



Universidad Nacional Autónoma de México
PROGRAMA DE MAESTRÍA Y DOCTORADO EN PSICOLOGÍA

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL ÉXITO O FRACASO DEL DEPORTISTA

TESIS

**QUE PARA OPTAR POR EL GRADO DE
DOCTORADO EN PSICOLOGÍA**

PRESENTA:

DIANA VÁZQUEZ CRUZ

DIRECTORA:

**DRA. CECILIA SILVA GUTIÉRREZ
FACULTA DE PSICOLOGÍA, UNAM**

COMITÉ:

**DR. ROLANDO DÍAZ LOVING
FACULTAD DE PSICOLOGÍA, UNAM
DR. EUGENIO PÉREZ CÓRDOBA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA, UNIVERSIDAD DE SEVILLA
DRA. ANGÉLICA RIVEROS ROSAS
FACULTAD DE PSICOLOGÍA, UNAM
DR. ALBERTO JAVIER CÓRDOVA ALCARAZ
FACULTAD DE PSICOLOGÍA, UNAM**

Cd. Mx.

FEBRERO 2017



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.

AGRADECIMIENTOS

Me da mucho emoción escribir este apartado pues es el último paso antes de terminar la tesis y el más difícil pues quisiera incluir a muchas personas, quiero agradecer a todos los que han estado a mi lado durante este proceso, ya sea físicamente o no.

Primero agradezco a mis padres por el apoyo incondicional que me han dado, por sus consejos y el gran ejemplo de vida que me han brindado.

Agradezco a toda mi familia por sus palabras de aliento, por creer en mí y siempre brindarme una sonrisa, en especial a mis abuelitos que son mi gran ejemplo de vida, Beto, Carmen, Ene y Ramoncito siempre están en mi corazón. A mi hermano y Martha por la bella sobrina que me han regalado, mi querida Majo. A mis tías, tíos, primas y primos de ambas familias, gracias por tanto amor.

A Franco, mi pareja, que ha sido un gran compañero durante este proceso, por apoyarme y siempre creer en mí.

A mis amigos de toda la vida, por ser parte fundamental de ella y siempre apoyarme en mis locuras.

A Ceci, por darme la oportunidad y creer mi proyecto, por siempre apoyarme en cada decisión que tome durante este proceso y por brindarme un grupo de trabajo maravilloso.

A los chicos del cubículo, a Edith, Angie, Javier, Naye y Ari por tantas experiencias juntos, por las risas y la amistad que me brindaron durante mi estancia en el doctorado.

Sin dudar hubo mucha gente involucrada durante mi proceso que me hizo crecer, uno de ellos es Carlos, mi gran compañero de CADDI encontré a un loco como yo, que le gusta perseguir sus sueños y divertirnos haciéndolos realidad; gracias a Poncho y Raúl por confiar en nosotros y ser parte de este gran equipo de trabajo.

Quiero agradecer a todos los deportistas, entrenadores, directivos y alumnos que confiaron en mi proyecto, que me apoyaron, ayudaron y en su momento cuestionaron mi trabajo, eso me ayudo a mejorar día a día.

Gracias a la UNAM, por darme la oportunidad de formarme profesional y personalmente, espero poder retribuir todo lo que me ha dado.

Gracias a la Universidad de Sevilla, al Dr. Eugenio Córdoba que me permitió hacer mi estancia de investigación con él, al Dr. Estrada por su apoyo, y claro, no podía faltar al Dr. Jaenés por su amistad y apoyo en mi estancia en Sevilla.

GRACIAS a todos por ser parte de mi vida y estar a mi lado, no me queda más que desearles que disfruten de la vida, del AQUÍ Y AHORA, disfrutemos del presente porque precisamente es un ¡REGALO!

RESUMEN

Con el objetivo de conocer los factores que inciden en el éxito en el deporte, se evaluaron 388 deportistas de alto rendimiento, de 12 a 22 años ($X= 16$ y $DE=2.19$). La investigación se dividió en dos estudios preliminares y un estudio principal. Se utilizaron siguientes instrumentos: Escala de Autoeficacia general percibida (Baessler y Schwarzer, 1996); Cuestionario de Metas al logro en el deporte (Cáceres y Nieto, 2013); Estilos de enfrentamiento (Sotelo y Maupone, 2000); Cuestionario de aproximación al afrontamiento en el deporte ACSQ-1 (Kim y Duda, 2003); Instrumento Habilidades para la vida (Alfaro, Sánchez, Andrade, Pérez y Montes, 2010); Inventario psicológico del rendimiento (Loehr, 1986); Inventario de ansiedad-rasgo (Spielberg y Díaz-Guerrero, 1975) y la Escala de factores situacionales y externos para deportistas EFSED (Vázquez y Silva, 2015). Los resultados mostraron que las variables con mayor influencia en el éxito de los deportistas de alto rendimiento son el manejo de la incertidumbre y la planeación activa. Manejan mejor la incertidumbre, el enojo y la ansiedad, y expresan menos emociones negativas además de que toman mayores riesgos en el deporte que sus pares con menor desempeño deportivo. Estas estrategias se pueden englobar en dos factores a trabajar con los deportistas: Proactividad y Manejo de emociones. La información obtenida permitirá desarrollar estrategias de intervención eficaces para mejorar el desempeño y bienestar de los deportistas de alto rendimiento.

Palabras clave: Deporte, Psicología del deporte, Éxito, Rendimiento.

SUMMARY

The purpose of the present work was to describe the factors that influence success in sport. A total of 388 high-performance athletes were assessed, from 12 to 22 years of age ($X=16$, and $S.D.=2.19$). The research was divided into two preliminary studies and one main study. The following instruments were used: General Self-Efficacy Scale (Baessler & Schwarzer, 1996); Achievement Goals in Sports Questionnaire (Cáceres & Nieto, 2013); Coping Styles (Sotelo & Maupone, 2000); Approach to Coping in Sport Questionnaire, ACSQ-1 (Kim & Duda, 2003); Life Skills Instrument (Alfaro, Sánchez, Andrade, Pérez & Montes, 2010); Psychological Performance Inventory, PPI (Loehr, 1986); State-Trait Anxiety Inventory-Trait (Spielberg & Díaz-Guerrero, 1975), and the Situational and External Factors Scale for Athletes, EFSED (Vázquez & Silva, 2015). Results showed that the variables with the greatest influence on the success of high-performance athletes are uncertainty management and active planning. Successful athletes cope better with uncertainty, anger and anxiety; they express less negative emotions, and take greater risks in sport than their less successful peers. These strategies can be grouped in two factors to work with athletes: Proactivity and Emotional Management. The information obtained will enable the development of successful intervention strategies to improve the performance and wellbeing of high-performance athletes.

Keywords: sport, sport psychology, success, performance.

INDICE

| | |
|--|-----|
| 1. RESUMEN | 4 |
| 2. INTRODUCCIÓN | 7 |
| 3. MARCO CONCEPTUAL DEL DEPORTE Y RENDIMIENTO | 8 |
| 4. ANTECEDENTES MUNDIALES DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE | 11 |
| 5. ANTECEDENTES DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN MÉXICO | 20 |
| 6. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE | 22 |
| 7. FACTORES QUE INFLUYEN EN EL RENDIMIENTO | 26 |
| 8. MÉTODO | 43 |
| 9. RESULTADOS | 48 |
| 10. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES | 84 |
| 11. LIMITACIONES Y SUGERENCIAS | 94 |
| 12. REFERENCIAS | 95 |
| 13. ANEXOS | 107 |

INTRODUCCIÓN

El deporte ha tomado gran relevancia social en los últimos años, pues es una actividad recomendada en diversas situaciones con el objetivo de mejorar la salud, para la rehabilitación de adicciones, para los problemas de obesidad, y para el desarrollo de vida saludable entre otros (CONADE, 2016).

Sin embargo, para quienes lo practican como algo más que una actividad saludable y han hecho del deporte una parte fundamental de su vida profesional y cotidiana, puede tomar una valencia negativa debido a la intensidad y frecuencia con la que se practica, además de las exigencias y demandas a las que un deportista de alto rendimiento está expuesto, afectándolo directamente (Guillén, 2013).

No obstante, el estudio y análisis del deporte mismo no se ha desarrollado de manera congruente con sus necesidades. En nuestro país, particularmente, es común observar deportistas que presentan un adecuado entrenamiento físico, técnico y táctico pero que, por alguna razón, en el último momento no logran explotar al máximo su potencial deportivo. Algunos expertos, deportistas y entrenadores lo atribuyen a la falta de preparación psicológica (Roffé, 2009).

Pareciera que no basta con que los deportistas cuenten con características similares de fuerza, velocidad, flexibilidad o resistencia, y tampoco con que estén sometidos a las mismas rutinas de entrenamiento, pues algunos son capaces de manejar mejor las situaciones de competencia y, por tanto, son más exitosos que otros.

Siendo justamente el éxito lo que se espera de los deportistas de alto rendimiento, son jóvenes que están expuestos a una gran cantidad de exigencias por parte de sus entrenadores, familiares y de ellos mismos. Viven bajo una presión constante que les

genera estrés e insatisfacción si no alcanzan las metas que se les imponen y si no logran contener con tales circunstancias, pueden generar vulnerabilidades psicológicas. Al mismo tiempo, es posible que si reciben el apoyo psicológico adecuado, su desempeño mejore (Weinberg y Gould, 2015).

Los factores que afectan el rendimiento son diversos, por ejemplo: el estrés, la ansiedad (Roffé, 2009), el miedo a la competencia y el posible fracaso, el manejo de emociones, la desconfianza en sí mismos, los problemas de comunicación Calderón (2004) y la falta de cohesión en el grupo (Uriostegui, 2003; Lima 2003), entre otros; afectando con ello las esferas cognitiva, conductual y fisiológica (Estrada, 2002).

Es así como el ámbito deportivo y las personas involucradas en él, demandan la atención y el interés de las ciencias y de la psicología en particular, para ayudar a resolver los problemas que les afectan directamente a fin de conseguir un avance significativo en los resultados y el desempeño de los deportistas en nuestro país.

1. MARCO CONCEPTUAL DEL DEPORTE

La UNESCO ha declarado que el deporte es la actividad específica de competición en la que se valora intensamente la práctica de ejercicios físicos con vista a la obtención, por el individuo, del perfeccionamiento, conectadas con un récord, en la superación de sí mismo o de su adversario (Vargas, 1998).

En el 2013 se promulga la nueva ley General de Cultura Física y Deporte, por la cual está regida México, donde se promulga que toda persona tiene derecho a la cultura física y práctica del deporte, y que corresponde al estado su promoción, fomento y estímulo (CONADE, 2013).

Rodríguez (2006) resalta los aspectos principales del deporte: “desde el punto de vista administrativo y organizacional, la actividad de una competencia debe estar reglamentada para definir su desarrollo y finalidad. Asimismo, necesita reconocimientos y control de una institución que avale su actuación y establezca los reglamentos del juego. Por lo que se refiere a los deportistas en competencia deportiva se impone un enfrentamiento de luchas por conseguir un título o un elevado resultado deportivo, para lo cual los atletas deben estar preparados para aportar su máximo rendimiento, que se sustenta en una interacción entre factores inherentes al deportista, como lo son físico, morfológico, y a la acción de factores externos aplicados al entrenamiento, como los aspectos técnicos y el apoyo psicológico”.

Para Velasco y Talavera (2015) El deporte es una actividad física, es decir cualquier conducta donde se realizan movimientos corporales y un considerable gasto de energía, que puede realizarse con fines recreativos, competitivos o profesionales.

Clasificaciones de deportes

Manno (1994) clasifica a los deportes en cinco grupos afines:

- 1) Fuerza y fuerza rápida
- 2) Combate
- 3) Resistencia
- 4) Juego con pelota
- 5) Coordinación y arte competitivo.

La CONADE (2013) hace la distinción entre actividad física y activación física precisando que ésta incluye la recreación física, el deporte, la rehabilitación física, el deporte social y el deporte de rendimiento.

Matveyer (1983) señala que dentro del deporte base se incluye el “escolar” que se practica en los centros de enseñanza general, este tipo de deporte brinda una preparación física general y éxitos en los resultados a nivel de masa, en tanto que el deporte de alto rendimiento está orientado a obtener el máximo resultado deportivo absoluto, incluidas marcas en la escala internacional.

Por otro lado, en cuanto a la organización del deporte Rodríguez (2006) menciona que puede ser de dos tipos en función del número de personas que lo practican: individual o colectivo, y que según el fin que persigue, puede ser de alto rendimiento, educativo, formativo o recreativo. En lo que se refiere al nivel de desempeño, el deporte se encuentra organizado por el deporte federado (de alto rendimiento), el deporte estudiantil (educativo o formativo) y deporte para todos (recreativo).

En el deporte estudiantil, el sistema de organización educativa o formativa se lleva a cabo fundamentalmente en las instituciones de enseñanza primaria, secundaria y media superior donde la asignatura de educación física y deportiva es obligatoria. En relación al nivel superior aun cuando la práctica no es obligatoria, existe una gran promoción para el desarrollo de la actividad deportiva. Retomando el nivel de competencia en el que se puede competir, es importante definir qué se entiende por rendimiento.

Rendimiento

La investigación hecha por Fernández (2003), arroja como resultado las siguientes definiciones de rendimiento:

- En la teoría del entrenamiento, es la unidad entre la realización y el resultado de una acción deportiva motora o la secuencia de acciones, respectivamente, orientada dentro de una norma determinada de la sociedad.
- Desde el punto de vista fisiológico, el rendimiento es la cantidad de energía transformada en un espacio de tiempo.
- Desde el punto de vista psicológico, el rendimiento es la superación clasificable de tareas-test establecidas o bien la consecución de capacidades específicas cognoscitivas, afectivas y psicomotrices.

Para este autor los mejores rendimientos deportivos son el producto de muchas circunstancias perfectamente mancomunadas: los métodos de entrenamiento, las técnicas perfeccionadas, los conocimientos de psicología, biomecánica, fisiología, etc. El rendimiento deportivo es un término que supone la utilización máxima de aspectos físicos, psicológicos y sociales, con la finalidad de obtener mejores resultados.

Por su parte Matveyev (1983) menciona que la preparación del deportista debe estar complementada con programas de desarrollo técnico, táctico, físico y mental (psicológico) para lograr el máximo rendimiento deportivo.

2. ANTECEDENTES DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE

La bibliografía referente a la historia de la psicología del deporte es extensa y variada, sin embargo varios autores (Álvarez, Pérez y Estrada, 2012; Cruz, 1997; Lorenzo, 1997; Mora, García, Toro y Zarco, 2000; Viadé, Gutiérrez y Portillo, 2003) hablan de cuatro periodos

fundamentales, aunque difieren en la temporalidad de los mismos según la importancia que confieren a otros acontecimientos según los países de origen y las posturas teóricas.

Para efectos de la presente investigación se considerará la información brindada por Cruz (1997), Lorenzo (1997) y Álvarez et al. (2012) para aportar una revisión extensa y completa.

Etapa de los precursores (1890- 1919)

Los primeros escritos sobre Psicología deportiva datan de finales del siglo XIX y principios del siglo XX. Aunque la mayor parte de los psicólogos no se interesaron en el estudio sistematizado del ejercicio físico y el deporte, comenzaron a hacer contribuciones que pusieron fundamento a la psicología del deporte.

En Alemania, Estados Unidos y Canadá, fueron principalmente los profesionales de la Educación Física, quienes se dieron cuenta de la importancia de los factores psicológicos en el deporte de competición.

La mayoría de los trabajos no tenía una base experimental sino que se basaban en reflexiones personales. En esta época, el interés de la psicología por el fenómeno deportivo adquiere un gran impulso, al igual que otras áreas de apoyo al deporte, debido al movimiento olímpico que se origina a finales del siglo pasado, por el gran Barón de Coubertin, quién consigue en 1896, se retome el espíritu de las Olimpiadas de la antigua Grecia con la aparición de los Juegos Olímpicos.

Cruz (1997) menciona que los orígenes de la Psicología del deporte en Europa, se remonta a los comienzos mismos de la Psicología experimental en el laboratorio de Wundt, en Leipzig. En dicho laboratorio la temática del tiempo de reacción ocupó un lugar destacado. Sin embargo, Wundt y sus colaboradores no estaban interesados en los tiempos

de reacción como una respuesta motriz interesante de estudiar, sino como una técnica experimental para evaluar con precisión diferentes procesos mentales.

En Europa, a comienzos de este siglo, se publicaron una serie de trabajos de carácter fundamentalmente teórico. Se señala, por una parte, la necesidad de elaborar, desde una perspectiva científica, las bases de la actividad física y, por otra parte, se describen los beneficios de la educación física en el desarrollo mental infantil. A su vez, Pierre de Coubertin analiza el deporte como una herramienta educativa, como un medio de expresión estética y como un instrumento para lograr el equilibrio emocional.

En Estados Unidos, a finales del siglo XIX y comienzos del siglo XX, se llevaron a cabo una serie de estudios empíricos sobre tiempo de reacción, aprendizaje motor y efectos de la práctica deportiva en variables de personalidad.

Cruz (1997) brinda una lista de los principales estudios en esa época:

- 1901- Lesgaft escribió su guía de la *Educación Física de los niños en edad escolar*
- 1901 Jusserand publicó un libro de Psicología del fútbol.
- 1912- Barth escribió su obra *El poder mental y la formación del carácter a través del ejercicio físico*.
- 1913- Benary finalizó su tesis doctoral sobre *La teoría de la psicología del deporte*.
- 1913- De Coubertin publicó sus *Ensayos sobre Psicología del deporte*.

Por su parte Lorenzo (1997) añade dos hechos importantes:

- 1898- EL experimento de Triplett acerca de la motivación como factor importante en la práctica del deporte.

1895- Fitz llevo a cabo un estudio para medir los tiempos de reacción, en situación de velocidad y precisión de tocar un objeto. Rapidez en la percepción de un estímulo.

Etapas de formación (1920- 1944)

La psicología del deporte se inició en Europa, en el primer cuarto del siglo XX. Después de la primera Guerra Mundial, se abrió el primer laboratorio en Berlín por obra de C. Diem, en 1920, lo que para algunos marca el comienzo de la Psicología deportiva a nivel mundial (Lorenzo, 1997).

Cruz (1997) señala que en este periodo también destacan los trabajos de los psicólogos considerados “padres” de la Psicología del Deporte: Alexander Puni y Peter Ridik, en la Antigua Unión Soviética y Coleman Griffith, en Estados Unidos.

Principales trabajos en Europa

Después de la Primera Guerra Mundial, varios Institutos de Educación física introdujeron cursos de Psicología del deporte en sus currícula. En este aspecto, destacan la labor de un equipo de tres psicólogos de los Institutos de Educación física de Leipzig y Berlín: R. W. Schulte, N. Sippel y F. Giese. Esos autores escribieron varios libros sobre Psicología de la Actividad Física y el Deporte, que cubrían tanto aspectos filosóficos como experimentales y aplicados.

En Alemania.

- Tres psicólogos publican una serie de libros para alumnos de Educación física entre 1920 y 1930. F. Giese: *Geist in sport* (Espíritu en el deporte). H. Sippel: *Leibesübungen und die geistige arbeit* (Ejercicio y actividad mental). R. W.

Schulte: *Lei und Seele im Sport. Einfuehrung in die spsychologie der leibesüngen* (Cuerpo y espíritu en el deporte. Una introducción a la psicología de la actividad física.

- O. Klemm de la Universidad de Leipzig pública, en 1938, unos de los primeros manuales de aprendizaje motor.
- En 1936 surge una revuelta ideológica anti test de inteligencia y personalidad, por lo que esta actividad del psicólogo es sustituida por la observación de los entrenamientos y las competiciones.

En la Unión soviética

A comienzos de los años veinte, se fundaron los Institutos de Cultura Física. En cada uno de ellos se creó un departamento de Psicología de la Educación Física y de las Actividades Deportivas, que inició algún tipo de investigación. Así, Rudik realizó experimentos sobre tiempo de reacción en Moscú, en 1925; y Puni, en Leningrado, en 1929, estudió la influencia de la participación en un deporte determinado -el esquí- en el desarrollo de la personalidad del deportista. Sin embargo, estos trabajos de Psicología del deporte de los años veinte eran, todavía esporádicos y se realizaban sin ningún programa de investigación coordinado, hasta la fundación del Instituto Central de Investigación Científica para el desarrollo de la Educación Física, en Moscú, en 1930. En cuanto a la investigación, a pesar de la pretendida coordinación del Instituto Central, el número de tópicos era extenso y con poca relación entre ellos. En cambio a nivel aplicado se empiezan a concretar tres temas de estudio en dicha época:

- a) Las motivaciones e interés de los atletas.

- b) El concepto de “poder mental del deportista” características como: valor, determinación, tenacidad y autodisciplina.
- c) Las tensiones de los atletas previos a la competición

Investigaciones:

- En 1925 Rudik publica sus trabajos sobre tiempo de reacción
- En Leningrado, a finales de los años veinte, Puni realiza trabajos sobre personalidad y deporte.
- En 1936 Rudik publica uno de sus primeros manuales de Psicología del deporte: *Psychologie: ein lehrbuch ur turnlehrer, sportlehrer un trainer* (Psicología: un manual para educadores físicos, profesores de deporte y entrenadores).

Trabajos en Estados Unidos

La figura más sobresaliente fue Coleman Griffith, en 1923 impartió en la Universidad de Illinois el que probablemente sería el primer curso de Psicología del Deporte en Norteamérica: *Psychology of athtlets*. En 1925, fue contratado por la Universidad de Illimois para ayudar a los entrenadores a mejorar el rendimiento deportivo, en dicha Universidad dirigió el *Athletic Reserch Laboratory*, el primer laboratorio del deporte en Estados Unidos. Los estudios de Griffith abarca tres áreas específicas: habilidades psicomotoras, factores de aprendizaje y variables de personalidad. Aunque dedicó la mayor parte de su tiempo a la investigación experimental de laboratorio, también recurrió a las observaciones de campo y a las entrevistas cuando el tema de estudio así lo exigía. Asimismo, Griffith se preocupó por diseminar los conocimientos derivados de sus

investigaciones, entre los entrenadores y los deportistas, mediando artículos y dos libros ya clásicos: *Psychology of Coaching* (1926) y *Psychology of Athletics* (1928).

