.	5	4	3	2	1
39. Cuando me visualizo compitiendo o entrenando, puedo ver y sentir las cosas muy vívidamente.	5	4	3	2	1
40. Al dejar de competir por las mañanas me siento emocionado en relación a los entrenamientos y competencias.	5	4	3	2	1
41. Practicar este deporte me aporta un sentido genuino de desafío y exaltación.	5	4	3	2	1
42. Yo o puedo convertir una crisis en una oportunidad.	5	4	3	2	1

[Escriba aquí]

Apéndice 14



Escala de Motivación en el Deporte (EMD)



Nombre:	Fecha:
Edad:	Deporte:

Instrucciones:

A continuación se representan 7 alternativas de respuesta de las cuales, debes elegir la que más se acerque a las razones por las que tú practicas deporte. Utiliza a siguiente guía de calificación:

Nunca	Pocas veces	Raras veces	Indeciso	Algunas veces	Muchas veces	Siempre
1	2	3	4	5	6	7

En general, ¿Por qué practicas ese deporte?

	Nunca	Pocas veces	Raras veces	Indeciso	Algunas veces	Muchas veces	Siempre
1. Por el placer de descubrir nuevas técnicas de entrenamiento.	1	2	3	4	5	6	7
2. Porque me permite ser bien visto(a) por la gente que conozco.	1	2	3	4	5	6	7
3. Porque es una de las mejores formas para conocer gente.	1	2	3	4	5	6	7
4. Tengo la impresión que es útil continuar haciéndolo.	1	2	3	4	5	6	7
5. Porque siento mucha satisfacción personal cuando domino ciertas técnicas de entrenamiento difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
6. Porque es estrictamente necesario hacer deporte si se quiere estar en forma	1	2	3	4	5	6	7
7. Porque disfruto los momentos divertidos que vivo cuando hago deporte.	1	2	3	4	5	6	7
8. Por el prestigio de ser un(a) atleta.	1	2	3	4	5	6	7
9. Porque es uno de los mejores medios para desarrollar otros aspectos de mi persona.	1	2	3	4	5	6	7
10. Por el placer que siento cuando mejoro algunos de mis puntos débiles.	1	2	3	4	5	6	7

[Escriba aquí]

Apéndice 15



HABILIDADES COMPETITIVAS



A continuación, encontrarán una serie de afirmaciones referidas a tus pensamientos, sentimientos, actitudes o comportamientos durante los entrenamientos y/o competencias. Nos gustaría saber ¿en qué nivel de importancia se encuentran las siguientes habilidades según tus creencias?. No existen respuestas correctas o incorrectas, malas o buenas, verdaderas o falsas, únicamente deseamos conocer tu opinión a este respecto. Lee atentamente cada frase y decide la frecuencia con la que crees que se produce cada una de ellas. Señala con una "X" la respuesta que más se aproxime a tus preferencias. No emplees mucho tiempo en cada respuesta.

	No importante	1	2	3	4	5	Habilidad clave
1. Persistencia y resiliencia ante los problemas	1	2	3	4	5		
2. Capacidad para recibir críticas	1	2	3	4	5		
3. Disciplina	1	2	3	4	5		
4. Cumplimiento de hábitos y rutinas	1	2	3	4	5		
5. Gestión de tiempo	1	2	3	4	5		
6. Responsabilidad personal	1	2	3	4	5		
7. Trabajo en equipo	1	2	3	4	5		
8. Habilidad para valorar los resultados	1	2	3	4	5		
9. Autoconfianza	1	2	3	4	5		
10. Habilidad para diseñar proyectos	1	2	3	4	5		
11. Flexibilidad y Adaptación	1	2	3	4	5		
12. Competitividad	1	2	3	4	5		
13. Lealtad	1	2	3	4	5		
14. Ética en el trabajo	1	2	3	4	5		
15. Capacidad para investigar de forma autónoma	1	2	3	4	5		
16. Gestión de nuevas tecnologías e informática	1	2	3	4	5		
17. Capacidad para propiciar y mantener relaciones interpersonales	1	2	3	4	5		
18. Visión global e internacionalización del trabajo	1	2	3	4	5		
19. Respeto transcultural	1	2	3	4	5		
20. Comunicación oral	1	2	3	4	5		
21. Comunicación escrita	1	2	3	4	5		
22. Comunicación no verbal	1	2	3	4	5		
23. Habilidades de presentación	1	2	3	4	5		
24. Conocimiento de otro idioma	1	2	3	4	5		

Apéndice 16

INVENTARIO DE PERSONALIDAD EYSENCK FORMATO B CUESTIONARIO

INSTRUCCIONES

Aquí tiene algunas preguntas sobre el modo como usted se comporta, siente y actúa. Después de cada pregunta, conteste en la hoja de respuestas con un "SÍ" o con una "NO" según sea su caso.

Trata de decir "SÍ" o "NO" represente su modo usual de actuar o sentir, entonces, ponga un aspa o cruz en el círculo debajo de la columna "SÍ" o "NO" de su hoja de respuestas.

Trabaja rápidamente y no emplee mucho tiempo en cada pregunta; queremos su primera reacción, en un proceso de pensamiento prolongado.