Diseñó numerosos test y de 1919 a 1931 publicó veinticinco artículos sobre Psicología del deporte. Sus contribuciones aunque fueron muy importantes y actuales en muchos aspectos, sin embargo no tuvieron gran incidencia en el ámbito de la Psicología del deporte, ya que no tuvo continuación.

Etapa de crecimiento (1945-1964)

Cruz (1997) menciona que a partir de la Segunda Guerra Mundial se produjo un notable aumento de las investigaciones sobre el aprendizaje motor en Estados Unidos. Al inicio, dichas investigaciones se llevaron a cabo mediante programas financiados por las Fuerzas Aéreas para seleccionar pilotos. Posteriormente, los estudios sobre aprendizaje motor se realizaron en las facultades de Educación Física, donde se iniciaron las investigaciones sobre el aprendizaje de tareas motrices representativas de destrezas deportivas. Se destaca el trabajo de Franklin Henry, el cual es considerado padre de la investigación en conducta motriz. No fue sino hasta los sesenta, cuando los psicólogos americanos comenzaron a trabajar directamente con los deportistas. Bruce Ogilvie y Thomas Turko, utilizaron test y escalas de evaluación para estudiar rasgos de personalidad de deportistas elite.

Por su parte, en la Unión Soviética y en los países de la Europa del Este, se desarrolló una Psicología del deporte aplicada a la preparación del deportista para la competición. Alexander Puni y Peter Rudik se preocupan por el estudio de la tensión previa a la competencia y evaluaron el nivel de activación mediante test fisiológicos propiciando el trabajo interdisciplinar.

Lorenzo (1997) destaca los estudios que se realizaron en Fútbol y boxeo acerca de las reacciones emocionales al desarrollarse estudios de agresividad con boxeadores y luchadores.

En esta etapa se llevaron a cabo análisis sobre el estrés en el rendimiento deportivo, se consideraba que la tensión emocional podía influir negativamente en la rapidez de reacción y en la ejecución motora, y se buscaba determinar la relación existente entre las evaluaciones subjetivas de los deportistas y sus correlatos fisiológicos.

Etapa de consolidación (1965 en adelante)

Álvarez et al. (2012) señala que el comienzo de esta etapa se suele establecer por la fecha del Primer Congreso Internacional de Psicología del Deporte que tuvo lugar en Roma, en 1965, o por la aparición de la primera asociación americana de Psicología del deporte. Como ámbito de estudio e investigación, se inicia con la aparición de grandes asociaciones norteamericanas y canadienses. A lo largo de la década de los años 60 aparecen numerosas publicaciones sobre diversos aspectos de la Psicología deportiva y hacia 1965 aparecen los primeros intentos eficaces para relacionar y agrupar a los expertos interesados en la Psicología deportiva que trabajaban en distinto países.

Tal es el caso de la Internacional Society of Sport Psychology (ISSP) y de la Federation Europeene of Psychologie des Sport et des Activites Corporelles (FEPSAC). En 1967 se crea la North American Society for the Psychology of Sport in Psysical Activity (NASPSA). Con la publicación de un Boletín de Psicología del Deporte, publicación semestral dedicada al intercambio de ideas, libros, editoriales, resúmenes de investigación, trabajos breves, etc., el área se impone como una de las principales actividades

profesionales, en las que se celebran reuniones anuales encaminadas a extender los nuevos conocimientos de tres grandes áreas: aprendizaje motor, desarrollo motor y Psicología del deporte.

La década de los setenta supuso el periodo en que la Psicología del Deporte empezó a ser plenamente reconocida como una nueva disciplina dentro de las ciencias del deporte en Norteamérica y en mayoría de los países occidentales.

En Alemania se continúa haciendo investigaciones que se agrupan en tres temas:

- La preparación psicológica para adaptarse a condiciones extremas de entrenamientos o competición
- La evaluación de los deportistas a partir de pruebas específicas y de la utilización del método de observación.
- La evaluación del clima de grupo y del rendimiento de los grupos deportivos.

Además, aborda la intervención directa con deportistas hacia su preparación de los Juegos Olímpicos de México 68, asistiendo los psicólogos a dichos juegos. En los ochenta los nuevos enfoques, conductual y cognitivo de la Psicología se aplican al deporte y el entrenamiento psicológico se convierte en el tema principal de estudio de la Psicología del Deporte a nivel Mundial. En 1980 el comité olímpico de los Estados Unidos (USOC) crea una junta de asesoramiento psicológico, y en 1983 elabora normas de quién podía y no ser psicólogo de los equipos olímpicos norteamericanos.

1985 se establece como el año de reconocimiento oficial de la disciplina, pues la psicología de la actividad física y el deporte es reconocida y consolidada en la mayoría de los países.

Psicología del deporte en México

Las primeras aproximaciones en Psicología del deporte mencionan Rodríguez y Morán (2010), tienen lugar en el fútbol profesional con Isidro Galván, quién intervino con el equipo Cruz Azul en los años 70 y posteriormente fue nombrado encargado de la preparación psicológica de la Selección de Fútbol en las Olimpiadas de México 68. Sin embargo, la literatura menciona que su trabajo no fue entendido por los deportistas ni los medios de comunicación, los cuales llegaron a declarar que su trabajo era innecesario. Posteriormente, el Dr. Rivas, quién era médico de profesión es contratado por la Universidad Nacional Autónoma de México para trabajar con el equipo de fútbol soccer Pumas; su trabajo da buenos resultados y los Pumas se convierten en la cantera más importante del país, por ello, que el Dr. Rivas es invitado a trabajar con la Selección de Fútbol en la Olimpiadas de 1986 y 1994, por lo que se le reconoce como el pionero de la Psicología del deporte en México.

Con respecto a la formación de psicólogos y difusión del área, Velasco y Talavera (2015) mencionan que es en Nuevo León donde se celebra el Primer Simposium Internacional de Psicología del Deporte. A principios de los ochenta la UNAM junto con la Facultad de Psicología organizan el primer coloquio denominado “Psicología aplicada al deporte” donde intervinieron organismos como, la Comisión Nacional del Deporte (CONADE), el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) y la Escuela Superior de Educación Física.

En 1987 surge en la UNAM el primer diplomado de Psicología del deporte a cargo de Martha Heredia. En ese mismo se forma la Sociedad Mexicana de Psicología del deporte a cargo de Guillermo Dellamary quien después de una estancia en Italia fortalece lazos y establece la sociedad con el respaldo de su tutor en Italia.

Rodríguez y Morán (2010) Mencionan que hacia finales de los ochenta había escasa investigación en el área, además de que los psicólogos del deporte carecían de programas de especialización.

Debido a los pobres resultados en los juegos olímpicos de 1988 se crea la CONADE donde se instaure un departamento de Psicología del deporte, sin embargo debido a que no hubo resultados significativos en los juegos de Barcelona 1992 se recorta el presupuesto del área de psicología.

El profesor Robert B. Saldivar en 1953 regresa a México de Uruguay, donde realizó sus estudios en Educación física y deporte, se integra a la Universidad de Chihuahua como profesor con la intención de ampliar el área en México y transmitir sus conocimientos. En 1990 es posible concretar los trabajos realizados durante ese tiempo y se crea maestría de Ciencias Aplicadas al deporte en la Universidad de Chihuahua (Universidad Autónoma de Chihuahua, 2015)

En la Ciudad de México en 1998 se abre la primera generación de la Maestría de Psicología de la Actividad Física y Deporte de la UNED de Madrid España, dirigida por José María Buceta, donde se han formado varios psicólogos que actualmente son iconos del área. En el 2003 la UNED firma un convenio para trabajar en colaboración con el Comité Olímpico Mexicano (UNED, 2016).

En 1999 se funda la Sociedad Mexicana de Psicología del Deporte y la Actividad Física (PSIDAFI) presidida por Claudia Rivas.

A finales de los años noventa se crea Compromiso Integral de México con sus atletas (CIMA) con el objetivo de apoyar a los deportistas en las Olimpiadas de Sydney 2000 y Atenas 2004, donde un grupo de psicólogos comandados por Cristina Fink tienen mayor presencia en el área aplicada (CIMA, 2003).

En 2001, se inicia una maestría en Ciencias del Deporte y Alto Rendimiento, con una especialización en Psicología del deporte en el estado de Hidalgo.

En 2004 la Universidad Autónoma de Yucatán (UADY) abre su Maestría en Psicología aplicada donde una de sus especializaciones es en Psicología del deporte, comandado por el psicólogo cubano Francisco García-Ucha (UADY, 2016). En el 2007 en Guadalajara se abre la Maestría de Psicología de la Actividad Física y del deporte, en convenio con la Universidad de Madrid.

En la UNAM, en la Facultad de Psicología se cuenta con alrededor de 36 tesis de Licenciatura de 1992 a 2016 (Dirección General de Bibliotecas, 2016). Hasta el momento, son muy pocas las publicaciones en el área, algunos libros en colaboración con psicólogos expertos internacionales, artículos y algunas tesis del área.

CAPITULO 3. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Mora, García, Toro y Zarco, (2000) señalan que durante la mitad del siglo XX, y especialmente en los últimos años, se aprecia una gran difusión de la Psicología del deporte. Sin embargo sus temas y sus preocupaciones son tan antiguos como la propia psicología experimental y se gestan en los momentos de su implantación como ciencia independiente. Los autores plantean que se trata de un campo nuevo de aplicación de la psicología, con poco más de treinta años de reconocimiento oficial, aunque finalmente contempla conceptualmente casi el mismo siglo de existencia de la psicología experimental, porque los métodos, paradigmas, instrumentos, etc., no son diferentes del resto de la tradición psicológica.

La Psicología del deporte estudia los factores psicológicos que motivan la práctica de la actividad física y deportiva y también los efectos derivadores de dicha participación. Históricamente y culturalmente, los psicólogos deportivos han estudiado la forma de maximizar el rendimiento y el desarrollo personal de los deportistas, incidiendo igualmente en las patologías que se manifiestan con la práctica del deporte (Weinberg y Gould, 2015).

Valdés (1996) menciona que la psicología del deporte es una aplicación de la psicología que busca una explicación, el diagnóstico y la transformación del aspecto psicológico de problemas como el ajuste emocional y volitivo del atleta, el desarrollo técnico-táctico y la conformación del equipo deportivo. Asimismo, considera que el entorno deportivo constituye un excelente laboratorio natural para el estudio de diferentes procesos psicológicos básicos en un contexto social complejo, y que esta situación ha propiciado el desarrollo de un campo de investigación y aplicación de la psicología del deporte.

De acuerdo con los Weinberg y Gould (2015), la psicología del deporte estudia factores psicológicos que influyen en la participación y en el rendimiento deportivo, y los efectos psicológicos derivados de la participación en un programa deportivo o de ejercicio físico.

Williams (1991) menciona que esto lleva al estudio de tres grandes áreas:

- A) El área del aprendizaje y control de la actividad cognitiva, en la que se abordan aspectos vinculados con los procesos como la percepción, el aprendizaje, la motivación y los procesos cognitivos más complejos. Todos los cuales se reflejan en la ejecución.
- B) El área del desarrollo motor, en el que se investigan los aspectos del desarrollo psicológico relacionados con la ejecución deportiva y motriz. En este campo se investigan los procesos motrices y su relación con la ejecución compleja.
- C) El área propiamente dicha de la psicología del deporte, que abarca la investigación sobre la influencia que ejercen procesos psicosociales en conductas deportivas

significativas. El estudio de la personalidad, fenómenos psicosociales, desarrollo de procedimientos y planteamientos para transformarse en una herramienta que permita analizar y optimizar el conocimiento sobre lo que sucede en situaciones deportivas, especialmente en el proceso educativo que se desarrolla en el entrenamiento, aportando con ello elementos al entrenador y al deportista, con el apoyo del psicólogo del deporte, para desarrollar habilidades psicológicas específicas, requeridas a lo largo del logro de los objetivos para alcanzar un rendimiento determinado.

Macías y Contreras (2005 como se citó en Mejía y Zarate, 2007) advierten que la psicología del deporte estudia el comportamiento humano (emoción, pensamiento, conducta y respuesta fisiológica, mediante principios de la Psicología básica (atención, memoria, aprendizaje, motivación, etc.) Además se encarga del proceso pedagógico de la preparación del deportista, la participación (ejercicio físico) y el rendimiento deportivo (competencia). Así permite elaborar una explicación, diagnóstico, transformación e intervención.

Métodos y técnicas

Valdés (1996) al hablar de métodos de preparación psicológica general, hace referencia a: el dominio de la relajación y auto relajación, el uso de la respiración, la capacidad de dirigir la atención hacia estímulos externos e internos de manera concentrada, la posibilidad de concentrarse en imágenes y el hábito de la discusión de problemas de grupo. Así, los métodos de preparación especial pueden clasificarse en:

- Emocionales: Relajación, respiración, concentración, terminación de objetivos, supresión de pensamiento o emociones negativas, desensibilización sistemática, visualización, modelamiento, entrenamiento asertivo, juego de roles, entre otros.
- Técnicos: Corrección de errores, preparación motriz y eliminación de molestias en el entrenamiento.
- Tácticos: Elaboración de un plan táctico, interiorización de objetivos de las jugadas de engaño, anticipación de la jugada del contrario y regulación mediante el lenguaje.
- Sociales: intervención sobre la conducta del entrenador y discusión de grupo.

Entendiendo una técnica como la forma concreta de expresión de uno o varios métodos simultáneamente; en el deporte se desarrollan ciertas habilidades psicológicas en función de ciertas técnicas, como: motivación (establecimiento de objetivos, principios de reforzamiento), el control de la tensión (relajación breve, relajación muscular y progresiva), la concentración (visualización), el afrontamiento de estrés competitivo (estrategia de entrada, plan de competición, competición simulada) y el afrontamiento de lesiones (relajación de la visualización, modificación de pensamientos).

Mora et al., (2000) señalan que la psicología del deporte no debe ser interpretada solamente como un área específica dentro de la psicología aplicada, puesto que el deporte y las acciones deportivas tienen sus reglas propias, sus estructuras y sus principios. Como ciencia relativamente joven, se integra con otras disciplinas como la medicina, fisiología, sociología y el entrenamiento propio del deporte.

CAPITULO 4. FACTORES QUE INFLUYEN EN EL RENDIMIENTO

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

Williams (1991), señala que tanto los sucesos importantes en la vida: un cambio de trabajo, la muerte de un familiar, los contratiempos cotidianos, una avería del coche o una discusión con un compañero de trabajo, pueden afectar el rendimiento y la salud física o mental de una persona.

En los deportistas, se incluyen la preocupación por rendir de acuerdo con su capacidad, los costes económicos, el tiempo necesario para el entrenamiento, las dudas sobre las propias aptitudes y las relaciones o experiencia traumáticas fuera del ámbito deportivo como, por ejemplo, la muerte de un ser querido (Weinberg y Gould, 2015).

La literatura reporta que existen tres fuentes principales de factores que afectan el rendimiento: situacionales, de personalidad y externos (Guillén, 2013, Márquez, 2004; Weinberg y Gould, 2015).

Factores situacionales

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

las personas puede ser muy importante para una persona en concreto. En un estudio que llevado a cabo por Arruza y Arrieta (1998) se encontraron diferencias significativas en la fatiga en cuanto al resultado y tipo de torneo, la fatiga que se presenta en el torneo nacional y europeo es mayor que la del campeonato del mundo. Esto se debe a la presión y al compromiso que tienen ambos, ya que tanto el campeonato nacional y el europeo son clasificatorios para el Mundial.

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

Factores personales

Autoeficacia

Roffé (2009) menciona que la confianza es una actitud psicológica decisiva especialmente al momento de competir. Un deportista bien entrenado físicamente y en excelentes condiciones técnicas, con un bajo nivel de confianza en lo que puede realizar, podrá llegar a disminuir su potencial hasta un 50% El deportista sin confianza duda ante la exigencia del

despliegue técnico y puede ser invadido por los temores, como resultado merma el rendimiento y puede ser más propenso a lesiones.

Bandura (1987 como se citó en Rivero, 2011), menciona que poseer las destrezas cognitivas y conductuales adecuadas no garantiza una ejecución exitosa; así que el sistema de creencias personales desempeña un papel importante en la regulación de la conducta. La autoeficacia percibida se define como los juicios de cada individuo sobre sus capacidades, con base en los cuales organizará y ejecutará sus actos de modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado. El concepto hace referencia a la opinión que la persona tenga sobre lo que puede hacer con sus recursos y no a los recursos de los que disponga *per se*.

Aguilar et al. (2007) señalan que la autoeficacia percibida hace referencia a las creencias de las personas acerca de sus propias capacidades para el logro de determinados resultados. Las personas difieren en las áreas de vida en las cuales desarrollan su sentido de eficacia. Las creencias de eficacia personal para afrontar y manejar las demandas de la vida social, familiar, ocupacional, y de la salud, varían ampliamente según estos diferentes dominios de funcionamiento. De hecho, Bandura (1987) sostiene que una persona puede tener las destrezas necesarias para autorregular su comportamiento, pero si cree que no es capaz de aplicar las destrezas exitosamente, entonces probablemente no llevará a cabo el proceso de autorregulación.

Por su parte, San Juan, Pérez y Bermúdez (2000) mencionan que la expectativa de autoeficacia puede influir tanto en sentimientos como en pensamientos y acciones. Señalan que las personas con pocas expectativas tienden a mostrar baja autoestima y sentimientos negativos sobre su capacidad. En cuanto a los pensamientos, la percepción de autoeficacia facilita las cogniciones referidas a las habilidades propias, actuando estos pensamientos como motivadores de la acción.

En lo que se refiere a la acción, las personas que se sienten eficaces eligen tareas más desafiantes, se ponen metas más altas y persisten en sus propósitos.

Según la revisión teórica realizada por Salguero et al. (2003), la relación entre auto-eficacia y ejecución en tareas deportivas y motoras ha sido estudiada desde comienzos de los años 80 en deportes tan diferentes como la gimnasia, la natación, el tiro olímpico, el tenis, el hockey o carreras atléticas como la maratón.

Diversos autores que han demostrado la relación positiva existente entre la autoeficacia y el rendimiento deportivo (Buceta, 1995; Cleland, Ball, Salmón, Timperio y Crawford, 2010; Lázaro y Villamarín 1993; Leo, García, Parejo, Sánchez y García- Mas, 2009) y éstas, a su vez, con el rendimiento deportivo. Meseguer y Ortega, 2009 llevaron a cabo un estudio para evaluar si la percepción de eficacia de los entrenadores concordaba con la autoeficacia percibida de los deportistas en jóvenes que jugaban baloncesto. Los resultados señalan que la percepción de eficacia de los entrenadores acerca de sus jugadores es superior a la percibida por los deportistas. Los autores mencionan que el hecho de que los entrenadores perciban la eficacia de sus jugadores con valores superiores a la que perciben sus jugadores, indica que los jugadores afrontan con algún tipo de miedo o limitación la competición, percibiéndose con menores habilidades. Esto refuerza lo mencionado por Buceta (1995), quien menciona que la autoeficacia implica la percepción de control en situaciones de entrenamiento y competencia, misma que se incrementan conforme al éxito o fracaso anterior, resaltando así la importancia de establecer metas realistas.

Metas al logro

López- Walle, Balaguer, Castillo y Tristán (2010) mencionan que la Teoría de las metas al logro definen la forma en como los deportistas juzgan su competencia y definen el éxito de sus logros. Roffé (2009) propone que la motivación al logro es la orientación de una persona hacia el esfuerzo por tener éxito en una tarea determinada, la persistencia a pesar de los fracasos y sensación de orgullo por las ejecuciones realizada.

Por su parte, González (1997) señala que la motivación al logro incorpora dos dimensiones de personalidad: 1) motivo para acercarse al éxito y 2) motivo para evitar el fracaso. El motivo para acercarse al éxito es la tendencia a experimentar orgullo o satisfacción en lo realizado y el motivo para evitar el fracaso es la tendencia a experimentar humillación como consecuencia del fracaso. La diferencia entre los dos representa una dimensión personal que no es la misma en todos los individuos. Las personas con alta motivación al logro prefieren situaciones desafiantes y se esfuerzan por conseguir el éxito sin preocuparse de los posibles fracasos.

Bibble, Wang, Kavussanu y Spray (2003) llevaron a cabo un meta-análisis de orientación al logro y señalan que los estudios cambiaron el concepto de orientación al logro por metas de logro, las cuales definen los factores a los que el deportista le atribuye el éxito: orientación a la tarea y orientación al ego. Según Shen, Chen y Guan (2007) la orientación a la tarea en el deporte se asocia con términos como maestría, cooperación, aptitudes y el desarrollo de la autoestima; se relaciona con estrategias de logro adaptativas tales como: perfeccionamiento, persistencia en la práctica y esfuerzo en la competencia. Por el contrario la orientación al ego está asociada con la creencia de obtener status social y una relación positiva con los factores externos.

Cáceres y Nieto (2013) mencionan que las teorías de metas de logro son una aproximación al estudio de la motivación que sostiene que las metas son los propósitos generales que dan significados diferenciados al éxito y guían la tendencia a la acción, resaltando la teoría tridimensional de metas al logro de Elliot (1999), la cual incluye tres metas: meta de maestría y meta de rendimiento, la cual se divide en dos: la meta de aproximación al rendimiento, equivalente a la de rendimiento de las teorías bidimensionales; y la de evitación del rendimiento, en la que el propósito es evitar demostrar incompetencia en comparación con los demás.

En diversos estudios la meta de maestría tiene relación con procesos o resultados más adaptativos que la de rendimiento, la meta de maestría ha mostrado una relación negativa con el agotamiento (burnout) y una positiva con la diversión, y la meta de rendimiento ha mostrado relaciones nulas con ambas variables (Balaguer, Duda, Castillo, Moreno, y Crespo, 2009; González, Cecchini, Llavota, y Vázquez, 2010). Los estudios revisados por Bible et al. (2003), mencionan que hay una relación entre las metas y la competencia percibida, las personas orientadas a la tarea desarrollan mayores habilidades para competir, por el contrario los individuos orientados al ego están más preocupados por encajar en el grupo o compararse contra los otros. Esto indica que la orientación a tarea refiere a una motivación intrínseca pues están más motivados en promover el cambio y la autonomía, por el contrario los orientados al ego ven su desempeño afectado por la presión externa e incrementando los niveles de ansiedad.

En un estudio realizado por Durán (2011) con medallistas mexicanos, encontró que en la escala de Orientación al logro los tres factores que puntuaron más alto, fueron: Maestría, Trabajo y Competitividad.

Carlin, Salguero, Márquez y Garcés de los Fayos (2009) mencionan que las metas al logro está muy relacionadas con el concepto de abandono deportivo, llevaron a cabo un estudio donde concluyeron que hay una relación positiva entre la orientación al ego, la baja forma deportiva y falta de diversión. También encontraron una correlación negativa entre orientación a la tarea y bajo rendimiento.

Autoregulación emocional

Medina (2007) menciona que el término emoción designa sentimientos que cada uno de nosotros puede reconocer en sí mismo por medio de la introspección o atribuir a los demás por extrapolación. Las emociones se caracterizan por sus sensaciones más o menos precisas de placer o displacer: las emociones agradables o positivas acompañan la presencia inesperada de acontecimientos gratificantes; las emociones desagradables o negativas se asocian con la experiencia del dolor, el peligro o el castigo. Las emociones van acompañadas de modificaciones fisiológicas y somáticas, y las emociones no permanecen ocultas en el interior sino que se expresan por medio de mímicas, posturas, movimientos e incluso gesticulaciones.

Velásquez y Guillén (2007) argumentan que las emociones constituyen un fenómeno producto de un proceso cognitivo en respuesta a eventos externos o internos, y que de cierta manera implican un conocimiento del mundo. Así, cuando se presenta una emoción se realiza una valoración automática del evento. El inicio de las emociones es rápido, pues se componen de un estado emocional, que refieren a los cambios orgánicos o fisiológicos.

En un estudio llevado a cabo por Alfaro et al. (2010) concluyen que el manejo en habilidades como el enojo, autocontrol y planeación, funcionan como agentes protectores ante el consumo de alcohol y sustancias durante la adolescencia. Es por ello, que Sánchez

(2010) propone el uso de un programa denominado Habilidades para la vida donde pretende contribuir al desarrollo saludable del adolescente, con la adquisición de habilidades socio-cognitivas y emocionales para que puedan enfrentar problemas. Se pueden clasificar en tres grupos de habilidades: sociales, cognitivas y de control de emociones. Las habilidades para el control de emociones tienen que ver con la capacidad de identificar y entender los sentimientos y las emociones que experimentamos, la expresión de emociones, ya que no se trata de ocultar o negar lo que sentimos sino de manejarlo y expresarlo de manera adecuada. Las habilidades para el control de las emociones incluyen el control de estrés y el control de sentimientos incluyendo la ira- Finalmente, las habilidades para aumentar el locus de control interno (manejo de sí mismo, automonitoreo). El reconocer las fuentes de estrés y sus defectos, permite desarrollar una mayor capacidad de autocontrol y respuesta.

Martín de Benito y Guzmán (2012) llevaron a cabo un estudio donde señalan que los alumnos que practican deporte tienen mayores niveles de inteligencia emocional, en comparación con aquellos alumnos que solo realizan educación física.

Por su parte, Salguero et al. (2003), menciona que los acontecimientos deportivos se caracterizan por contener elementos ambiguos, con cambios imprevisibles y gran turbulencia emocional. Para hacerles frente, es tan importante tener recursos eficaces que puedan utilizarse, como la propia opinión que el propio individuo tenga de él. Arruza y Arrieta (1998) llevaron a cabo un estudio con deportistas Olímpicos donde señalan que fluctuaciones en el estado de ánimo, la dificultad percibida y la autoconfianza influyen directamente en el comportamiento de los deportistas.

Las emociones desempeñan un papel importante en el ámbito deportivo apunta Medina (2007), ya que cada día el ser humano se enfrenta a emociones propias y ajenas dentro del

juego y el entrenamiento. Arruza, Arribas, Otaegui, González, Irazusta, y Ruiz (2011) mencionan que en la teoría de la autorregulación juegan un papel fundamental la competencia percibida y la motivación intrínseca, así como los pensamientos y juicios que el deportista tiene sobre su capacidad para actuar.

Velásquez et al. (2007), resaltan que entre los deportistas una de las causas del deterioro de las relaciones, bien sea con familiares, compañeros o con el mismo entrenador, afectan ostensiblemente el rendimiento en la práctica del deporte debido a la falta de control emocional, ansiedad, temor a ser desaprobados y tensión ante la observación.

Conforme a Cantón y Checa (2012), quienes llevaron a cabo un estudio con 60 deportistas de fútbol y Karate, hay una relación entre los estados emocionales, autoeficacia y las atribuciones al resultado en competencia. Específicamente mencionan que hay una correlación positiva entre las emociones agradables y la autoeficacia, por otro lado una correlación negativa entre la experimentación de emociones desagradables (ira y miedo) con la autoeficacia percibida. Mencionan que las emociones son experimentadas de igual manera por hombres y mujeres, excepto en el caso de competición negativa, en el cual los hombres indican que experimentan de forma más intensa las emociones negativas, en específico niveles más altos de arousal y ansiedad. Finalmente, señalan que aquellos deportistas que se perciben como capaces de obtener un buen rendimiento en la competición refieren haber experimentado más emociones agradables, mientras que los deportistas que experimentan emociones desagradables (miedo o ira) se percibían menos capaces de obtener buenos resultados.

La autorregulación emocional consiste en “los procesos de iniciar, evitar, inhibir, mantener o modular la ocurrencia, forma, intensidad y duración de los estados sentimentales internos, de los procesos fisiológicos relacionados con la emoción, de las metas relacionadas y la

conducta concurrente con la emoción, generalmente al servicio de conseguir un objetivo” (Velásquez et al, 2007). El concepto de autorregulación se encuentra estrechamente vinculado al concepto de afrontamiento. Un importante mecanismo de la regulación emocional es la actividad cognitiva de la *planeación*, dado que los actos planeados demandan más que un aprendizaje por asociación porque ellos reflejan una conducta inteligente, es decir, que se movilizan recursos y herramientas para adaptarse a situaciones cambiantes.

Estilos de afrontamiento

Históricamente, el afrontamiento ha sido visto como una respuesta a la emoción. Dentro del modelo animal de estrés, el afrontamiento es definido como aquellas conductas aprendidas que contribuyen a la sobrevivencia al hacerle frente a estímulos dañinos.

Zavala (2007) llevó a cabo una revisión teórica de los conceptos de afrontamiento, estableciendo que el término comienza a tomar forma durante las décadas de los 60 y 70, junto con el florecimiento del estudio del estrés. Las definiciones y las conceptualizaciones de afrontamiento han abarcado un amplio rango de puntos de vista, que incluyen: a) el afrontamiento como rasgo de personalidad contra el afrontamiento como un evento situacional; b) las estrategias de afrontamiento como procesos adaptativos contra procesos desadaptativos; y c) la naturaleza de la clasificación del afrontamiento (por ejemplo, acercamiento contra la evitación, activo/ instrumental contra afectivo/pasivo, adaptativo contra desadaptativo).

Por su parte Arruza et al. (2011) mencionan que la capacidad de afrontamiento se define como la capacidad que poseen las personas para soportar, enfrentarse y actuar en *situaciones límites*, caracterizadas por la presencia de máximas exigencias externas, y de

gran significado personal a lo largo de un determinado tiempo, dicha capacidad está delimitada por el carácter, la intensidad y la duración de las mismas.

Según González (2000), los estilos de afrontamiento se definen como el conjunto de respuestas que el individuo ejecuta con el objeto de reducir, controlar o neutralizar de algún modo las calidades aversivas de una situación demandante, intentando restablecer el equilibrio para adaptarse a la nueva situación. Una de las dimensiones del afrontamiento distinguidas por Lazarus y Folkman (1986) es el llamado afrontamiento orientado a la emoción (EOC, *emotion-oriented coping*) en el que las respuestas se presentan con el fin de modificar el significado de la situación (percibida como estresante) y para regular el resultado negativo de las emociones.

Roth y Cohen (1986 como se citó en González, 2000) clasificaron dos grandes grupos las estrategias de afrontamiento al estrés competitivo: la de aproximación y la de evitación. Según ellos la primera es preferible cuando la confrontación con el estresor es inevitable, la situación controlable o la medida del éxito se produce en términos prolongados, después de un periodo de inactividad seguido del estresor. Sin embargo, el afrontamiento alternativo (ignorar el estresor) es apropiado cuando las fuentes emocionales son limitadas, hay baja autoconfianza, la situación no es controlable o la medida para el éxito es inmediata, a corto plazo.

“Me da igual si ganamos o perdemos”, “No tengo ganas de seguir entrenando más”, “No puedo más” y un sinnúmero de palabras similares son algunas de las frases que Garcés de los Fayos (2004), señala que se encuentra en deportistas con algunos años de práctica deportiva y más en el alto rendimiento; estos deportistas experimentan sentimientos de desánimo y apatía, acompañados de alteraciones emocionales, con elevado nivel de estrés, y un claro descenso de su rendimiento, en muchos casos el abandono de la práctica deportiva, a veces

sin retorno, a esto se le llama “burnout” deportivo. Lo anterior se entiende como un síndrome tridimensional caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal y entre las causas que puede llevar a los deportistas a este estado está la falta de estrategias de afrontamiento.

La valoración inicial, y las reevaluaciones posteriores que se realizan en una situación dada, van a determinar la puesta en marcha de los recursos adecuados para actuar acertadamente en la misma. Un desequilibrio entre las demandas y los recursos personales del deportista puede afectar al equilibrio emocional, generar bajas expectativas y un comportamiento de evitación de la situación.

Para muchos deportistas un bajo nivel de tolerancia les puede llevar a evaluar las demandas de una situación como amenazantes o peligrosas surgiendo discrepancias entre la valoración que realizan de la misma y el desarrollo de los acontecimientos, lo que les lleva a ser poco eficaces y competentes en su deporte. En general, los jóvenes no están preparados para responder a las exigencias que se derivan de la alta competición y, a veces, el hecho de participar en ellas sin una preparación adecuada les puede generar trastornos en su desarrollo psicosocial.

Cantón, Checa y Budzynska (2013) mencionan que las estrategias de afrontamiento han sido altamente estudiadas en deportistas especialmente en situaciones estresantes, específicamente en lesiones. También el optimismo disposicional, presenta una relación positiva con la utilización de estrategias de afrontamiento orientadas a la tarea. De la misma forma, encontraron una relación positiva entre el pesimismo y las estrategias de afrontamiento orientadas a la emoción.

Por su parte Pinto y Vázquez (2013) argumentan que el afrontamiento se ha relacionado con variables como la ansiedad y el rendimiento deportivo. Estos autores llevaron a cabo un

estudio con deportistas argentinos, concluyendo que las estrategias de afrontamiento más utilizadas entre los participantes de ese grupo, fueron calma emocional y la planificación activa, estrategias consideradas como positivas con el objetivo de controlar las emociones negativas; además los jugadores que presentaban mayor ansiedad presentaban un peor rendimiento. Finalmente, aquellos deportistas que presentaron un mejor rendimiento, confiaban más en que podrían lograrlo y además utilizaron con mayor frecuencia las estrategias de afrontamiento: calma emocional, planificación activa y apoyo social.

Factores externos que influyen en el rendimiento

La literatura señala una lista de factores que influyen directamente en el desempeño de los deportistas (Cruz, 1997; González- Boto et al., 2006, Martens, 1977).

- Sucesos de tipo general (conflictos familiares, pérdida de seres queridos, problemas financieros, etc.)
- Sucesos relacionados con la actividad deportiva (cambios de status o rol, cuestiones contractuales, cambios de equipo, cambio de entrenador, etc.).
- Demandas de entrenamiento.
- Demandas de la competencia.
- Otras situaciones relacionadas con la actividad deportiva (la opinión de los medios de comunicación, la relación con los dirigentes, etc.).
- Estar permanentemente expuestos (prensa, público, amigos, entrenador, compañeros, familia, etc.).
- Alimentación inadecuada.

- Poco tiempo de descanso.
- Monotonía en el entrenamiento.
- Sentimientos de estar parado (permanecer en la banca).
- Inadaptación entre las expectativas originales del deportista hacia el deporte y lo que realmente percibe.
- Ausencia de diversión en el deporte.

Alimentación

Viadé et al. (2003) señala que la alimentación es un aspecto fundamental no sólo en el rendimiento del deportista, sino en el rendimiento de cualquier tipo de conducta, ya sea física o mental. Los alimentos ingeridos sirven para suministrar al cuerpo la energía necesaria para mantener las funciones metabólicas corporales (actividad basal, termorregulación, etc.) dentro de los parámetros de normalidad. Sin embargo, en el deportista adquieren la función de prepararlo para soportar las consecuencias derivadas del esfuerzo físico y para facilitar la recuperación de su organismo después de la práctica deportiva.

Olmedilla (2002) menciona que en el deporte de alta competición la alimentación es la base energética y material de todos los procesos vitales, y por consecuencia el rendimiento deportivo está en función, entre otros factores, de la alimentación.

Hernández-Alcantara, Gómez- Peresmitré y Cuevas (2012) estudiaron la relación entre la dieta-atracón y la actividad física, encontrando que las niñas que no practicaban actividad física llevaban a cabo más atracones y dietas restrictivas. Esto puede indicar que la actividad física favorece la alimentación saludable y tiene un papel como agente protector.

Sin embargo, Ranby, Aiken, Mackinnon y Elliot (2012) mencionan que el 8.4% de las atletas mujeres norteamericanas de entre 7º y 12º grado, presentan actitudes negativas hacia la alimentación; además el 10% de las atletas que cursan la preparatoria presentan al menos dos conductas negativas para perder peso en menos un mes debido a la presión a la que se ven sometidas, ya sea porque les exigen conservar cierto un peso o por estética.

Viadé et al. (2003), señalan que es muy frecuente que ante una competición importante el deportista presente somatizaciones concernientes a la alimentación: no tiene ganas de comer; a unos cuantos días de la competición refiere incapacidad para ingerir alimentos; los horarios de ingestión se alteran por los horarios de la competición, etc. Así que, ante una situación en la cual la alimentación es tan importante para que el atleta rinda al máximo, resulta habitual que se pierdan los hábitos adquiridos durante las fases de entrenamiento por el estado emocional de preocupación que cualquier competencia genera.

Sin embargo, a veces, la preocupación por la competición y los requisitos necesarios para el desarrollo de una actividad deportiva (estado físico, musculatura, peso, etc.) se convierten en elementos patológicos que impiden el rendimiento deportivo. Las principales patologías que pueden aparecer en el mundo del deporte relacionadas con la conducta alimentaria son la anorexia y la bulimia, sobre todo en deportes donde resulta especialmente importantes la forma y el peso (gimnasia, patinaje, salto de trampolín, etc.), aunque pueden aparecer problemas relacionados con la alimentación en cualquier disciplina (Olmedilla, 2002; Viadé et al. 2003).

La función del psicólogo se centra en modificar y establecer los hábitos conductuales relacionados con la ingestión de alimentos durante las fases de entrenamiento, pre-competición y post-competición, pues el ámbito deportivo es un contexto especialmente propicio para fomentar hábitos de vida saludables

Descanso

Hábitos de descanso adecuados, junto con la alimentación, son imprescindibles en una buena preparación para afrontar situaciones de entrenamiento o competencia y también para reducir el tiempo de recuperación después de un gran esfuerzo.

Rountree (2013) menciona que el sueño afecta la recuperación del deportista sí como la capacidad para rendir al máximo de las posibilidades en el entrenamiento. Si no se duerme lo suficiente la respuesta motora se deteriora, y a su vez puede poner en peligro la técnica o arraigar patrones neuromusculares ineficientes: malos hábitos. Es por ello que los deportistas que duermen mucho dan muestras de mejoras en la capacidad de esprintar, tienen tiempos de reacción más rápidos y mejoran su estado de ánimo.

Viadé et al. (2003) mencionan que normalmente con la práctica deportiva se tiene un sueño mejor y más profundo. Los atletas suelen tener una conducta de descanso como efecto de su entrenamiento, que se puede alterar en situaciones en las cuales el atleta se preocupa o anticipa acciones antes de que se produzcan, como competencias importantes, periodos de lesiones, evaluación de los entrenamientos, etc..

En situaciones pre-competitivas ocurre a menudo que los atletas que normalmente no sufren alteraciones del sueño, empiezan a sufrirlas por la preocupación que genera la incertidumbre del resultado de su actuación. Como en cualquier proceso de insomnio, la preocupación por una situación impide alcanzar el sueño. A su vez, la privación de sueño aumenta la preocupación, estableciéndose un círculo vicioso en el que al final de la noche no se ha descansado y el deportista está aún más preocupado.

Por lo tanto, Rountree (2013) concluye que un requisito imprescindible para que un atleta que se enfrenta a una competición importante rinda al máximo es que hubiera descansado adecuadamente.

De acuerdo con García-Mas, Aguado, Cuartero, Jiménez y Pérez (2003), el estudio de la relación entre el sueño, la actividad física y el rendimiento deportivo es muy complejo y multifactorial. En un estudio que llevaron a cabo, demostraron el peso que tiene la percepción de la calidad de sueño y la percepción de cansancio en relación al ciclo de actividades deportivas.

Entorno del deportista

Mora (2000) señala que muchos deportistas están preocupados por tener una pobre ejecución, cometer errores y por las reacciones de compañeros, entrenador, etc., Roffé (2009) menciona que en el deporte se presentan una serie de miedos: a perder, a lesionarse, a quedar mal, al éxito, etc. También se presenta el miedo a ganar, y trae consigo diversos cambios que muchas veces el deportista puede no estar dispuesto a sobrellevar. Estos cambios incluyen nuevas cargas, presiones y responsabilidades, pues el éxito trae consigo cambios sociales, con los amigos, la familia y los entrenadores. Implica un nuevo status, por lo tanto mayor responsabilidad y seriedad en el trabajo, lo que ocasiona incremento en el estrés para el atleta. La responsabilidad de volver a demostrar que se es bueno o el mejor, teniendo a los demás tratando de vencerle. El miedo implica una pérdida de confianza para afrontar determinadas situaciones que el deportista percibe como inquietantes.

Presión social percibida

De acuerdo con Roffé (2009), algunos deportistas no pueden dominar las presiones internas, muchas veces producto de una desproporcionada auto exigencia. Aparecerá el temor a equivocarse, a realizar acciones inadecuadas o a no rendir al máximo de su

potencial. Asimismo, algunos deportistas no soportan las presiones externas que pueden generar el público, los entrenadores, la familia, los amigos o los medios de comunicación.

Conocer los factores que inciden en el éxito de los deportistas es de gran relevancia para las intervenciones, sin embargo las investigaciones existentes se han limitado al estudio de las variables de manera independiente; el conocer como interactúan las variables antes mencionadas y determinar cuales tienen mayor incidencia en el éxito deportivo, permitirá desarrollar intervenciones más eficaces

METODO

Planteamiento del problema

A través del tiempo se ha demostrado que el deporte es un área importante dentro de la dinámica de cualquier sociedad, y que ha necesitado de la ayuda de distintas ciencias para resolver los problemas que le atañen, siendo la psicología una de ellas. Por medio del análisis del comportamiento, el análisis y del entorno, la identificación de factores que influyen en el rendimiento y la modificación de la conducta, entre otros, se podría intervenir a fin de que los deportistas logren alcanzar su máximo rendimiento deportivo.

González- Boto et al., (2006) señalan que si no hay un adecuado entrenamiento psicológico se puede llegar a un estado de sobre entrenamiento deportivo, en el cual el deportista sufre un agotamiento físico y emocional en el que el deportista percibe que su ejecución puede ser adecuada pero obtiene resultados deficientes que le producen sensación de desasosiego, sentimientos negativos hacia la ejecución o predisposición hacia el bajo rendimiento que,

además, le genera angustia entrando con ello en un círculo vicioso que disminuye aún más su productividad. Lo anterior puede desencadenar lesiones deportivas (Díaz, Buceta y Bueno, 2004), baja en el rendimiento (Weinberg y Gould, 2015) o incluso la deserción del deporte (Estrada, 2002; González-Boto et al., 2006). Lo anteriormente mencionado, resalta el estudio de los factores que influyen en el rendimiento del deportista.

Justificación

La escasez de estudios sobre deporte en nuestro país nos conduce a extrapolar los resultados y las propuestas de intervención que han sido diseñadas por psicólogos de otros países y, por consiguiente, para deportistas con características probablemente similares pero no idénticas a las de los mexicanos.

En México, el rezago de conocimientos en el área es evidente; con frecuencia observamos pobres resultados entre los deportistas y el estatus a nivel mundial de nuestro deporte no ha alcanzado estándares de primer nivel, prueba de ello son los resultados de los últimos Juegos Olímpicos, en Londres 2012 la delegación mexicana se colocó en el lugar 39 de 78 del ranking Mundial con 1 medalla de oro, 3 plata y 3 de bronce (as.com, 2016).

En Rio 2016 México se colocó en el 6 lugar dentro de América Latina (2 medallas de plata y 3 de bronce) por debajo de Países como Brasil, Colombia y Cuba (La nación, 2016); y a nivel Mundial se colocó en el lugar 61 de 78 países (Olympic Games, 2016).