El cuestionario total no debe de tomar más que unos pocos minutos. Asegúrese de omitir alguna pregunta.

Ahora comience. Trabaja rápidamente y recuerde de contestar todas las preguntas. No hay contestaciones "correctas" ni "incorrectas" y esto no es un test de inteligencia o habilidad, sino simplemente una medida de la forma como usted se comporta.

1. ¿Le gusta abundancia de excitación y bullicio a su alrededor?
2. ¿Le viene a menudo un sentimiento de intranquilidad, como si quisiera algo, pero sin saber qué?
3. ¿Le viene casi siempre una contestación lista a la mano cuando se le habla?
4. ¿Se siente algunas veces feliz, algunas veces triste, sin una razón real?
5. ¿Permanece usualmente retraído (a) en fiestas y reuniones?
6. Cuando era niño(a) ¿hacía siempre inmediatamente lo que le decían, sin rebufar?
7. ¿Se enfada o molesta a menudo?
8. Cuando lo(a) meten a una peca ¿prefiere sacar los trapicos al aire de una vez por todas, en vez de quedar callado(a) esperando que las cosas se calmen solas?
9. ¿Es usted triste, melancólico (a)?
10. ¿Le gusta mezclarse con la gente?
11. ¿Ha perdido a menudo el sueño por sus preocupaciones?
12. ¿Se pone a veces malhumorado (a)?
13. ¿Se catalogaría a sí mismo(a) como despreocupado (a) o confiado a su buena suerte?
14. ¿Se decide a menudo demasiado tarde?
15. ¿Le gusta trabajar solo (a)?
16. ¿Se ha sentido a menudo apático (a) y cansado(a) sin razón?
17. ¿Es por lo contrario animado(a) y jovial?
18. ¿Se ríe a menudo de chistes groseros?
19. ¿Se siente a menudo hastiado(a), harto, fastidiado?
20. ¿Se siente incómodo(a) con vestidos que no son del diario?
21. ¿Se distrae (vaga su mente) a menudo cuando trata de prestar atención a algo?
22. ¿Puede expresar en palabras fácilmente lo que piensa?
23. ¿Se abstrae (se pierde en sus pensamientos) a menudo?

[Escriba aquí]

24. ¿está completamente libre de prejuicios de cualquier tipo?
25. ¿le gusta las bromas?
26. ¿piensa a menudo en su pasado?
27. ¿le gusta mucho la buena comida?
28. cuando se fastidia ¿necesita algún(a) amigo(a) para hablar sobre ello?
29. ¿le molesta vender cosas o pedir dinero a la gente para alguna buena causa?
30. ¿alardea (se jacta) un poco a veces?
31. ¿es usted muy susceptible (sensible) por algunas cosas?
32. ¿le gusta más quedarse en casa, que ir a una fiesta aburrida?
33. ¿se pone a menudo tan inquieto(a) que no puede permanecer sentado(a) durante mucho rato en una silla?
34. ¿le gusta planear las cosas, con mucha anticipación?
35. ¿tiene a menudo mareos (vértigos)?
36. ¿contesta siempre una carta personal, tan pronto como puede, después de haberla leído?
37. ¿hace usted usualmente las cosas mejor resolviéndolas solo(a) que hablando a otra persona sobre ello?
38. ¿le falta frecuentemente aire, sin haber hecho un trabajo pesado?
39. ¿es usted generalmente una persona tolerante, que no se molesta si las cosas no están perfectas?
40. ¿sufre de los nervios?
41. ¿le gustaría más planear cosas, que hacer cosas?
42. ¿deja algunas veces para mañana lo que debería hacer hoy día?
43. ¿se pone nervioso(a) en lugares tales como ascensores, trenes o túneles?
44. cuando hace nuevos amigos(as) ¿es usted usualmente quien inicia la relación o invita a que se produzca?
45. ¿sufre fuertes dolores de cabeza?
46. ¿siente generalmente que las cosas se arreglarán por sí solas y que terminarán bien de algún modo?
47. ¿le cuesta trabajo coger el sueño al acostarse en las noches?
48. ¿ha dicho alguna vez mentiras en su vida?
49. ¿dice algunas veces lo primero que se le viene a la cabeza?
50. ¿se preocupa durante un tiempo demasiado largo, después de una experiencia embarazosa?
51. ¿se mantiene usualmente hermético(a) o encerrado (a) en sí mismo(a), excepto con amigos muy íntimos?
52. ¿se crea a menudo problemas, por hacer cosas sin pensar?
53. ¿le gusta contar chistes y referir historias graciosas a sus amigos?
54. ¿se le hace más fácil ganar que perder un juego?
55. ¿se siente a menudo demasiado consciente de sí mismo(a) o poco natural cuando está con sus superiores?
56. cuando todas las posibilidades están contra usted, ¿piensa aun usualmente que vale la pena intentar?
57. ¿siente "sensaciones" en el abdomen, antes de un hecho importante?

**POR FAVOR ASEGURESE QUE HAYA
CONTESTADO TODAS LAS PREGUNTAS**