Si se contara con un mayor número de estudios en esta área, no sólo los deportistas resultarían beneficiados sino todas las personas que están involucrados en ella, dígame entrenadores, preparadores físicos, médicos del deporte, antropólogos; así como las áreas afines: medicina, nutrición, antropología, entrenamiento deportivo, rehabilitación, entre otras.

Así, la importancia del presente estudio radica en que evaluar, de manera exhaustiva, los factores asociados con el rendimiento de los deportistas, permitirá diseñar estrategias de intervención que impacten en el desempeño de quienes practican deportes de alto rendimiento en nuestro país considerando las características propias de nuestros deportistas y las condiciones específicas a las que están expuestos.

Objetivo General

Identificar los factores que tienen mayor influencia en el éxito de los deportistas de alto rendimiento.

Pregunta de investigación

¿Cuáles son las variables asociadas al éxito en deportistas de alto rendimiento?

Para cumplir con el objetivo general, la investigación se llevó a cabo en dos fases.

FASE I

Objetivo

Construcción de un instrumento válido y confiable útil para evaluar factores externos y situacionales que afectan el rendimiento en los deportistas.

Participantes

Durante la fase inicial de entrevista, participaron 42 deportistas de alto rendimiento (nivel competitivo a nivel nacional o internacional) del Centro Nacional de Alto Rendimiento

(CNAR); en la fase de aplicación participaron 243 deportistas con edades entre 12 y 21 años ($X = 15.83$ años, $DE = 1.92$) practicantes de distintos deportes individuales.

Procedimiento

Inicialmente, se obtuvo la autorización de diferentes centros de concentración deportiva. Posteriormente, se acordó con los entrenadores un horario de aplicación que no interfiriera con las horas de entrenamiento tras dar una breve explicación del objetivo del estudio. En todos los casos se obtuvo el consentimiento informado de los deportistas o de sus responsables legales para que participaran en el estudio.

Para la elaboración del instrumento, se definieron categorías *a priori* con base en la revisión bibliográfica, en dos dimensiones: *factores situacionales* en los que se incluyó la importancia de la competencia y la incertidumbre, y *factores externos*, entre los que se consideraron *hábitos de alimentación y descanso, y entrenamiento*.

Con base en esas dimensiones se formularon 27 preguntas con las que se entrevistó a 42 deportistas mediante la técnica de preguntas abiertas. Se analizaron las respuestas de los deportistas a través del método de análisis de contenido. El análisis fue de tipo semántico y la unidad de análisis fueron oraciones, tras lo cual se obtuvieron una serie de reactivos que fueron sometidos a una validación de contenido en la que participaron ocho jueces expertos en el área. Los jueces evaluaron los reactivos que compondrían el instrumento final tomando en cuenta las variables a evaluar, la pertinencia del reactivo a la categoría, la relevancia del reactivo y su claridad, su coherencia y suficiencia para evaluar cada dimensión. El instrumento preliminar quedó compuesto por 48 reactivos: 12 sobre *Importancia de la competencia*, 12 de *Incertidumbre*, 12 para *Hábitos de alimentación y descanso* y 12 referentes al *entrenamiento* con cuatro opciones de respuesta (nunca, pocas

veces, frecuentemente, siempre), con una media teórica de 2.50 y una desviación estándar teórica de 1.29.

Aplicación

Se evaluó a 243 deportistas de alto rendimiento, con edades de entre 12 y 21 años, practicantes de distintos deportes individuales. La aplicación se llevó a cabo en grupos. El tiempo aproximado de respuesta fue de 15 min.

Análisis de datos

Una vez analizados los datos obtenidos, se realizó una segunda selección de reactivos conservando sólo aquellos que alcanzaron los niveles de confiabilidad y validez requeridos para formar parte del instrumento final. Para validar el instrumento se efectuó el análisis sugerido por Reyes Lagunes y García Barragán (2008). El cual consiste en:

- 1- Indagar si la cantidad de opciones de respuesta fue adecuada, verificar que la frecuencia de las opciones hubiera sido mayor a cero.
- 2- Comprobar que el sesgo de la distribución de cada variable sea el esperado (distribución normal vs sesgada).
- 3- Verificar que cada reactivo tenga capacidad de discriminación, entre quienes puntúan alto y bajo en cada pregunta.
- 4- Identificar la congruencia en la direccionalidad de los reactivos, para lo que se generaran tablas de contingencia. En las líneas se coloca a los grupos con puntaje bajo y alto, en las columnas a las opciones de respuesta de la escala. Se verifica que el grupo con puntaje bajo tenga mayor frecuencia en las opciones de menor valor

(eg.1, 2) y ninguna o muy pocas en la de mayor valor (4). Caso contrario debe ocurrir para el grupo con el puntaje alto.

- 5- Calcular la confiabilidad de la subescala mediante el alpha de Cronbach, con la finalidad de eliminar los reactivos que tengan poca relación con los demás, lo cual disminuye la confiabilidad de la subescala.
- 6- Efectuar un análisis factorial, determinando el tipo de rotación, según la fuerza de la correlación de los reactivos.
- 7- Calcular la confiabilidad para la conformación final de la escala y para cada factor o indicador.

RESULTADOS:

Con el análisis inicial se encontró que la cantidad de opciones de la escala fue la adecuada para 42 de los 48 reactivos. En la tabla 1 aparecen los datos psicométricos y la decisión tomada para cada reactivo.

Tabla 1

Resumen de las características psicométricas y la decisión por reactivos

| Rea | M | DE | Sesgo | t | Cumplimiento | | | Decisión final |
|-----|------|------|-------|------------------------|--------------|----------|------|----------------|
| | | | | | Dir. | α | Fac. | I / E |
| 1 | 3.71 | .538 | -1.70 | t (117.8)=15.09,p≤.006 | Si | Si | Si | Unifactor |
| 2 | 3.41 | .779 | -1.24 | t (117.8)=15.09,p≤.006 | Si | Si | Si | Unifactor |
| 3 | 2.66 | .538 | -2.10 | t (117.8)=15.09,p≤.006 | Si | Si | Si | Unifactor |
| 4 | 3.82 | .413 | -2.25 | t (74.2)=51.14, p≤.003 | Si | Si | Si | Unifactor |
| 5 | 3.39 | .656 | -.715 | t (128)=-.59, p≤.001 | Si | Si | Si | Unifactor |
| 6 | 3.18 | .701 | -.421 | t (128)=1.50, p≤.001 | Si | Si | Si | Unifactor |

| | | | | | | | | |
|----|------|------|-------|-------------------------|----|-----|-----|-----------|
| 7 | 2.84 | .869 | -.302 | t (118.5)=4.12, p≤.001 | Si | Si | Si | Incluido |
| 8 | 2.61 | .872 | -.025 | t (128)=.001, p≤.02 | Si | Si | Si | Unifactor |
| 9 | 3.06 | .998 | -.731 | t (102.2)=21.4, p≤.001 | Si | Si | Si | Unifactor |
| 10 | 3.79 | .442 | -2.05 | t (77.36)=178.9, p≤.001 | Si | Si | Si | Unifactor |
| 11 | 3.54 | .631 | -1.16 | t (107.3)=20.09, p≤.002 | Si | Si | Si | Incluido |
| 12 | 3.60 | .538 | -.915 | t (119.2)=8.56, p≤.001 | Si | Si | Si | Unifactor |
| 13 | 3.46 | .745 | -1.25 | t (107.9)=10.65, p≤.001 | Si | Si | Si | Incluido |
| 14 | 1.84 | .880 | .820 | t (126)=1.10, p≤.01 | Si | Si | Si | Unifactor |
| 15 | 2.08 | .899 | .517 | t (126.6)=5.96, p≤.01 | Si | Si | Si | Incluido |
| 16 | 2.40 | 1.01 | .142 | t (129)=3.63, p≤.001 | Si | Si | Si | Unifactor |
| 17 | 2.06 | .753 | .476 | t (128)=2.28, p=.14 | Si | --- | --- | Eliminado |
| 18 | 2.06 | .826 | .463 | t (128)=.69, p=.76 | Si | --- | --- | Eliminado |
| 19 | 1.93 | .857 | .634 | t (129)=1.21, p=.89 | Si | --- | --- | Eliminado |
| 20 | 2.00 | .849 | .651 | t (129)=1.79, p=.20 | Si | --- | --- | Eliminado |
| 21 | 3.36 | .830 | -1.30 | t (129)=.002, p≤.05 | No | --- | --- | Eliminado |
| 22 | 3.62 | .770 | -2.22 | t (125)=3.43, p=.14 | No | --- | --- | Eliminado |
| 23 | 3.18 | .836 | -.711 | t (129)=1.01, p≤.001 | Si | Si | Si | Unifactor |
| 24 | 3.60 | .684 | -1.87 | t (124)=.02, p=.93 | No | --- | --- | Eliminado |
| 25 | 2.88 | .991 | -.319 | t (127)=.33, p≤.001 | Si | Si | Si | Unifactor |
| 26 | 2.95 | .990 | -.57 | t (113.6)=4.18, p≤.001 | Si | Si | Si | Incluido |
| 27 | 3.42 | .786 | -1.27 | t (91.4)=24.5, p≤.001 | Si | Si | Si | Incluido |
| 28 | 3.80 | .437 | -2.12 | t (72.01)=120.6, p≤.001 | Si | Si | Si | Unifactor |
| 29 | 3.32 | .718 | -.700 | t (129)=2.50, p≤.001 | Si | Si | Si | Unifactor |
| 30 | 3.18 | .711 | -.418 | t (128)=.34, p≤.001 | Si | Si | Si | Unifactor |
| 31 | 2.48 | .811 | -.118 | t (127)=1.71, p≤.003 | Si | Si | Si | Incluido |

| | | | | | | | | |
|----|------|------|-------|------------------------|----|-----|-----|-----------|
| 32 | 2.60 | .923 | -1.20 | t (128)=.21, p≤.02 | Si | Si | Si | Unifactor |
| 33 | 2.99 | .935 | -.593 | t (129)=4.08, p≤.001 | Si | Si | Si | Unifactor |
| 34 | 3.74 | .492 | -1.77 | t (89.5)=69.5, p≤.001 | Si | Si | Si | Unifactor |
| 35 | 2.56 | .871 | -.034 | t (129)=2.70, p≤.001 | Si | Si | Si | Unifactor |
| 36 | 3.50 | .661 | -1.17 | t (108.1)=9.94, p≤.001 | Si | Si | Si | Incluido |
| 37 | 2.42 | .937 | .212 | t (127.7)=.95, p≤.001 | Si | Si | Si | Unifactor |
| 38 | 3.55 | .766 | -1.89 | t (121)=.77, p=.88 | No | --- | --- | Eliminado |
| 39 | 1.84 | .849 | .879 | t (104.8)=14.6, p≤.001 | Si | Si | Si | Unifactor |
| 40 | 3.63 | .776 | -2.12 | t (116.3)=5.52, p=.11 | No | --- | --- | Eliminado |
| 41 | 2.28 | .864 | .317 | t (128)=.56, p=.06 | Si | --- | --- | Eliminado |
| 42 | 1.80 | .882 | .979 | t (129)=.32, p=.31 | Si | --- | --- | Eliminado |
| 43 | 3.22 | .795 | -.875 | t (128)=2.56, p=.53 | No | --- | --- | Eliminado |
| 44 | 3.14 | .829 | .157 | t (129)=.05, p=.71 | No | --- | --- | Eliminado |
| 45 | 3.56 | .714 | -1.67 | t (129)=3.03, p=.16 | No | --- | --- | Eliminado |
| 46 | 3.69 | .703 | -2.42 | t (129)=.36, p=.58 | No | --- | --- | Eliminado |
| 47 | 2.35 | .871 | .254 | t (129)=2.31, p≤.001 | Si | Si | Si | Unifactor |
| 48 | 1.92 | .992 | .157 | t (128)=.05, p=.92 | Si | --- | --- | Eliminado |

Nota: Rea. = Reactivo, Dir. = Direccionalidad, Fac.= Factorial, I= Incluido, E= Eliminado

Dada la población y los constructos que se abordaron se esperaban distribuciones sesgadas, mismas que se presentaron en 33 reactivos. Con ellos, se generaron dos grupos, aquellos con puntaje alto y los que mostraron puntajes bajos, teniendo como puntos de corte los percentiles 75 y 25 respectivamente, posteriormente se aplicó la prueba *t* de student para muestras independientes. Tras este análisis se eliminaron 16 reactivos (17, 18, 19, 20, 21,

22, 24, 38, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 48) porque no se encontró una diferencia estadísticamente significativa entre las medias de los grupos.

Con los 32 reactivos restantes se identificó la congruencia en la direccionalidad, generando tablas de contingencia. En las líneas se colocaron a los grupos con puntaje bajo y alto, en las columnas las opciones de respuesta de la escala. Se verificó que el grupo con puntaje bajo tuviera mayor frecuencia en las opciones de menor valor (eg.1, 2) y ninguna o muy pocas en la de mayor valor (4). Caso contrario debía ocurrir para el grupo con el puntaje alto. Los 33 reactivos tuvieron un adecuado comportamiento.

En el análisis factorial, en todas las subescalas la correlación entre los reactivos fue de mediana a baja, por lo que se empleó la rotación ortogonal. Resultaron cuatro subescalas, confiables: Incertidumbre (.72), Importancia de la competencia (.70), hábitos de descanso y alimentación (.65) y factores relacionados con el entrenamiento (.56) (ver tabla 2). Se eliminó un factor debido a la baja varianza explicada y se obtuvieron 5 indicadores.

Tabla 2

Análisis factorial exploratorio

| SUBESCALA/ITEMS | PESO | TOTAL |
|--|------|-------|
| FACTOR 1: INCERTIDUMBRE | | |
| 29) A veces, en la competencia suceden cosas inesperadas yo me concentro en mi trabajo | .738 | |
| 5) A veces, en la competencia suceden cosas inesperadas yo me preparo para lo que venga | .666 | |

| | |
|---|------|
| 6) En la competencia hay situaciones que yo NO puedo controlar en estas situaciones yo me enfoco en mi trabajo | .660 |
| 30) En la competencia hay situaciones que yo NO puedo controlar en estas situaciones yo voy preparado para todo | .654 |
| 28) Cuando pierdo pienso que tengo que aprender de los errores | .474 |
| 1) Cuando participo en una competencia importante pienso en ganar | .419 |
| <hr/> | |
| α | .729 |
| <hr/> | |

FACTOR 2. IMPORTANCIA DE LA COMPETENCIA

| | |
|---|------|
| 39) Cuando compito tengo en mente que si pierdo mi entrenador se entristecerá | .795 |
| 16) Cuando pierdo pienso que defraude a mi entrenador | .743 |
| 37) Cuando participo en una competencia importante pienso en mi entrenador | .594 |
| 47) Mi confianza a la hora de entrar a la competencia depende de lo que me haya dicho mi entrenador | .522 |
| 14) Si NO cumplo con lo que se espera de mí en la competencia y pierdo, mis papás se entristecen | .502 |
| 25) Cuando participo en una competencia importante pienso en mi familia | .421 |
| 35) Mi confianza a la hora de entrar a la competencia | .408 |
| <hr/> | |

depende del apoyo que tengo de los demás

| | |
|----------|------|
| α | .704 |
|----------|------|

FACTOR 3: HABITOS DE ALIMENTACIÓN Y DESCANSO

9) Cambiar mis hábitos de alimentación y descanso antes
de la competencia me hacen sentir con energía .839

33) Cambiar mis hábitos de alimentación y descanso antes
de la competencia me hacen sentir recuperado .817

10) Cuando mi preparación física es la adecuada siento que
puedo rendir más .521

| | |
|----------|------|
| α | .655 |
|----------|------|

FACTOR 4: ENTRENAMIENTO

12) El éxito en mi competencia depende de mi preparación
previa .763

23) Mi confianza a la hora de entrar a la competencia
depende mi entrenamiento previo .710

34) Cuando mi preparación física es la adecuada me siento
en forma .538

| | |
|----------|------|
| α | .567 |
|----------|------|

| | |
|--|-------------|
| α total instrumento | .725 |
|--|-------------|

El resultado final fue un instrumento de 19 reactivos distribuidos en cuatro subescalas: *Incertidumbre, Importancia de la competencia, Hábitos de descanso y alimentación, y Entrenamiento*, con un nivel de confiabilidad total de .724, útil para identificar los factores externos y situacionales que inciden en el rendimiento de los deportistas (Vázquez y Silva, 2015).

FASE II

Objetivo General

Identificar los factores que influyen en el rendimiento de los deportistas exitosos de alto rendimiento.

Pregunta de investigación

¿Cuáles son las variables asociadas al éxito de deportistas de alto rendimiento?

La Fase II estuvo compuesta por dos estudios preliminares y el estudio principal:

ESTUDIO I

Objetivo:

Indagar si existen diferencias entre deportistas de alto rendimiento y jóvenes no deportistas en estilos de afrontamiento y control emocional (manejo del enojo, expresión de emociones, emociones positivas y emociones negativas).

El análisis de estas variables ayudará a contestar la pregunta de investigación del estudio principal.

Participantes

Participaron 320 adolescentes, 166 hombres y 154 mujeres; con un rango de edad de 12 a 24 años con una media de 17.8 años y una DE= 2.95 años. De esta muestra se conformaron dos grupos de 160 participantes cada uno: deportistas y adolescentes que no practicaban ningún deporte.

Instrumentos

Estilos de afrontamiento de Lazarus y Folkman (1985), versión traducida y estandarizada en México por Sotelo y Maupone (2000). Conformada por ocho estilos de afrontamiento.

Habilidades para la vida de Alfaro, Sánchez, Andrade, Pérez y Montes (2010) para medir autoregulación emocional usando las sub-escalas de expresión de emociones y manejo del enojo.

Inventario psicológico del rendimiento de Loehr (1986). Se utilizaron las subescalas de energía positiva y energía negativa.

Inventario de ansiedad-Rasgo de Spielberg y Díaz-Guerrero (1975)

Procedimiento:

Los deportistas se evaluaron en el CNAR. Los adolescentes que no hacían deporte fueron evaluados en una escuela de la Ciudad de México tras obtener la autorización de las autoridades competentes y el consentimiento informado de los participantes o de sus

responsables legales. La aplicación se llevó a cabo en grupos y tuvo una duración aproximada de 15 minutos.

Resultados:

Se realizó una prueba t student para ver las diferencias entre deportistas y No deportistas en factores emocionales y de afrontamiento. Como se puede observar en la Tabla 3, se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre adolescentes deportistas y no deportistas en expresión de emociones, donde los adolescentes No deportistas presentan mayores niveles de expresión de emociones; por otro lado los deportistas presentaron mayores puntajes en los factores de afrontamiento: Flexibilidad de afrontamiento, afrontamiento dirigido al problema, afrontamiento dirigido a lo positivo y revaloración positiva. En la tabla podemos observar las diferencias estadísticamente significativa, así como las medias en cada uno de los factores que diferenciaron ambos grupos, también es posible observar la d de cohen, la cual nos indica el tamaño del efecto de la diferencia, en donde puntajes de .2 o .3 indican un tamaño de efecto pequeño, .5 un efecto medio y .8 hacia arriba indica un efecto grande.

Tabla N. 3

| Diferencias en factores emocionales y de afrontamiento | | | | | | | | | |
|--|-------------|-------------|----------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| Variables | Deportistas | | No deportistas | | 95% IC | | | | |
| | <i>M</i> | <i>DE</i> | <i>M</i> | <i>DE</i> | <i>T</i> | <i>p</i> | LI | LS | d cohen |
| Expresión de emociones | 9.59 | 2.69 | 15.53 | 2.92 | 18.90 | .001 | -6.67 | -5.41 | -2.11 |
| Manejo de enojo | 13.12 | 3.12 | 12.67 | 3.05 | 1.27 | .20 | -2.40 | 1.12 | .14 |

| | | | | | | | | | |
|--|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Ansiedad | 38.26 | 8.72 | 39.78 | 9.20 | 1.47 | .14 | -3.59 | .57 | -.16 |
| Flexibilidad de afrentamiento | 20.96 | 6.11 | 18.94 | 5.86 | 4.13 | .001 | 1.05 | 2.96 | .16 |
| Afrontamiento dirigido al problema | 14.20 | 4.15 | 13.00 | 4.02 | 3.62 | .001 | .55 | 1.85 | .29 |
| Afrontamiento dirigido a lo positivo | 23.76 | 6.18 | 21.84 | 5.80 | 3.96 | .001 | .97 | 2.88 | .32 |
| Pensamiento Mágico | 13.39 | 4.68 | 11.96 | 4.18 | 4.00 | .001 | .72 | 2.13 | .32 |
| Distanciamiento | 6.32 | 3.43 | 6.63 | 3.21 | -1.15 | .242 | -.83 | .21 | -.09 |
| Revaloración positiva | 5.46 | 2.63 | 4.56 | 2.25 | 4.61 | .001 | .51 | 1.28 | .36 |

Nota: M= Media, DE= Desviación Estándar, t= t student, p= probabilidad, LI= Limite inferior, LS= Limite superior.

Posteriormente se formó un nuevo grupo con los deportistas que contaban con un ranking nacional bajo para compararlos con los adolescentes No deportistas. Como se puede observar en la Tabla 4, aún los deportistas con bajo ranking son diferentes de los No deportistas en Expresión de emociones y en prácticamente todos los factores de Afrontamiento. Los deportistas cuentan con niveles más altos en estrategias de afrontamiento, sin embargo los adolescentes No deportistas expresan más sus emociones que los deportistas.

Tabla N.4

| Diferencias en factores emocionales y de afrontamiento | | | | | | | | | |
|--|--------------|-------------|----------------|-------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| Variables | Deportistas | | No deportistas | | 95% IC | | | | |
| | No exitosos | | | | | | | | |
| | <i>M</i> | <i>DE</i> | <i>M</i> | <i>DE</i> | <i>T</i> | <i>p</i> | LI | Ls | d cohen |
| Expresión de emociones | 10.16 | 2.80 | 15.61 | 2.91 | -16.89 | .001 | -6.08 | -4.81 | -1.90 |
| Manejo de enojo | 12.78 | 3.27 | 12.66 | 3.05 | .31 | .75 | -.58 | .81 | .03 |
| Ansiedad | 39.21 | 8.75 | 39.88 | 9.17 | -.64 | .51 | -2.68 | 1.35 | -.07 |
| Flexibilidad de afrontamiento | 18.90 | 4.95 | 17.86 | 6.15 | 2.43 | .01 | .31 | 2.95 | .18 |
| Afrontamiento dirigido al problema | 14.26 | 3.89 | 12.54 | 3.93 | 3.81 | .001 | .83 | 2.60 | .43 |
| Afrontamiento dirigido a lo positivo | 23.51 | 5.55 | 21.87 | 5.95 | 2.43 | .01 | .31 | 2.95 | .28 |
| Pensamiento Mágico | 10.63 | 3.67 | 9.54 | 3.72 | 2.79 | .005 | .035 | 2.01 | .29 |
| Distanciamiento | 6.30 | 3.42 | 6.72 | 3.20 | -1.01 | .27 | -1.15 | .32 | -.12 |
| Revaloración positiva | 5.55 | 2.38 | 4.61 | 2.31 | 3.56 | .001 | .42 | 1.46 | .40 |

Nota: M= Media, DE= Desviación Estándar, t= t student, p= probabilidad, LI= Limite inferior, LS= Limite superior.

ESTUDIO II:

Objetivo:

Comparar las diferencias en control emocional, manejo del enojo, expresión de emociones y ansiedad entre tres grupos: deportistas de alto rendimiento, adolescentes que hacían actividades físicas y adolescentes sedentarios.

Vargas (2007) menciona el alto rendimiento como la optimización de la forma deportiva, predomina la especialización, donde el volumen y la intensidad de la carga de entrenamiento son bastante alta. Se consideró deportistas de alto rendimiento a quienes entrenaban más de cinco veces a la semana, mínimo 2 horas al día; y que compitieran.

Actividad física, entendida como forma de movimiento corporal organizada, no sistematizado, es decir hacer algún deporte o ejercitarse, de 2 o 3 veces por semana, mínimo 1 hora.

Adolescentes sedentarios, fueron considerados aquellos que reportaron no hacer ningún tipo de actividad física.

Participantes:

Se evaluó a 1197 adolescentes con una rango de edad de 12 a 27 años, con una media de 15.81 y una DE= 1.83, divididos en tres grupos: 388 deportistas de alto rendimiento (233 hombres y 155 mujeres), 413 adolescentes que realizan actividad física (144 hombres y 169 mujeres) y 413 adolescentes sedentarios (144 hombres y 169 mujeres).

Instrumentos:

1) Habilidades para la vida de Alfaro, Sánchez, Andrade, Pérez y Montes (2010), en las sub-escalas de expresión de emociones y manejo del enojo para evaluar autorregulación emocional.

2) Inventario psicológico del rendimiento de Loehr (1986) se utilizaron las subescalas de energía positiva y energía negativa.

3) Inventario de ansiedad-Rasgo de Spielberg y Díaz-Guerrero (1975)

Procedimiento:

La evaluación de los deportistas, se llevó a cabo en los centros deportivos especializados. Los adolescentes que tenían actividad física pero no hacían deporte y los sedentarios, se evaluaron en una escuela de la Ciudad de México y se les cuestionaba si hacían actividad física, cuántas veces a la semana y la duración de la misma.

Se obtuvo la autorización de las autoridades competentes y los participantes o sus responsables legales firmaron un consentimiento informado. La aplicación se llevó a cabo en grupos y tuvo una duración aproximada de 10 minutos.

Resultados:

Se realizó un Análisis de Varianza de una cola en donde los efectos principales resultaron significativos, es decir hay diferencias entre los tres grupos, en expresión de emociones $F(2, 1194) = 299.4, p \leq .05$; en manejo del enojo $F(2, 1204) = 6.30, p \leq .05$ y en ansiedad $F(2, 1177) = 12.34, p \leq .05$ ver Tabla 3.

Tabla 3

Resultados del ANOVA efectos principales

| | Suma de cuadrados | df | X | F | Sig. |
|---------------------------|----------------------|----|---------|-------|-------------|
| Expresión de emociones | 6037.96 | 2 | 3018.98 | 299.4 | .000 |
| Manejo del enojo | 129.02 | 2 | 64.51 | 6.30 | .002 |
| Ansiedad | 2212.63 | 2 | 1106.31 | 12.34 | .000 |

Para determinar las diferencias exactas se llevó a cabo pruebas post hoc Turkey, en la Tabla 4 se puede observar la media de los grupos en cada variable.

Tabla 4

Diferencias de medias en los grupos

| Variable | Expresión de emociones | | Manejo del enojo | | Ansiedad | |
|------------------|---------------------------|-------------|------------------|-------------|--------------|--------------|
| | M | DE | M | DE | M | DE |
| Sedentarios | 14.53 | 3.25 | 12.47 | 3.14 | 42.89 | 10.11 |
| Actividad física | 15.12 | 3.30 | 12.54 | 3.19 | 40.59 | 9.11 |
| Deportistas | 10.00 | 2.89 | 13.21 | 3.25 | 39.61 | 9.08 |

Como se puede observar en la Tabla 4 las personas que hacen actividad física expresan más sus emociones ($X=15.12$) a diferencia de los deportistas ($X=10.00$) y los sedentarios

($X=14.53$). Entre estos tres grupos los adolescentes que hacen actividad física y los sedentarios tienen una media alta y más parecida en comparación con los deportistas, que son lo que expresan menos sus emociones.

Referente al manejo del enojo los deportistas son los que cuentan con un mejor manejo del enojo ($X=13.21$) a diferencia de sus pares que hacen actividad física ($X=12.54$) y los sedentarios ($X=12.47$). Los adolescentes sedentarios son los que presentan un menor control del enojo, lo que indica que realizar ejercicio físico coadyuva al control.

En cuanto a los niveles de Ansiedad- Rasgo son los deportistas los cuentan con un mejor manejo de la ansiedad ($X=39.61$), posteriormente las personas que hacen actividad física ($X=40.59$) y finalmente los sedentarios ($X=42.89$).

ESTUDIO PRINCIPAL

Objetivo

Describir las variables personales, externas y situacionales, asociadas al éxito de los deportistas de alto rendimiento.

Diseño

No experimental, transeccional (Hernández et al., 2006).

Diseño de grupos apareados

Variables de estudio:

Personales:

- Autoeficacia

- Metas de logro
- Estilos de afrontamiento
- Manejo de emociones
- Ansiedad

Situacionales y externas:

- Importancia de la competencia
- Incertidumbre
- Percepción de hábitos de descanso y alimentación
- Percepción del entrenamiento

Definición conceptual de las variables

Variable Dependiente: Rendimiento (Éxito)

Fernández (2003) menciona que los grandes rendimientos deportivos son el producto de muchas circunstancias perfectamente mancomunadas. Los métodos de entrenamiento, las técnicas perfeccionadas, los conocimientos de psicología, biomecánica, fisiología, etc. Rodríguez (2006) señala que el rendimiento deportivo es un término que supone la utilización máxima de aspectos físicos, psicológicos y sociales, con la finalidad de obtener mejores resultados.

Hannin (2000) menciona que existen 3 criterios para evaluar el rendimiento deportivo:

- 1) Actividad o tarea orientada a la tarea, incluye rango de resultados en una actividad específica.
- 2) Criterio normativo, se refiere a estadísticas, calificaciones, ranking.

3) Autoreferencia, basado en observaciones repetidas de los resultados de un atleta en un periodo de tiempo determinado.

El indicador utilizado por el Centro Nacional de Alto Rendimiento para determinar si un deportista puede ingresar o permanecer en el centro, es que se encuentre en el ranking dentro de los primeros 5 lugares en la Olimpiada Nacional Juvenil o que sea parte de la Selección Nacional Mexicana (CNAR, 2012).

Para este estudio se utilizó el criterio normativo, a través del ranking nacional en la Olimpiada Nacional.

Variables Independientes:

Se evaluaron dos grupos de variables, el primero corresponde a Factores Personales, el segundo a Factores Situacionales y Externos que pudieran afectar el rendimiento.

En el primer grupo se evaluaron las siguientes variables:

- a) Autoeficacia: Constructo global que hace referencia a la creencia estable que tiene un individuo sobre su capacidad para manejar adecuadamente una amplia gama de estresores de la vida cotidiana (San Juan, et al., 2000).

- b) Metas de logro: Son una aproximación al estudio de la motivación que sostiene que estas metas son los propósitos generales que dan significados diferenciados al éxito y guían la tendencia a la acción, en aquellas situaciones en que el individuo evalúa su ejecución contra un estándar. Las teorías tridimensionales incluyen tres metas. La de maestría, en la que el propósito es mejorar con respecto a las propias ejecuciones

previas dominando las tareas; la de rendimiento que se divide en dos: la meta de aproximación al rendimiento, en la que el propósito es superar a los demás; y la de evitación del rendimiento, en la que el propósito es evitar demostrar incompetencia en comparación con los demás (Cáceres y Nieto, 2012).

- c) Estilos de enfrentamiento: El afrontamiento incluye aquellos esfuerzos cognoscitivos y conductuales constantemente cambiantes para manejar las demandas específicas externas y/o internas, evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo (Lazarus, Folkman, Gruen y DeLongis, 1986)
- d) Manejo de emociones: Capacidad de identificar y entender los sentimientos así como las emociones que experimentamos. El reconocer la fuente de estrés y sus efectos, permite desarrollar una mayor capacidad de autocontrol y respuesta (Sánchez, 2008)
- e) Ansiedad- Rasgo se refiere a las diferencias individuales, relativamente estables, en la propensión a la ansiedad, es decir a las diferencias entre las personas en la tendencia a responder a situaciones percibidas como amenazantes con elevaciones en la intensidad de la ansiedad estado (Spielberg, Martínez, González y Díaz Guerrero, 1975).

Las variables agrupadas en factores situacionales y externos son las siguientes:

- a) La importancia atribuida a un suceso o competencia.- Cuanto más importante es el evento, más estrés produce (Márquez, 2004).
- b) La incertidumbre de la competencia La incertidumbre que produce dicho evento (Guillén, 2013, Márquez, 2004).

Definición operacional

Variable dependiente

Rendimiento (Éxito): El indicador utilizado es el ranking en la Olimpiada Nacional (Hannin, 2010).

Variables independientes

- Autoeficacia se midió a través de la Escala de Autoeficacia general percibida de Baessler y Schwarzer (1996), versión validada en México por Acosta, Padilla, Sánchez y Guevara (2003). Constructo unidimensional.

- Metas de logro se evaluó a través de Cuestionario de Metas al logro en el deporte (Cáceres y Nieto, 2012). Escala tridimensional: maestría, rendimiento: evitación y aproximación.

- Estilos de enfrentamiento de Lazarus y Folkman, versión traducida y estandarizada en México por Sotelo y Maupone (2000). Conformada por ocho estilos de enfrentamiento.

Cuestionario de aproximación al afrontamiento en el deporte. ACSQ-1. Kim y Duda, (2003). Conformada por cinco estilos de enfrentamiento.

- Autoregulación emocional- Se evaluó a través del instrumento Habilidades para la vida de Alfaro, Sánchez, Andrade, Pérez y Montes (2010) mediante las sub-escalas de expresión de emociones y manejo del enojo.

- Del inventario psicológico del rendimiento de Loehr (1986) se utilizaron las subescalas de energía positiva y energía negativa.

- Inventario de ansiedad-rasgo de Spielberg y Díaz-Guerrero (1975)

- Importancia de la competencia, Incertidumbre, así como factores externos (percepción de hábitos de alimentación y entrenamiento) se midió con el instrumento: Escala de factores situacionales y externos para deportistas (EFSED)- de Vázquez y Silva (2015).

Participantes

Se evaluó 388 deportistas de deporte individual: 223 deportistas del CNAR, 35 deportistas de equipos representativos de la UNAM y 129 deportistas del Instituto del Deporte.

Participaron 233 hombres y 155 mujeres. Con una edad entre los 12 y 22 años con una $X=16$ años y una $DE=2.19$ años.

Los participantes fueron divididos en cuatro grupos dependiendo de su ranking en la Olimpiada Nacional:

Grupo I. Deportistas exitosos: aquellos en los primeros tres lugares del ranking nacional.

Grupo II. Ranking cuatro y cinco: los que están dentro del ranking cuatro y cinco a nivel nacional.

Grupo III. Bajo desempeño: aquellos que se encuentran en los últimos lugares del ranking desde seis hasta el cincuenta.

Grupo IV. No exitosos: los deportistas que no lograron clasificar a la Olimpiada Nacional porque no dieron las marcas necesarias para participar es decir, que no tienen ranking.

El corte en los grupos se llevó a cabo en función de la convocatoria para ingresar al CNAR (2012), en donde se requiere: para algunos deportes ser seleccionado nacional (lo cual implica ser primero o segundo lugar) o haber quedado posicionado dentro de los primeros seis lugares a nivel nacional en la Olimpiada Nacional anterior a la convocatoria.

Criterios de inclusión:

- Deportistas de deporte individual que compitieran a nivel nacional o internacional.
- Competir en la Olimpiada Nacional y contar con ranking nacional.
- Edad entre 12 y 22 años.

Instrumentos

Con base en la revisión de literatura se utilizaron los siguientes instrumentos para evaluar los **factores personales (Ver Anexo I)**:

1) Autoeficacia - Escala de Autoeficacia general percibida de Baessler y Schwarzer (1996), versión validada en México por Acosta, Padilla, Sánchez, y Guevara (2003). Baessler et al. (1996) elaboraron la escala de autoeficacia que evalúa el sentimiento estable de competencia personal para manejar de manera eficaz una gran variedad de situaciones estresantes. Esta escala ha sido adaptada a diversos idiomas y administrada a diversas culturas (Estonia, Costa Rica, Canadá, Alemania, Hong Kong, Indonesia, Japón, Corea, Siria, Rusia, Hungría, Grecia, Gran Bretaña) donde se ha demostrado que la escala es

unidimensional y se han obtenido valores del coeficiente alfa en un rango de .79 a .93. La validación en México se llevó a cabo con estudiantes de Guanajuato con una edad promedio de 24 años. La confiabilidad en general es de .83, esta escala consta de 10 ítems con cuatro opciones de respuesta (1) incorrecto, 2) apenas cierto, 3) más bien cierto, 4) cierto). La puntuación total final mínima es de 10 puntos y la máxima de 40 puntos.

Con el fin de que todos los instrumentos tuvieran un formato similar se modificaron las opciones de respuesta a 1) nunca, 2) pocas veces, 3) frecuentemente y 4) siempre, sin embargo se siguen conservando las 4 opciones de respuesta para no cambiar el objetivo de la prueba.

2) Motivación al logro: Cuestionario de “Metas al logro en el deporte”, Cáceres y Nieto (2013). El instrumento parte de la revisión de estudios previos acerca de las teorías de metas al logro como las teorías bidimensionales, que distinguen entre dos metas: la de maestría y la de rendimiento de Ames y Archer (1988), Nicholls (1984) las llama metas de tarea y de ego respectivamente. Las teorías tridimensionales como la de Elliot (1999) que incluyen tres metas: la de maestría y la de rendimiento se divide en dos: la meta de aproximación al rendimiento y la de evitación del rendimiento. Este instrumento retoma la propuesta tridimensional para medir metas de logro e incluye las características teóricas más relevantes de cada meta. La meta de maestría detecta cuatro ideas centrales: 1) superarse a sí mismo, 2) aprender mediante el esfuerzo, 3) hacer el mejor esfuerzo y 4) ver el aprendizaje como un factor motivacional. En la meta de aproximación al rendimiento se identifican cuatro ideas: 1) superar a los otros, 2) superarlos ante terceros, 3) ser el único capaz en alguna tarea y, 4) esforzarse para superar a los otros. En la meta de evitación del

rendimiento ubica cuatro ideas: 1) evitar mostrar falta de habilidad, 2) evitar mostrarla ante terceros, 3) evitar quedar en los últimos lugares y, 4) esforzarse para evitar mostrar falta de habilidad.

Es un instrumento tipo Likert con cinco opciones de respuesta, que van de totalmente desacuerdo (1) hasta totalmente de acuerdo (5) el cual consta de 25 reactivos. Cuenta con una confiabilidad por factor para maestría de .89, el factor aproximación al rendimiento .88 y factor de evitación del rendimiento .85.

3) Estilos de enfrentamiento Lazarus y Folkman (1985), versión traducida y estandarizada en México por Sotelo y Maupone (2000). El instrumento fue desarrollado para población adolescente, creado en 1980 y revisado por los mismos autores en 1985, y 1988, Posteriormente, con el propósito de validar y estandarizar dicho instrumento en México para población adolescente, el cuestionario se tradujo directa e inversamente, y la traducción fue sometida a un jueceo entre expertos. Los resultados de los análisis indican altos puntajes de validez y confiabilidad (alfa total=.85).

Los estilos de enfrentamiento que evalúa son los pensamientos y acciones que las personas usan para hacer frente a encuentros estresantes de la vida diaria. En la versión para México el cuestionario se modificó y cambió de ocho estilos de enfrentamiento a seis:

- 1- Flexibilidad de afrontamiento: Consta de 15 reactivos, $\alpha = .70$.
- 2- Distanciamiento: Consta de 7 reactivos, describe los esfuerzos cognitivos que se hacen para disminuir el significado de la situación que vive, $\alpha = .59$.
- 3- Afrontamiento dirigido a los positivo. Integrado por 13 reactivos, $\alpha = .84$.
- 4- Pensamiento mágico: Formado por 8 reactivos, $\alpha = .73$.

5- Afrontamiento dirigido al problema: Integrado por 6 reactivos y describen los esfuerzos orientados al problema a tratar de cambiar la situación, acompañados de una labor mental de análisis para dar la mejor solución, $\alpha = .63$.

6- Revaloración positiva: Formada por 4 reactivos, que describen los esfuerzos para crear un significado positivo de la situación a través de un crecimiento personal.

También contiene una dimensión religiosa, $\alpha=.57$

El tiempo de respuesta es de aproximadamente 10 minutos, aunque puede variar de persona a persona. Se trata de una escala tipo Likert, que va desde 0) no, de ninguna manera; 1) en gran medida; 2) generalmente, usualmente; 3) siempre, en gran medida. Las respuestas no tiene diferentes pesos, solamente van de menor a mayor frecuencia en el uso de determinado de estilo de enfrentamiento de acuerdo a alguna situación estresante.

4) Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el deporte (Kim y Duda, 2003)

Es un cuestionario que consta de 28 ítems en el cual los deportistas deben responder a una escala tipo Likert de cinco puntos, desde 0 “nunca” hasta 4 “siempre”. El instrumento esta compuesto de las siguientes escalas:

1- Calma emocional: Se refiere a los intentos de controlar las emociones negativas a través del manejo de la técnica, los pensamientos y los síntomas físicos, es una estrategia orientada a la emoción. $\alpha=.71$

2- Planificación activa/Reestructuración cognitiva: Se refiere a los intentos por resignificar una situación adversa y organizar las propias acciones, los pensamientos por conseguir un objetivo específico y una estrategia orientada. $\alpha=.74$

- 3- Retiramiento mental: Implica pensamientos de aceptación frente a la incapacidad de conseguir un objetivo. Estrategia evitativa. $\alpha=.78$
- 4- Conducta de riesgo: Suponen la utilización de habilidades, estrategias y técnica compleja que va más allá de los niveles de rendimiento. Hace referencia al uso máximo de recursos disponibles para conseguir un objetivo y una estrategia que se orienta a la resolución del problema. $\alpha=.64$
- 5- Búsqueda de apoyo social: Se relaciona con la necesidad del deportistas de estrechar sus relaciones interpersonales en momentos difíciles y se orienta al control emocional. $\alpha=.78$

5) Habilidades para la vida (Alfaro, Sánchez, Andrade, Pérez, y Montes, 2010). Este instrumento se desarrolló en el contexto de la salud, específicamente en adolescentes pues a través de diversos estudios se encontró que había una relación entre las habilidades para la vida (habilidades sociales, emocionales y cognitivas) con las adicciones. El fortalecimiento adecuado de las habilidades para la vida disminuirá el riesgo de caer en adicciones.

Es una escala tipo Likert con cuatro opciones de respuesta: siempre, muchas veces, pocas veces y nunca. La muestra para la validación fue de adolescentes de la Ciudad de México con una edad promedio de 16 años.

Las habilidades que evalúa el instrumento en general son: Planeación del futuro con un alfa de .76, autocontrol. 74, asertividad .77, expresión de emociones .77, manejo del enojo .70 y solución de problemas .68. Los factores que se utilizaron para este estudio fueron los factores expresión de emociones y manejo del enojo, para evaluar el control emocional, se

eligió estos factores por la población a la que va dirigida, así como sus niveles de confiabilidad y validación para la población meta.

Con el fin de que todos los instrumentos tuvieran un formato similar se cambió el orden de las opciones de respuesta empezando por nunca, pocas veces, frecuentemente y siempre, y no viceversa como está en la versión original del instrumento sin embargo se conservan las cuatro opciones de respuesta.

6) Del inventario psicológico del rendimiento de Loehr (1986) se utilizaron las subescalas de energía positiva y energía negativa, escala Likert que va de 5 “casi nunca” hasta 1 “casi siempre”, sin embargo con el propósito de mantener un formato uniforme en la batería de pruebas se invirtió la opción de respuesta donde 1 “representa casi nunca” y 5 “casi siempre”. Por lo tanto la escala que se refería a control de las emociones negativas, en este caso un puntaje alto en emociones negativas refleja la mayor expresión de ellas, cuando hay un puntaje menor refleja un mejor control de las emociones negativas tales como enojo, frustración, etc. En el caso de las emociones positivas un puntaje alto refleja la expresión de emociones positivas durante la competencia y un puntaje bajo es menor expresión de ellas.

7) Inventario de ansiedad- rasgo de Spielberg y Díaz- Guerrero (1975). La escala de ansiedad- rasgo consiste en veinte afirmaciones en las que se le pide a los sujetos describir cómo se siente generalmente, es una escala tipo Likert con cuatro opciones de respuesta desde 1) casi nunca hasta 4) casi siempre, cuenta con siete reactivos invertidos (1,6,7,10,13,16,19). El IDARE resulta útil para la identificación personas que sean propensos a la ansiedad. Cuenta con datos normativos con estudiantes de bachillerato y licenciatura de México. $\alpha=.86$

8) Escala de factores situacionales y externos para deportistas (EFSED) de Vázquez, y Silva (2015). La escala fue diseñada con el propósito de identificar los factores situacionales y externos que afectan el rendimiento de los deportistas. La muestra estuvo conformada con deportistas de alto rendimiento con una edad promedio de 15 años, es una escala tipo Likert con cuatro opciones de respuesta que van desde 1) nunca hasta 4) siempre. Está compuesta por cuatro factores: Importancia de la competencia (.70), Incertidumbre (.72), hábitos de alimentación y descanso (.70) y percepción de entrenamiento (.56) con una alfa general de .72.

Procedimiento

Se evaluó a los deportistas y se obtuvo el indicador de rendimiento en el último año, el cual era proporcionado por los deportistas (Ranking en la Olimpiada Nacional - V.D).

La evaluación se llevó a cabo en grupos, en sus distintas instituciones, contando con el consentimiento informado de las Instituciones y los deportistas o sus responsables legales. La aplicación tuvo una duración aproximada de 45 minutos y se llevó a cabo en sus áreas de entrenamiento.

El análisis estadístico se llevó a cabo a través del paquete estadístico SPSS, versión 19.

Resultados

Inicialmente, se compararon los deportistas de los grupos I y II (del primer al quinto lugar del ranking) con los del grupo III (del lugar 50 hacia abajo), con la prueba t student (tabla 7).

Los resultados indican que en general los deportistas de alto rendimiento comparten características tales como: la importancia otorgada a la competencia, la percepción de hábitos de alimentación y descanso y percepción del entrenamiento.; emociones positivas y expresión de emociones; metas de maestría y aproximación al rendimiento; flexibilidad de afrontamiento, revaloración positiva, afrontamiento positivo, pensamiento mágico, distanciamiento, retiramiento mental y apoyo social. Es decir, no se encontraron diferencias en esas variables.

Tabla 7

| Diferencias entre exitosos y No exitoso | | | | | | | | |
|---|----------------------|-----------|-------------------------|-----------|----------|----------|--------|------|
| Variables | Deportistas exitosos | | Deportistas No exitosos | | <i>t</i> | <i>p</i> | 95% IC | |
| | <i>M</i> | <i>DE</i> | <i>M</i> | <i>DE</i> | | | LI | LS |
| Importancia de la competencia | 15.30 | 4.11 | 15.94 | 3.05 | -1.25 | .21 | -2.32 | .521 |
| Percepción de hábitos | 9.34 | 1.67 | 9.16 | 1.90 | .51 | .61 | -.52 | .89 |
| Confianza en entrenamiento | 10.76 | 1.42 | 10.56 | 1.23 | .74 | .45 | -.32 | .71 |
| Emociones positivas | 10.51 | 1.91 | 10.46 | 1.60 | .16 | .86 | -.64 | .76 |
| Expresión de emociones | 9.51 | 2.74 | 9.74 | 2.90 | -.40 | .68 | -1.38 | .91 |
| Metas maestría | 45.92 | 3.88 | 43.80 | 8.21 | 1.60 | .11 | -.48 | 4.57 |
| Aproximación al rendimiento | 29.90 | 6.51 | 31.72 | 6.32 | -1.42 | .15 | -4.35 | .71 |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------|-------|------|-------|------|-------|-----|-------|------|
| Flexibilidad de afrontamiento | 20.35 | 6.44 | 20.11 | 4.62 | .20 | .84 | -2.12 | 2.60 |
| Revaloración positiva | 5.72 | 2.72 | 5.56 | 5.42 | .30 | .76 | -.85 | 1.17 |
| Afrontamiento positivo | 23.77 | 5.43 | 22.18 | 4.76 | 1.45 | .45 | -.57 | 3.76 |
| Pensamiento mágico | 13.19 | 5.33 | 13.02 | 3.34 | .19 | .84 | -1.62 | 1.97 |
| Retiramiento mental | 6.32 | 5.15 | 7.54 | 4.54 | -1.24 | .21 | -3.15 | .72 |
| Apoyo social | 11.57 | 4.78 | 10.06 | 4.47 | 1.61 | .11 | -3.46 | 3.33 |

Nota: M= Media, DE= Desviación Estándar, t= t student, p= probabilidad, LI= Limite inferior, LS= Limite superior.

No obstante, si difieren en manejo de la incertidumbre, autoeficacia, manejo de emociones negativas, y algunos estilos de afrontamiento, como lo son: Evitación de rendimiento, afrontamiento al problema, calma emocional, planificación activa y conducta de riesgo, lo cual puede apreciarse en la Tabla 8.

Tabla 8

| Diferencias entre exitosos y No exitoso | | | | | | | | | |
|---|----------------------|------|-------------------------|------|------|-------------|--------|------|---------|
| Variables | Deportistas exitosos | | Deportistas No exitosos | | T | p | 95% IC | | |
| | M | DE | M | DE | | | LI | Ls | d cohen |
| Incertidumbre | 20.89 | 2.35 | 18.90 | 2.64 | 3.98 | .001 | -.59 | 4.14 | .30 |

| | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-------|------|-------|------|------|-------------|-------|-------|------|
| Autoeficacia | 33.94 | 3.78 | 30.54 | 3.93 | 4.45 | .001 | 1.88 | 4.91 | .88 |
| Emociones negativas | 11.94 | 3.63 | 14.54 | 3.08 | 3.88 | .001 | -3.92 | -1.27 | -.77 |
| Manejo del enojo | 16.27 | 3.36 | 14.60 | 3.37 | 2.49 | .01 | 3.43 | 3.00 | .49 |
| Evitación de rendimiento | 21.34 | 5.77 | 24.26 | 5.81 | 2.47 | .01 | -5.25 | -.58 | -.50 |
| Afrontamiento al problema | 15.14 | 4.69 | 12.92 | 3.39 | 2.70 | .001 | .58 | 3.86 | .54 |
| Calma emocional | 21.67 | 4.27 | 19.75 | 3.75 | 2.39 | .01 | .32 | 3.51 | .47 |
| Planificación activa | 18.34 | 3.78 | 16.54 | 3.45 | 2.39 | .01 | .30 | 3.21 | .48 |
| Conducta de riesgo | 10.28 | 3.22 | 9.04 | 2.84 | 2.02 | .05 | .02 | 2.45 | .40 |

Nota: M= Media, DE= Desviación Estándar, t= t student, p= probabilidad, LI= Limite inferior, LS= Limite superior.

En un segundo momento y con el afán de realizar un análisis más fino en el estudio principal, se compararon los cuatro grupos de deportistas:

- 1) Exitosos: Deportistas que se encontraban dentro de los primeros tres lugares a nivel nacional
- 2) Ranking 4 y 5: Deportistas que se situaban dentro del ranking cuatro y cinco a nivel nacional
- 3) Bajo desempeño: Aquellos que se encuentran en los últimos lugares del ranking desde 6 hasta el 50

- 4) No exitosos: Deportistas que no lograron clasificar a la Olimpiada Nacional porque no dieron las marcas necesarias para participar.

Se llevó a cabo un Análisis de Varianza de una cola, los efectos principales resultaron significativos, es decir sí hay diferencias entre los cuatro grupos en Incertidumbre $F(3, 371) = 6.35, p \leq .001$; autoeficacia $F(3, 373) = 4.33, p \leq .005$; emociones negativas $F(3, 375) = 10.84, p \leq .001$; Manejo del enojo $F(3, 374) = 2.63, p \leq .05$; ansiedad $F(3, 348) = 3.34, p \leq .01$; enfrentamiento competitivo $F(3, 339) = 3.55, p \leq .01$; planificación activa $F(3, 365) = 2.74, p \leq .04$; conducta de riesgo $F(3, 374) = 4.08, p \leq .001$ ver Tabla 9.

Tabla N.9

Diferencias entre los cuatro grupos de deportistas

| | Suma de cuadrados | df | Media de cuadrática | F | Sig. |
|----------------------|----------------------|----|------------------------|-------|------|
| Incertidumbre | 134.76 | 3 | 68.78 | 6.35 | .001 |
| Autoeficacia | 257.82 | 3 | 85.94 | 4.33 | .005 |
| Emociones negativas | 446.62 | 3 | 148.87 | 10.84 | .001 |
| Manejo del enojo | 97.74 | 3 | 32.58 | 2.63 | .05 |
| Ansiedad | 810.12 | 3 | 270.04 | 3.34 | .01 |
| Enfrentamiento | 1653.47 | 3 | 551.16 | 3.55 | .01 |
| Planificación activa | 112.16 | 3 | 37.38 | 2.74 | .04 |
| Conducta de riesgo | 129.03 | 3 | 43.01 | 4.08 | .005 |

Para determinar las diferencias exactas se llevó a cabo pruebas post hoc Turkey, en la Tabla 10 se puede observar la media de los grupos en cada variable. Donde podemos observar que los deportistas exitosos presentan niveles más altos en el manejo de la Incertidumbre, manejo del enojo, autoeficacia y conducta de riesgo. Los deportistas del grupo ranking 4 y 5 presentan mayor expresión de emociones negativas y ansiedad. Los deportistas del grupo bajo desempeño presentaron mayores puntajes de enfrentamiento competitivo o planificación activa.

Tabla 10

Diferencias de las medias entre los grupos de deportistas

| Variable | Exitosos | | Ranking 4 y 5 | | Bajo desempeño | | Sin éxito | |
|----------------------------|--------------|-------|---------------|-------|----------------|-------|-----------|-------|
| | M | DE | M | DE | M | DE | M | DE |
| Incertidumbre | 20.72 | 2.53 | 19.23 | 3.29 | 19.51 | 2.41 | 19.42 | 2.71 |
| Autoeficacia | 33.18 | 4.47 | 31.17 | 5.37 | 32.56 | 4.61 | 31.33 | 3.85 |
| Emociones negativas | 12.05 | 3.47 | 15.42 | 4.46 | 13.78 | 3.70 | 14.01 | 3.60 |
| Manejo del enojo | 16.21 | 3.25 | 14.68 | 4.00 | 15.65 | 3.45 | 15.22 | 3.63 |
| Ansiedad | 39.08 | 8.52 | 43.84 | 11.45 | 38.90 | 9.36 | 39.06 | 8.01 |
| Enfrentamiento competitivo | 68.66 | 13.28 | 65.00 | 15.45 | 69.46 | 12.18 | 64.50 | 10.28 |
| Planificación | 18.20 | 3.87 | 16.75 | 4.30 | 18.38 | 3.60 | 17.46 | 3.31 |

activa

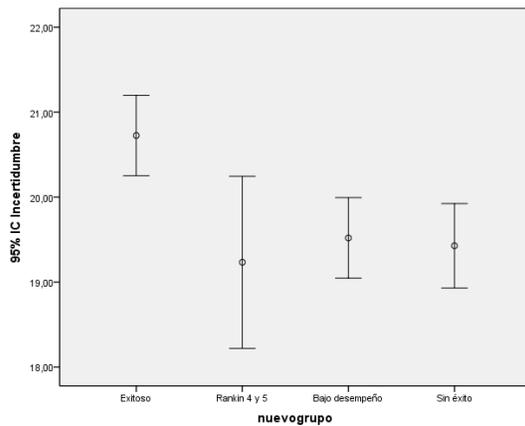
Conducta de

10.33 3.06 8.97 4.03 9.71 3.34 8.94 2.98

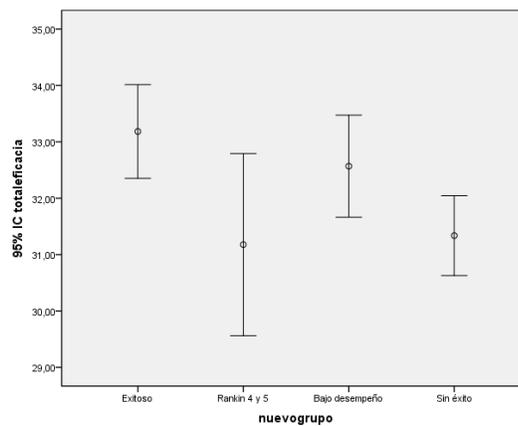
riesgo

A continuación se muestran gráficas con las medias de cada grupo por variable antes mencionadas. Como puede observarse en prácticamente todas, el grupo I (deportistas exitosos) difiere de los demás grupos en casi todas las variables.

Gráfica 1. Incertidumbre



Gráfica 2. Autoeficacia



Gráfica 3. Expresión de emociones negativas

Gráfica 4. Manejo del enojo

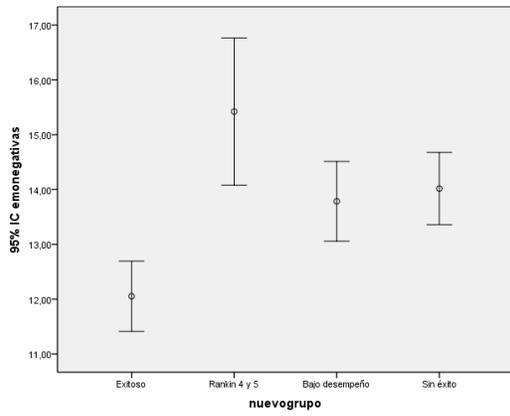


Gráfico 5. Ansiedad

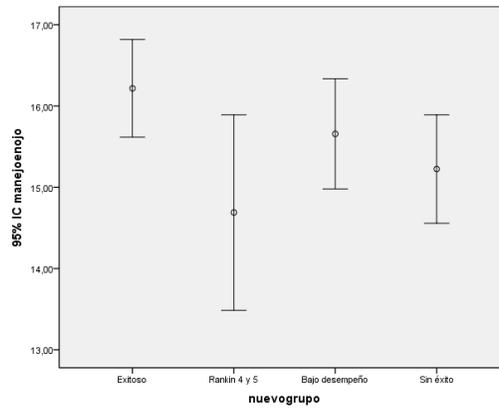


Gráfico 6. Enfrentamiento competitivo

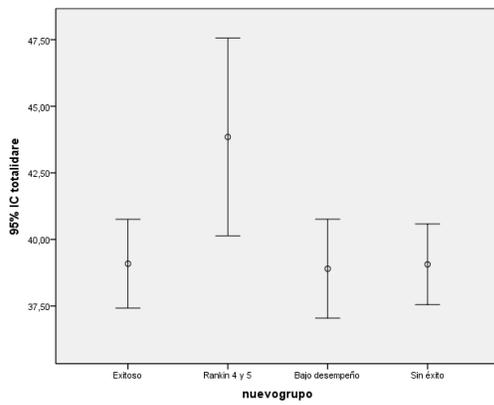


Gráfico 7. Planificación Activa

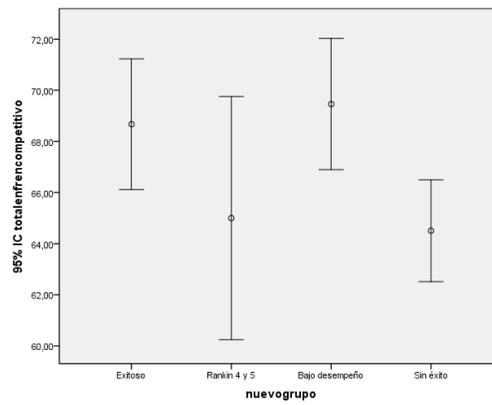
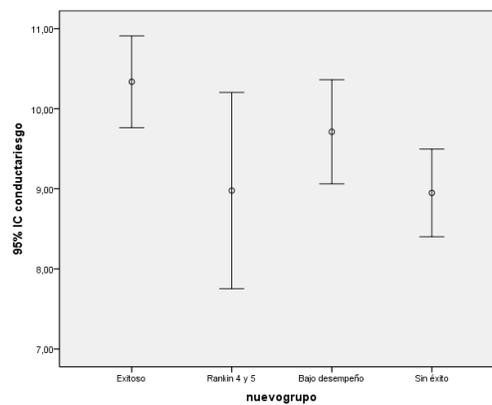
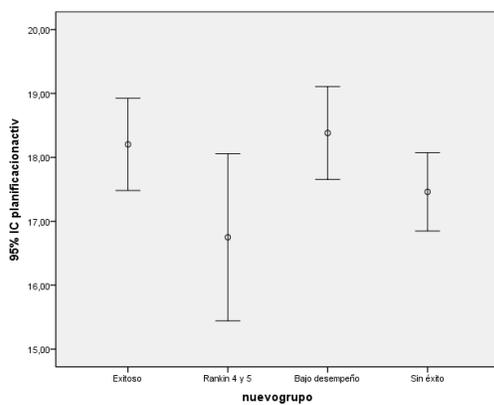


Gráfico 8. Conducta de riesgo



Con la prueba de t student (entre los deportistas exitosos y no exitosos) y el ANOVA (entre los cuatro grupos) fue posible identificar los factores que permiten diferenciar a los deportistas exitosos. De manera consistente se pudieron determinar las siguientes variables:

- Incertidumbre
- Autoeficacia
- Expresión de emociones negativas
- Manejo del enojo
- Ansiedad
- Enfrentamiento competitivo
- Planificación activa
- Conducta de riesgo

Con estas variables se llevó a cabo un análisis factorial, el cual mostró que las variables se agrupan principalmente en dos dimensiones, el primero que fue nombrado “pro-actividad” y está compuesto por las variables de autoeficacia, planificación activa, enfrentamiento competitivo, Incertidumbre y conducta de riesgo, y juntas explican el 38 % de la varianza.

El segundo llamado “Factores Emocionales” que se compone por la expresión de emociones negativas, la ansiedad y el manejo del enojo, juntas explican el 24% de la varianza, el peso de cada factor se puede observar en la tabla 11. Este análisis permitió agrupar las variables en dos grandes dimensiones los factores que nos permitirán diferenciar a los deportistas exitosos de los que no lo son.

Tabla 11

Análisis factorial exploratorio de los factores

| Factores | PESO | TOTAL |
|--------------------------------|------|-------|
| Dimensión Pro-actividad | | |
| Autoeficacia | .81 | |
| Planificación activa | .76 | |
| Enfrentamiento competitivo | .72 | |
| Incertidumbre | .68 | |
| Conducta de riesgo | .61 | |
| α | | .69 |
| Dimensión Emocional | | |
| Emociones negativas | .71 | |
| Ansiedad | .66 | |
| Manejo del enojo | -.63 | |
| α | | .58 |

Finalmente, con las ocho variables mencionadas se llevó a cabo una regresión lineal, que arrojó como las mejores predictores de éxito en el deporte a las variables Incertidumbre y conducta de riesgo, ver la Tabla 12.

Tabla 12

Regresión lineal de los factores

| | Model o 1 B | Sig. |
|-----------------------|----------------|------|
| Constante | 6.31 | .001 |
| Incertidumbre | -.12 | .001 |
| Conducta de riesgo | -.08 | .05 |
| R ² | .18 | .001 |
| F | 3.29 | .001 |
| ΔR ² | .18 | |
| ΔF | 3.29 | |

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Practicar cualquier tipo de actividad física es saludable independientemente de la edad de los individuos o de la intensidad con la que se practique, también puede convertirse en una forma de vida para aquellos que cuentan con las habilidades físicas suficientes y necesarias para convertirse en deportistas de alto rendimiento.

El alto rendimiento obliga a los deportistas a invertir un número importante de horas a la práctica de una disciplina con el objetivo de prepararse para acceder a competencias de alto nivel. Esta preparación implica intensos entrenamientos físicos, técnicos y tácticos para desarrollar sus capacidades al máximo.

Sin embargo, pareciera que no basta con que los jóvenes deportistas cuenten con características similares de fuerza, velocidad, flexibilidad o resistencia, y tampoco con que estén sometidos a las mismas rutinas de entrenamiento, algunos son capaces de manejar mejor las situaciones de competencia y, por tanto, son más exitosos que otros.

Es justamente el éxito lo que se espera de los deportistas de alto rendimiento. Son jóvenes que por consiguiente, están expuestos a una gran cantidad de exigencias por parte de sus entrenadores, de sus familiares y de ellos mismos; viven bajo una presión constante que les genera estrés e insatisfacción si no alcanzan las metas que se les imponen y si no logran contener con tales circunstancias, pueden generar vulnerabilidades psicológicas; pero, al mismo tiempo, es posible que si los deportistas reciben el apoyo psicológico adecuado, su desempeño sea exitoso.

Aunque se sabe que existen diversos factores psicológicos relacionados con el desempeño de los deportistas, y aunque se tienen integradas ciertas intervenciones psicológicas a su

proceso de trabajo cotidiano, se han limitado al manejo del estrés principalmente, y se han focalizado en preparar al deportista para el manejo de la competencia. Sin embargo, es posible que existan ciertos factores psicológicos personales y otros relacionados con el entorno que no emerjan únicamente en esas circunstancias y que pudieran resultar determinantes para obtener éxito en la disciplina.

El objetivo de este estudio, entonces, fue establecer los factores personales, situacionales y externos que pudieran estar relacionados con el éxito de los deportistas de alto rendimiento.

Aunque existen diversos instrumentos para evaluar distintas características en los deportistas, no se contaba con ninguno capaz de aportar datos acerca de las situaciones que pueden afectar el rendimiento, por lo que la investigación se organizó en dos fases.

La primera se diseñó con el objetivo de construir un instrumento válido y confiable para medir los factores externos y situacionales que influyen en el rendimiento del deportista.

La escala resultante de esta fase constituye un instrumento útil para la evaluación de los factores situacionales y externos que afectan a los deportistas de alto rendimiento según su propia percepción. Se cuidó rigurosamente que todos los reactivos que constituyen las subescalas, cumplieran los requisitos psicométricos necesarios y se ajustaran a los planteamientos teóricos que les subyacen. Está constituida por cuatro subescalas: Incertidumbre, Importancia de la competencia, percepción de hábitos de descanso y alimentación, y Percepción del Entrenamiento.

El factor incertidumbre resultó ser un factor importante para los deportistas en congruencia con lo que mencionado por Márquez (2004), Weinberg y Gould, (2015); este factor arroja información sobre cómo el deportista percibe las situaciones que no dependen directamente

de él o ella misma y que, al no tener control, le genera incertidumbre como por ejemplo, alineaciones, probabilidad de lesionarse o condiciones en el contexto de la competencia en general. Entre más alto es el puntaje significa que el manejo de la incertidumbre es mejor y que no afecta en su rendimiento.

En cuanto al factor “Importancia de la competencia” los resultados indicaron que la importancia que se le atribuye no radica en la competencia *per se*, tal y como lo menciona la literatura (Guillén, 2013; Márquez, 2004; Weinberg y Gould, 2015), si no que radica en las expectativas que otros tienen de ellos, particularmente sus padres y/o entrenadores; donde a mayor puntaje el rendimiento se ve más afectado por las expectativas que perciben hacia ellos.

“Factores externos” (hábitos de alimentación, descanso y entrenamiento) se dividió en dos factores independientes, el primero se refiere a la percepción que tienen los deportistas acerca de la relación entre los hábitos de alimentación y descanso con su rendimiento, es posible que si los deportistas tienen conciencia de que su rendimiento se ve influenciado por factores adicionales al entrenamiento físico-táctico, les será posible establecer estrategias que les permitan mantener o aumentar su rendimiento deportivo y posiblemente generarán hábitos más adecuados en estos rubros particularmente en el periodo que precede las competencias. El segundo factor se refiere a la relación que los deportistas establecen entre su preparación en el entrenamiento y qué tan capaces se sienten de tener un buen desempeño durante la competencia; entre mayor sea el puntaje significa que la confianza en su rendimiento es atribuida a su preparación en el entrenamiento.

La escala es válida para la evaluación de deportistas y brinda información útil acerca de algunos factores que influyen en el desempeño. Permite conocer cuáles aspectos afectan en lo particular a cada deportista, y los resultados obtenidos junto con el análisis cualitativo de

la respuesta de cada ítem, brindan una guía confiable que permite enfocar el trabajo del psicólogo y del entrenador en los aspectos que resultaran vulnerables para cada individuo, a fin de implementar acciones de intervención adecuadas a sus necesidades.

En la Fase II, se llevaron a cabo dos estudios preliminares y el estudio principal de la investigación. Inicialmente se comparó a los deportistas con un grupo de jóvenes no deportistas en algunas de las variables de estudio.

En este caso, la comparación permitió corroborar los beneficios psicológicos de la actividad física y el deporte no sólo sobre la salud y el bienestar físico como lo menciona Pinto y Vázquez (2003), sino que también podría haber beneficios en la salud psicológica, pues se observó que efectivamente existen diferencias entre los jóvenes que realizan deporte (independientemente de su rendimiento) respecto a los que no hacen deporte, particularmente en lo que se refiere a las estrategias de afrontamiento. Los deportistas presentaron niveles más altos en prácticamente todas las estrategias tales como flexibilidad de afrontamiento, afrontamiento dirigido al problema, afrontamiento dirigido a lo positivo, pensamiento mágico y revaloración positiva; las cuales les permiten hacer frente de una mejor manera las situaciones adversas.

En cuanto al manejo de emociones los deportistas (exitoso o no) expresan menos sus emociones en comparación con no deportistas. Esto probablemente tenga que ver con la disciplina que exige el deporte mismo, así como con la autoregulación emocional necesaria para el desempeño óptimo. Sin embargo, este aspecto tendría que estudiarse más a fondo en un siguiente estudio.

Con el objetivo de hacer un análisis más fino de las características personales que diferencian a los deportistas de quienes no lo son se decidió, en un segundo estudio, comparar las diferencias entre grupos en control emocional, manejo del enojo, expresión de emociones y ansiedad, para lo cual fueron evaluados un grupo de deportistas de alto rendimiento, adolescentes que llevan a cabo algún tipo de actividad física y adolescentes sedentarios.

Los deportistas mostraron nuevamente una menor expresión de emociones, menores niveles de ansiedad y mayor control de enojo. Esto coincide con el estudio de Martín de Benito y Guzmán (2012) en el que se concluye que los deportistas muestran una mayor inteligencia emocional que los adolescentes que hacen actividad física.

No obstante que los deportistas mostraron un mejor control emocional, es importante señalar que los adolescentes que hacen actividad física mostraron menor ansiedad, mayor control del enojo y mayor expresión emocional en comparación con los adolescentes sedentarios. Esta información refleja que la actividad física y el deporte mejoran el control emocional a distintos niveles, además como la literatura lo menciona pueden llegar a ser un agente protector en los adolescentes para evitar el consumo de sustancias, alcohol, tabaco, entre otras cosas tal como lo mencionan Sánchez (2010) y Alfaro et al. (2010).

En cuanto al estudio principal, un hallazgo importante señala que a los deportistas no les preocupan las competencias “per se” tal como lo mencionan Arruza y Arrieta (1998), Márquez (2004) y Weinberg y Gould (2015) por mencionar algunos, sino que se preocupan por cumplir las expectativas de los otros, sobre todo de sus padres y/o sus entrenadores. Esto se relaciona con lo mencionado por Gimeno, Buceta y Pérez-Llana (1999) como *Influencia de la evaluación del rendimiento o estrés social*, que se refiere al estrés

relacionado con la evaluación social que hacen de ellos las personas que les resultan particularmente relevantes. Estos resultados señalan que el trabajo se tiene que dirigir en manejar el estrés que les provoca a los deportistas la evaluación de terceros y no precisamente la competencia. Al comparar deportistas exitosos y no exitosos resultó ser una variable que se comporta de manera similar en ambos grupos y que no hace diferencia entre ellos.

Los factores externos referentes a la percepción de alimentación y descanso, no resultaron tener una diferencia estadísticamente significativa entre los deportistas exitosos en comparación con los no exitoso y los demás grupos de alto rendimiento.

En cuanto a las metas de logro, se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre el grupo de deportistas exitosos y no exitosos en evitación de rendimiento, esto quiere decir que deportistas exitosos evitan en mayor medida demostrar incompetencia deportiva ante los demás. Sin embargo, no se encontraron diferencias en metas de maestría y aproximación al rendimiento, esto señala que las metas de logro pueden no ser determinantes para el rendimiento, estos resultados contradicen con los reportados por Cáceres (2013) y otros autores, acerca de la relación de las metas al logro con el rendimiento.

La autoeficacia demostró tener una relación importante con el éxito de los deportistas, lo cual apoya lo propuesto por Maseguer y Ortega (2009), Leo, García, Parejo, Sánchez y García-Mas (2009), entre otros, acerca de la relación que hay entre la autoeficacia y el rendimiento de los deportistas. A su vez, se contrapone a los hallazgos de Lázaro y

Villamarín (1993) quienes concluyen que la autoeficacia general no es predictor del rendimiento deportivo.

Los deportistas exitosos mostraron mayores niveles de autoeficacia percibida, esto permite señalar que la propia confianza en los recursos con los que cuentan, es una variable importante a trabajar con los deportistas en general para maximizar el rendimiento.

Referente al control de emociones, en el análisis entre los deportistas exitosos y no exitosos resultó que no existen diferencias estadísticamente significativas en la expresión de emociones y las emociones positivas es decir, los grupos se comportan de manera similar. Sin embargo, sí se observaron diferencias en expresión emociones negativas y manejo del enojo, siendo los deportistas exitosos quienes mostraron menor expresión de emociones negativas que los deportistas no exitosos, así como un mejor manejo del enojo. Estos resultados concuerdan con lo señalado por Arruza y Arrieta (1993) así como con Medina (2007) quienes plantean que el estado emocional se relaciona con el rendimiento de los deportistas.

Al comparar a los deportistas exitosos con los deportistas de distintos niveles de rendimiento, el resultado fue consistente. Los deportistas exitosos presentan un mejor manejo del enojo, menor expresión de emociones negativas y menor ansiedad rasgo. Esto podría deberse a que los deportistas han aprendido a manejar la ansiedad, probablemente porque han sido expuestos a situaciones estresantes de manera constante, y que han aprendido a controlar las emociones presentes en la competencia. Como se mencionó en resultados, la expresión de emociones y las emociones positivas no son diferentes entre los deportistas exitosos y los que no lo son, pero el manejo de las emociones negativas y del

enojo si hace una diferencia entre ellos, lo cual resalta importancia del control emocional a trabajar con los deportistas para la mejora del rendimiento.

Referente a las estrategias de afrontamiento, al hacer la comparación entre los deportistas exitosos de los que no exitosos, los primeros presentaron mejores estrategias de afrontamiento, específicamente en afrontamiento al problema, calma emocional, planificación activa y conducta de riesgo, esta información concuerda con lo reportado por Pinto y Vázquez (2013), en el que un grupo de jugadores exitosos de golf mostraban mayores puntajes en las estrategias de calma emocional, planificación activa y apoyo social.

Específicamente las estrategias de afrontamiento que diferenciaron a los deportistas exitosos de los demás en este estudio, son planificación activa y conducta de riesgo, al hacer un mayor uso de ellas. Esto significa en planificación activa, que los deportistas exitosos son capaces de resignificar las situaciones adversas, organizar sus propias acciones y pensamientos, para conseguir un objetivo específico con una estrategia orientada.

La conducta de riesgo en el deporte señala la utilización de habilidades, estrategias y técnica compleja que van más allá de los niveles de rendimiento. Hace referencia al uso máximo de recursos disponibles para conseguir un objetivo y una estrategia que se orienta a la resolución del problema. Esto permite pensar que los deportistas exitosos van más allá de los niveles de rendimiento con tal de conseguir lo que desean tomando los riesgos que se requieren. En el deporte esto ha resultado ser una buena herramienta sin embargo surge la pregunta si sucede lo mismo en distintos escenarios fuera del deporte. Sería una premisa importante para futuras investigaciones.

Los datos de esta investigación nos permiten puntualizar los factores que diferencian a los deportistas exitosos de los que no lo son: Incertidumbre, Autoeficacia, Expresión de emociones negativas, Manejo del enojo, Ansiedad, Enfrentamiento competitivo, Planificación activa y Conducta de riesgo. Como ya se mencionó, los deportistas exitosos muestran un mejor manejo de la incertidumbre es decir, de aquellas situaciones que no están en su control; menor expresión de emociones negativas, mayor control de enojo; menor ansiedad-rasgo; más planificación activa y toman mayores riesgos en su deporte.

Con la intención de diseñar una intervención para trabajar con los deportistas en la mejora de su rendimiento, podríamos agrupar los factores a trabajar en dos grandes dimensiones: “pro-actividad” que está conformada por autoeficacia, planificación activa, enfrentamiento competitivo, manejo de la incertidumbre y capacidad para tomar riesgos, y la segunda llamada “Manejo de emociones” compuesta por el manejo de emociones negativas, de la ansiedad y del enojo.

Finalmente, de las variables estudiadas las que mejor predicen el éxito de los deportistas de alto rendimiento son el manejo de la incertidumbre y la capacidad para tomar riesgos en el deporte, por lo que las intervenciones debieran hacer énfasis en el manejo de las situaciones que no están en su control, así como en la utilización máxima de los recursos con los que cuentan para alcanzar la meta deseada.

Los resultados de este trabajo nos permiten conocer las variables que hacen diferentes a los deportistas con éxito de sus pares con características físicas similares expuestos a las mismas condiciones de preparación técnica y táctica. Esta información nos permitirá desarrollar estrategias de intervención mejor dirigidas con el fin de aumentar el rendimiento

deportivo, y abonan a las aportaciones de la investigación en la Psicología del deporte en México.

LIMITACIONES Y SUGERENCIAS

Se sugiere seguir trabajando en el instrumento diseñado para esta investigación, con el fin de aumentar su confiabilidad, revisando sus preguntas y aplicándolo a poblaciones más extensas considerando también deportistas de deportes en conjunto.

Por otro lado, una variable que llamó la atención fue que los deportistas exitosos expresaran menos sus emociones, algo que resulta muy útil en el deporte pero que en la vida social podría no ser una conducta adaptiva, por lo que valdría la pena estudiar su desempeño en otras áreas de su vida.

En este estudio sólo se trabajó con deportistas de equipos individuales para tener un mejor control de las variables, sin embargo sería interesante replicar el estudio con deportes grupales y observar cómo se comportan estas variables.

REFERENCIAS

- Acosta, B.; Padilla, J.; Sánchez, E. & Guevara, M. (2003). *Autoeficacia general percibida en México y España*. Manuscrito no publicado. España.
- Aguilar, J.; Valencia, A. & Sarmiento, C. (2007). *Relaciones familiares y ajuste personal, escolar y social en la adolescencia*. Facultad de Psicología. México.
- Alfaro, L.; Sánchez, M.; Andrade, P. ; Pérez, C. & Montes, A. (2010). Habilidades para la vida, consumo de tabaco y alcohol en adolescentes. *Revista Española de drogodependencias*, 35,1, 67-77.
- Álvarez, M.; Pérez, E. & Estrada, O. Historia de la Psicología del deporte” en Gundlach, H.; Pérez-Córdoba, E.; Sinatra, M. & Tanucci, G. *L'arte del movimento*. (2012). Lecce. Prensa Mutimedia, 7-20.
- Arruza, J. & Arrieta, M. (1998). Rendimiento deportivo e influencia del estado de ánimo, de la dificultad estimada, y de la autoeficacia en la alta competición. *Revista de Psicología del deporte*, 7,2, 193-204.
- Arruza, J.; Arribas, S. Otaegui, O: González, O.; Irazusta, S. & Ruiz, L. (2011). Percepción de competencia, estado de ánimo y tolerancia al estrés en jóvenes deportistas de alto rendimiento. *Anales de psicología*, 2, 2, 536-542.
- Balaguer I., Castillo I., Moreno Y., Garrigues V. & Soriano L. (2004). El clima motivacional y la cohesión en equipos de futbol. *Encuentros de Psicología Social*, 2,1, 152-156.
- Bandura, A. (2010). Guía para la construcción de escalas de autoeficacia. Universidad de Standford. Extraído Septiembre, 2012 del sitio web: <http://www.des.emory.edu/mfp/effguideSpanish.html>.

- Bibble, S.J; Wang, J; Kavussanu, M & Spray, M. (2003). Correlates of achievement goal orientations in physical activity: a systematic review research.
- Buceta, J. M. (1995). Intervención psicológica en deportes de equipo. *Revista de psicología general y aplicada*, 48,1, 95-110.
- Buceta, J. M. (2004). *Estrategias Psicológicas para deportistas jóvenes*. España: Dykinson
- Cáceres, L. & Nieto, J. (2013). *Desarrollo de un cuestionario tridimensional de metas de logro en deportes de conjunto*. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 5,1, 41,53.
doi: 10.5460/jbhsi.1.38725
- Calderón, B. (2004). *Comunicación, cohesión, metas y normas de grupo en equipos de fútbol con diferentes rendimientos deportivos*. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM.
- Carlin, M., Salguero, A. Márquez, S. & Gárces de los Fayos (2009). *Cuadernos de Psicología del deporte*, 9,1, 88-99.
- Candel, C. N, Olmedilla, Z. A. & Blas, R. A. (2008). Relaciones entre la práctica de la actividad física entre el autoconcepto, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes. *Cuadernos de Psicología*, 8,1, 61-77.
- Cantón, E. & Checa, I. (2012). Los estados emocionales y su relación con las atribuciones y las expectativas de autoeficacia y deporte. *Revista de Psicología del deporte*. 21,1, 171-176.
- Cantón, E., Checa, I. & Budzynska. (2013). Estrategias de afrontamiento, optimismo y satisfacción con la vida en futbolistas españoles y polacos: un estudio preliminar. *Revista de Psicología del deporte*, 22, 2, 337-343.
- Centro Nacional de Alto Rendimiento (CNAR). (2012). Recuperado Noviembre, 2012.
<http://cnar.gob.mx/#>
- Cleland, V., Vall, K., Salmon, J. Timperio, A & Crawford, D. (2010). Personal, social and environmental correlates of resilience to physical inactivity among women from social-

economically disadvantaged backgrounds. *Health Education Research*, 25,2, 268-281. doi: 10.1093/her/cyn054.

Compromiso Integral de México con sus Atletas. (2003). Recuperado 27 Diciembre 2016, extraído de <http://www.deporte.org.mx/eventos/on2003/01paginas/cima.htm>

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE). (2013). Recuperado 27 Diciembre 2016.

<http://conadeb.conade.gob.mx/Documentos/Conade/Avisos/2013/Ley%20General%20de%20CFD.pdf>

Corona, R. A. (1992). *Selección de talentos en el fútbol soccer*. Tesis de Licenciatura. CECESD, UNAM.

Cozby, P. (2004). *Métodos de investigación del comportamiento* (8°Ed.). México. McGraw Hill.

Cruz, F.J. (1997). *Psicología del deporte*. Madrid. Editorial Síntesis, S.A.

Díaz, P.; Buceta, J. & Bueno A. (2004). Situaciones estresantes y vulnerabilidad a las lesiones deportivas: un estudio con deportistas de equipo. *Revista de psicología del deporte*, 14,1, 7-24.

Dirección General de Bibliotecas. UNAM. (2016). Extraído 27 de Diciembre 2016 en <http://oreon.dgbiblio.unam.mx/F/8UHQ65AH3JR51IQGVLYCXI8BQCNKXGFRFEJ1X12ISTH5B6X56H-59947?func=short-jump&jump=000021>

Dunn, J.G.H. & Syrotuik, D.G. (2003). An investigation of multidimensional worry dispositions in a high contact sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 265–282.

Durán, F. M. (2011). Autoconcepto, locus de control, enfrentamiento y motivación en medallistas nacionales de atletismos de sureste mexicano. *Revista de psicología deportiva en México*, 1. Extraído junio 2012 del sitio web: <http://psicologiadeporativamexico.com/hola-mundo/#comments>

- Estrada, C. O. (2002). *Efecto de las técnicas cognitivo conductuales en la ansiedad ante deportes, en niños que entrenan Karate Do*. Tesis de licenciatura. México. UNAM. Facultad de Psicología
- Fernández, S. J. (2003). *Efecto de la relajación y visualización sobre el rendimiento deportivo de corredores de fondo*. Tesis Licenciatura. CECESDE. Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas. UNAM. México.
- Folkman, S., Lazarus R., Gruen R & De Longis A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. *Journal of Personality and social psychology*. 50 ,3, 571-579.
- Fuentes, P., Ayala, A., Galán J. & Martínez P. (2000). *Técnicas de trabajo en grupo: una alternativa de la educación*. España: Ediciones Pirámide.
- Garcés de los Fayos, E. (2004). *Burnout en deportistas: propuesta de un sistema de evaluación e intervención integral*. España. Editorial EOS.
- García- Mas, A., Aguado, F., Cuartero, J., Calambria, E. –Jiménez, R & Pérez, P. (2003). Sueño, descanso y rendimiento en jóvenes deportistas de competición. *Revista de Psicología del deporte*, 12, 2, 181-195.
- García, N.A. (2010). *Diferencias individuales en estilos de personalidad y rendimiento en deportistas*. Tesis doctoral. Universidad Complutense de Madrid. Madrid.
- Gimeno, F., Buceta, M. & Pérez-Llana, M. (1999). El cuestionario de “Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)”.En López, A. Pérez-Llantada, M. & Buceta, J. (Eds.). *Investigaciones Breves en Psicología del deporte*. Madrid. Dykinson.
- González, J.L. (1997). *Psicología del deporte*. Madrid. Biblioteca Nueva.
- González, L. (2000). Enfrentamiento al estrés competitivo en atletas de alto rendimiento. *Psicología deportiva*, 14.

- González, L. (2001). *Estrés y deporte de alto rendimiento*. México: Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO).
- González- Boto, R.; Molinero, O & Márquez, S. (2006). El sobreentrenamiento en el deporte de competición: implicaciones psicológicas del desequilibrio entre estrés y recuperación. *Ansiedad y estrés*, 12,1, 99-115.
- Goñi, G. A.; Ruiz, A. S & Liberal I. (2004). Propiedades psicométricas de un nuevo cuestionario para la medida del autoconcepto físico. *Revista de Psicología del deporte*, 13,2, 195-213.
- Goñi, G. A.; Ruíz de Azúa, G. S & Rodríguez, F. A. (2011). Deporte y Autoconcepto físico en la preadolescencia. *Educación física y deportes*, 77, 18-24.
- Guillén, F. (2013). Problema emergente en el deporte competitivo infantil: El estrés de los jóvenes deportistas. *Kinesis*, 31, 22-34.
- Guerin, B. (2003). Social Behavior as determined by different arrangement of social consequences: diffusion of responsibility effects with competition. *The Journal of social psychology*, 143, 3, 313-329.
- Hernández, A., Gómez- Presemitré, G. & Cuevas, C. (2012). Relación entre dieta- atracón y práctica de actividad física. *Psicología y Salud*, 21, 1, 99-106.
- Hernández, R. Fernández, C. & Bautista P. (2006). *Metodología de la investigación*. (4ªEd.). México. Mc Graw Hill.
- Hanin, Y. (2000). *Emotion in sport*. United States of America. Human Kinetics.
- Kim, M. Duda, J., Tomas, I. & Balaguer, I. (2003). Examination of the psychometric properties of the spanish version of the approach to coping in the sport questionnaire. *Revista de Psicología del deporte*, 12 2, 197-212.

- Lázaro, I. & Villamarín F. (1993). Capacidad predictiva de la autoeficacia individual y colectiva sobre el rendimiento en las jugadoras de baloncesto. *Revista de Psicología del deporte*, 4, 1-14
- Leo, F., García, T., Parejo, I, Sánchez, P. & García Mas, A. (2009). Aplicación de un programa de intervención para la mejorar de la cohesión y la eficacia en jugadores de baloncesto. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 9, 1, 73-84.
- Letelier, A. (2007). *Estudio correlacional entre la ansiedad estado competitiva y las estrategias de afrontamiento deportivo en tenistas juveniles*. Tesis Licenciatura. Universidad de Chile. Chile.
- Lima, M. (2003). *Comparación de los patrones de vinculación y cohesión grupal entre científicos de las ciencias sociales y exactas*. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM.
- Loehr, J. (1986). *Mental toughness training for sport. Achieving athletic excellence*. Lexington. MA. Stephen Green Press.
- López, A., Reyes, I. & Uribe, J. (2011). Construcción y validación psicométrica de una Escala de Intención de meta. *Revista Iberoamericana de diagnóstico y evaluación*, 31,1, 133-155.
- López- Walle, J., Balaguer, I., Castillo, I. & Tristán, J. (2011). Clima motivacional percibido, motivación autodeterminada y autoestima en jóvenes deportistas mexicanos. *Revista de Psicología del deporte*, 20, 1, 209-222. ISSN: 1132- 239X.
- Lorenzo, J. (1997). *Psicología del deporte*. Madrid. Bilioteca Nueva.
- Marcuello, A., Barreiro, J. & Martínez, M. (2005). Valor preventivo de la cohesión y moral de grupo en la reacción de estrés de combate (REC). *Psicología on-line*. Extraído 13 agosto 2010.

- Martín de Benito, M. & Guzmán, J. (2012). Inteligencia emocional, motivación autodeterminada y satisfacción de necesidades básicas en el deporte. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 12, 39-44.
- Marin, M., Lord, C., Andrews, J., Juster, R., Sindi, S., Arsenault-Lapierre, G.; Fiocco, J. & Lupien, J. (2011). Chronic stress, cognitive functioning and mental health. *Neurobiology of Learning and Memory*, 96, 583–595.
- Manno, R. (1994). *Fundamentos del Entrenamiento Deportivo*. España. Ed. Paidotribo
- Márquez, R. S. (2004). *Ansiedad, estrés y deporte*. Madrid. Editorial EOS.
- Matveyev, L. P. (1983). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. URSS: Editorial Ráduga.
- McLaughlin, K., Hatzenbuehler, M. L. & Phil. M. S. (2009). Mechanisms Linking Stressful Life Events and Mental Health Problems in a Prospective, Community-Based Sample of Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 44, 153–160.
- Medina, G. & García F. (2002). Burnout, locus de control y deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología*, 2,2, 29-42.
- Medina, V. (2007). *El estado emocional óptimo, una condición en la preparación psicológica personalizada de las atletas de baloncesto, categoría juvenil de la ESPA “Ormani Arenado” de Pinar del Río*. VI Conferencia Internacional- Científico Pedagógica de Educación Física y Deportes Pinar del Río 2007.
- Mejia, M. & Zarate, E. (2007). *Taller de habilidades psicológicas para formar entrenadores de alto desempeño en la FES- I*. Tesis de licenciatura. Iztacala. UNAM. México
- Meseguer, M. & Ortega, E. (2009). Valoración de la autoeficacia percibida en el baloncesto: diferencias entre el entrenador y los entrenadores. *Revista Iberoamericana de Psicología y del deporte*, 4, 2, 271- 288.

- Montero. (2007). La cohesión en los grupos de deportistas. *Psicología on- line*. Extraído 13 Agosto, 2008, de: <http://ucha.blogia.com/2007/061801-la-cohesion-en-los-grupos-de-deportistas.php>.
- Mora, M., García, R., Toro, B. & Zarco, R. (2000). *Psicología aplicada a la actividad físico-deportiva*. Madrid. Ediciones Pirámide.
- Moreno, J., Cervelló, E. & Moreno R. (2008). Importancia de la práctica físico- deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años. *International Journal of Clinical and Healthy Psychology*, 8, 1, 177-183.
- Mouratidis, A. & Michou, A. (2011) Perfectionism, self-determined motivation, and coping among adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*
- Núñez, J.L & Martín- Albo, J. (2004). *Psicología de la competición*. España. Editorial deportiva, S.L.
- Olmedilla, A. (2002). Propuesta de intervención psicológica para el control de hábitos alimentarios en deportistas jóvenes
- Ortín, F., Olmedilla, A., Garcés de los Fayos, E. & Hidalgo, M. (2008). Locus de control y vulnerabilidad en fútbol semiprofesional y profesional. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 8 ,2, 101-112.
- Pinto, M. & Vázquez, N. (2013). Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf. *Revista de Psicología del deporte*, 22, 1, 47-52.
- Ramírez, S., Alba A, Tobías, C, Murillo, V., Salgado, B., Morán C., Rivas, C & Rivas O. (2009). *Estandarización y análisis de un instrumento español de psicología del deporte (CPRD) para una población mexicana (una primera aproximación)*. Manuscrito enviado para su

publicación. México: UNED y Sociedad Mexicana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.

Ranby, K., Aiken, M., Mckinnon, P., Elliot, D., Moe, E., Mc Winnis, W. & Goldberg, L. (2012). A mediation analysis of the ATHENA interventions for female athletes: prevention of athletic-enhancing substance use and unhealthy weight loss behaviors. *Journal Pediatric Psychology*, 34, 10 1069-1083. doi: 10.1093/jpepsy/jsp025.

Reyes Lagunes, I. & García Barragán, L. F. (2008). Procedimiento de validación psicométrica culturalmente relevante: Un ejemplo. En Rivera Aragón, R., Díaz Loving, R. Sánchez Aragón e I. Reyes Lagunes (Eds.), *La psicología Social en México*, XII (pp-625-630). México: AMEPSO, Universidad de Guanajuato y UNAM.

Rivero, L. (2011). Autoeficacia y locus de control: variables predictoras de la autoregulación del peso en personas obesas. *Pensamiento Psicológico*, 9 , 17, 43-55.

Rodríguez, G. V. (2006). “*Programa de preparación mental para los equipos representativos de la UNAM*”. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM. México.

Rodríguez, M. & Morán C. (2010). Historia de la Psicología del deporte en México. *Revista de Iberoamérica de Psicología del ejercicio y Psicología del deporte*, 5, 1,117-134. ISSN: 1886-8576.

Roffé, M. (2009). *Evaluación psicodeportológica: 30 Test psicométricos y proyectivos*. Argentina. Lugar editorial S.A.

Rountree, S. (2013). *La recuperación del deportista: descanso, relajación y regeneración para lograr el máximo rendimiento*. España. Ediciones Tutor.

Salguero, A, González-Boto, R., Tuero, C., Márquez, S. (2003). La habilidad física percibida en la natación de competición. *Revista Motricidad*, 10, 53-69.

- Sánchez, C (2010). *Habilidades para la vida en adolescentes consumidores y No del alcohol*. Tesis de Licenciatura. México. UNAM. Facultad de Psicología.
- San Juan, P; Pérez, A. & Bermúdez, J. (2000). Escala de autoeficacia general: datos psicométricos de la adaptación para la población española. *Psicothema*, 12 ,2, 509-513.
- Shen, B., Chen, . & Guan, J. (2007). Using Achivement goals and interest to predict learning in pysical education. *The journal of experimental education*, 75, 4, 89-108.
- Spielberger, C. & Díaz- Guerrero, R. (1975). *IDARE: Inventario de Ansiedad Rasgo/ Estado*. México. El Manual Moderno.
- Universidad Autónoma de Chihuahua. (2015). Extraído el 27 Enero 2016 en <http://www.fccf.uach.mx/institucion/2012/02/03/historia/>
- Universidad Autónoma de Yucatán. (2016). Extraído el 27 de Diciembre en <http://www.uady.mx/oferta/mae.html>
- Universidad Nacional de Educación de Distancia de España (UNED). (2016). Extraído 27 Enero 2016 en <http://www2.uned.es/masterenpsicologiadel/deporte/2012/maestriamx.htm>
- Uriostegui. (2003). *Importancia del uso de ejercicios de las dinámicas de grupos en la capacitación*. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM. México.
- Valencia, A. (2007). *Un modelo motivacional del aprendizaje en un dominio específico de nivel superior*. Tesis doctoral. Facultad de Psicología. UNAM. México. Valdés, H. (1996). *La preparación psicológica del deportista*. España: INDE Publicaciones.
- Vargas, R. (2007). *Diccionario del entrenamiento deportivo*. México. Universidad Nacional Autónoma de México. Dirección General de Publicaciones y Fomento Editorial.
- Vázquez, D. & Silva, C. (2015). Escala para evaluar factores asociados al rendimiento deportivo. *Educación física y deporte*, 34, 2. DOI:10.17533/udea.efyd.v34n2a0.

Velasco, A. y Talavera, E. (2015). Historia de la Psicología del deporte en México. *Avances de la Psicología del deporte en Iberoamérica*, 4,1, 34-45. ISSN: 2339-4374.

Velásquez, M. & Guillén, N. (2007). Regulación emocional en nadadores en proceso de formación deportiva: categoría infantil. *Avances en Psicología Latinoamericana/ Bogotá (Colombia)*, 25, 2, 112-125

Viadé, A. Gutiérrez, R. & Portillo, R. (2003). *Psicología del rendimiento deportivo*. Barcelona. Editorial UOC.

Weinberg, R & Gould, D. (2015). *Fundamentos de psicología del deporte y ejercicio físico*. 6° Edición España: Ariel.

Williams, J. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. España: Biblioteca Nueva.

Zavala, L. (2007). *Estilos de enfrentamiento como posibles factores asociados a la cardiopatía isquémica*. Tesis doctoral. Facultad de Psicología. UNAM. México.

Direcciones web:

As.com. Medallero de Juegos Olímpicos de Londres. (2016). Extraído el 28 de Diciembre 2016 en <http://masdeporte.as.com/masdeporte/juegosolimpicos/medallero/>

http://cnar.gob.mx/quienes_somos.html. Consultado noviembre 2011.

Compromiso Integral de México con sus Atletas. (2003). Recuperado 27 Diciembre 2016, extraído de <http://www.deporte.org.mx/eventos/on2003/01paginas/cima.htm>

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE). (2013). Recuperado 27 Diciembre 2016.

<http://conadeb.conade.gob.mx/Documentos/Conade/Avisos/2013/Ley%20General%20de%20CFD.pdf>

Dirección General de Bibliotecas. UNAM. (2016). Extraído 27 de Diciembre 2016 en <http://oreon.dgbiblio.unam.mx/F/8UHQ65AH3JR51IQGVLYCXI8BQCNKXGFRFEJ1X12ISTH5B6X56H-59947?func=short-jump&jump=000021>

La Nación. Deportes. (2016). Extraído 28 Diciembre 2016 en <http://www.lanacion.com.ar/1930570-rio-2016-asi-queda-el-medallero-de-america-latina-en-los-juegos-olimpicos>

Olympic Games. (2016). Extraído 28 de Diciembre 2016 en <https://www.olympic.org/olympic-medals>

Universidad Autónoma de Chihuahua. (2015). Extraído el 27 Enero 2016 en <http://www.fccf.uach.mx/institucion/2012/02/03/historia/>

Universidad Autónoma de Yucatán. (2016). Extraído el 27 de Diciembre en <http://www.uady.mx/oferta/mae.html>

ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE MÉXICO



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Instrucciones:

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

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

Ejemplo:

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

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

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

¡Adelante!

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



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA



INSTRUCCIONES: Este cuestionario busca obtener información acerca de factores que influyen en la práctica deportiva, por lo tanto **NO** hay respuestas buenas o malas, por favor contesta con toda franqueza. En cada oración se te presentan una serie de opciones elige la que más se acomode a tu situación.

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

| | Casi nunca | Rara vez | Alguna vez | A menudo | Casi siempre |
|--|------------|----------|------------|----------|--------------|
| Yo me enfado y me frustro durante la competición | | | | | |
| Yo puedo mantener las emociones positivas durante la competición | | | | | |
| Yo estoy nervioso durante la competición | | | | | |

| | Casi nunca | Rara vez | Alguna vez | A menudo | Casi siempre |
|--|------------|----------|------------|----------|--------------|
| Los errores durante la competición me hacen sentir y pensar negativamente | | | | | |
| Yo tiendo a desinflarme emocionalmente cuando las cosas se vuelven contra mi durante la competición | | | | | |
| Yo empleo el 100 % de mi esfuerzo durante la competición, pase a lo que pase | | | | | |
| Mis músculos se tensan mucho durante la competición | | | | | |
| Eventos incontrolables como el viento, las trampas de los contrarios, caídas...me alteran y me derrumban | | | | | |
| Las situaciones difíciles para mi suponen un desafío y me inspiran | | | | | |

| | Nunca | Pocas veces | Frecuentemente | Siempre |
|--|-------|-------------|----------------|---------|
| Soy una persona que expresa su afecto | | | | |
| Cuando las cosas no salen como deseo, me enojo | | | | |
| Expreso lo que siento | | | | |
| Me da pena manifestar mi afecto a las personas | | | | |
| Los demás se dan cuenta cuando me enojo | | | | |
| Cuando me enojo me desquito con cualquiera | | | | |
| Trato de ocultar mis emociones | | | | |
| Demuestro mi alegría | | | | |
| Soy muy enojón | | | | |
| Cuando estoy enojado lo disimulo | | | | |
| Expreso mi enojo cuando me ofenden | | | | |

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

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



El siguiente cuestionario tiene la finalidad de conocer qué es lo que hacen las personas como tú, cuando tiene un problema; para esto, te pedimos que recuerdes algún problema que hayas tenido recientemente, y contestes los reactivos siguientes escogiendo una de las cuatro opciones de respuesta; la que más se acerque a tu caso.

| | De ninguna manera | En alguna medida | Generalmente | Siempre |
|---|-------------------|------------------|--------------|---------|
| 1- Solo me concentre en lo que tenía que hacer próximamente | | | | |
| 2- Traté de analizar el problema para entenderlo mejor | | | | |
| 3- Me puse a trabajar o realizar otra actividad para olvidarme del problema | | | | |
| 4- Creí que el tiempo resolvería el problema y lo único que tenía que hacer era esperar | | | | |
| 5- Me propuse sacar algo positivo del problema | | | | |
| 6- Hice algo en lo que no creía, pero al menos no me quede sin hacer nada | | | | |
| 7- Traté de encontrar al responsable para que cambiará su actitud | | | | |
| 8- Hablé con alguien para saber más de problema | | | | |
| 9- Me criticqué o cuestioné a mi mismo | | | | |
| 10- No agoté mis posibilidades de solución, sino que deje una posibilidad abierta | | | | |
| 11- Esperé a que ocurriera un milagro | | | | |
| 12- Seguí adelante con mi destino (simplemente algunas veces tengo mala suerte) | | | | |
| 13- Seguí adelante como si no hubiera pasado nada | | | | |
| 14- Intenté guardar para mí mis sentimientos | | | | |
| 15- Busqué un poco de esperanza, intente mirar sus cosas por el lado bueno | | | | |
| 16- Dormí más de lo acostumbrado | | | | |
| 17- Exprese mi enojo a la (s) persona (s) que creí responsables del problema | | | | |
| 18- Acepté la lastima y la compresión de los demás | | | | |
| 19- Me dije cosas que me ayudaron a sentirme mejor | | | | |
| 20- Me inspiré en hacer algo creativo | | | | |
| 21- Traté de olvidarme por completo del problema | | | | |
| 22- Busqué ayuda de un profesional | | | | |
| 23- Cambié y maduré como persona | | | | |
| 24- Esperé a ver qué pasaba antes de hacer algo | | | | |
| 25- Me disculpé o hice algo para compensar el problema | | | | |

| | De ninguna manera | En medida alguna | Generalmente | Siempre |
|--|-------------------|------------------|--------------|---------|
| 26- Desarrollé un plan y lo seguí | | | | |
| 27-Acepté la segunda posibilidad después de la que yo quería | | | | |
| 28- Hice mis sentimientos a un lado | | | | |
| 29-Me di cuenta de que yo mismo (a) cause el problema | | | | |
| 30- Me sentí más fuerte después de resolver el problema, que antes de detenerlo | | | | |
| 31- Platiqué con alguien que podía hacer algo en concreto con el problema | | | | |
| 32-Me “escape” por un rato, trate de descansar o tomar vacaciones | | | | |
| 33-Intente sentirme bien comiendo, bebiendo, fumando, tomando drogas o medicamentos más de lo acostumbrado | | | | |
| 34-Hice algo muy arriesgado | | | | |
| 35- Intente no actuar impulsivamente o hacer lo primero que se me ocurriera | | | | |
| 36- Tuve fe en algo nuevo | | | | |
| 37-Mantuve mi orgullo y puse “al mal tiempo buena cara” | | | | |
| 38- Pensé en las cosas buenas de la vida | | | | |
| 39- Hice cambios para que las cosas volvieran a la normalidad | | | | |
| 40- Evite estar con la gente | | | | |
| 41- No permití que el problema me venciera evitando pensar mucho en él | | | | |
| 42- Le pedí consejo a un amigo o familiar a quién respeto | | | | |
| 43- Evité que los demás se enterarán de lo mal que estaban las cosas | | | | |
| 44-Tomé lo positivo del problema y lo demás no lo tomé en cuenta | | | | |
| 45- Le platique a alguien como me sentía | | | | |
| 46- Me mantuve firme y luche por lo que quería | | | | |
| 47- Me desquite con los demás | | | | |
| 48-Pensé en experiencias pasadas y me di cuenta de que había vivido algo parecido | | | | |
| 49- Sabía lo que tenía que hacer, así que me esforcé más para que las cosas funcionarán | | | | |
| 50- Me negué a creer lo que estaba pasando | | | | |
| 51- Me prometí que las cosas serían diferentes la próxima vez | | | | |
| 52- Pensé en algunas soluciones al problema | | | | |
| 53- Lo acepté, no había nada que pudiera hacer al respecto | | | | |
| 54- Traté de que mis sentimientos no interfirieran en otras cosas | | | | |
| 55-Deseaba poder cambiar lo que estaba pasando o la forma cómo me sentía | | | | |
| 56- Cambié algo de mí mismo (a) | | | | |
| 57- Soñé o imaginé que las cosas eran mejores | | | | |
| | | | | |

| | De ninguna manera | En medida alguna | Generalmente | Siempre |
|--|-------------------|------------------|--------------|---------|
| 58- Tuve el deseo de que el problema se acabará o terminará | | | | |
| 59- Tuve fantasías o imaginé el modo en que podrían cambiar las cosas | | | | |
| 60- Recé | | | | |
| 61- Me preparé para lo peor | | | | |
| 62-Repasé mentalmente lo que haría o diría | | | | |
| 63- Pensé lo que haría en mi lugar la persona que más admiro y lo tome como modelo | | | | |
| 64- Traté de ver las cosas desde el punto de vista de otra persona | | | | |
| 65-Me consolé pensando que las cosas podría ser peores | | | | |
| 66- Salí a correr o hice ejercicio | | | | |

En la siguiente escala escoge la opción que mejor indique la frecuencia con la que has usado cada una de las siguientes estrategias durante una competencia deportiva.

| | Nunca | Rara vez | Alguna vez | A menudo | Siempre |
|--|-------|----------|------------|----------|---------|
| 1-Pensé que no había nada que hacer y lo acepte. | | | | | |
| 2- Utilice técnicas más complejas para enfrentar la situación. | | | | | |
| 3- Dejé trabajar mis puntos débiles (me di por vencido) | | | | | |
| 4- Me imaginé a mí mismo ejecutando la técnica adecuada | | | | | |
| 5- Si mis padres estaban presentes, hablé con ellos sobre cómo me sentía. | | | | | |
| 6- Pedí consejo a mi entrenador sobre cómo manejar la situación. | | | | | |
| 7- Intente utilizar habilidades y técnicas más complejas para enfrentar el problema. | | | | | |
| 8- Abandoné mis intentos por conseguir mis objetivos. | | | | | |
| 9- Me imaginé a mí mismo manejando mejor la situación. | | | | | |
| 10- Intenté bloquear los pensamientos negativos. | | | | | |
| 11-Intenté buscar algo bueno en lo que había pensado. | | | | | |
| 12- Le conté a mi entrenador como me sentía para conseguir su comprensión | | | | | |
| 13- Busque apoyo emocional de mi entrenador (a) o compañeros (a). | | | | | |
| 14-Acepté mis sentimientos y me di cuenta que la situación no podía cambiarse. | | | | | |

| | Nunca | Rara vez | Alguna vez | A menudo | Siempre |
|---|-------|----------|------------|----------|---------|
| 15- Hice lo que se que tenía que hacer, cada cosa a su tiempo. | | | | | |
| 16- Intente utilizar habilidades, estrategias o técnicas que apenas había practicado antes. | | | | | |
| 17- Dejé de intentar conseguir mi meta. | | | | | |
| 18- Me mantuve calmado y centrado en lo que estaba haciendo. | | | | | |
| 19- Considere la situación como una posibilidad de aprender | | | | | |
| 20- Hablé con alguien (entrenador, compañeros, amigos), que podía hacer algo concreto sobre el problema. | | | | | |
| 21- Mantuve un estado emocional positivo para contrarrestar el problema que causaba mis sentimientos negativos. | | | | | |
| 22- Pensé sobre cuál sería la mejor forma de manejar el problema. | | | | | |
| 23- Mantuve mi mente en los aspectos importantes de mi tarea. | | | | | |
| 24- Pensé en profundidad sobre qué pasos debía dar a continuación. | | | | | |
| 25- Fui cambiando de una estrategia a otra continuamente. | | | | | |
| 26- Comprendí que no podía hacer nada sobre lo que estaba pasando. | | | | | |
| 27- Me propuse nuevas metas para esa situación. | | | | | |
| 28- Respiré profundamente para relajarme. | | | | | |