



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA  
INDOAMÉRICA**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD**

**CARRERA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**TEMA:**

---

**LA ANSIEDAD PRECOMPETICION Y SU INFLUENCIA EN EL  
RENDIMIENTO DEPORTIVO DEL CLUB JURÍDICO SANTA CRUZ DEL  
CANTÓN AMBATO EN EL AÑO 2019**

---

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Psicólogo General de la  
Universidad Tecnológica Indoamérica Modalidad de investigación

**Autor**

Antony Josué Solórzano Vera

**Tutor(a)**

Ps. Cl. María Augusta López Loyola

AMBATO– ECUADOR

2020

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA  
CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y  
PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TÍTULACIÓN**

Yo, Antony Josué Solórzano Vera declaro ser autor del Trabajo de Titulación con el nombre “La ansiedad precompetición y su influencia en el rendimiento deportivo del Club Jurídico Santa Cruz del cantón Ambato en el año 2019”, como requisito para optar al grado de Psicólogo General y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Ambato, a los .... días del mes de ..... de 201....., firmo conforme:

Autor: Antony Josué Solórzano Vera

Firma:



Número de Cédula: 1804912929

Dirección: Tungurahua, Ambato, Huachi Chico, Cervantes y Celiano Monge.

Correo Electrónico: antonysolorzano46@gmail.com

Teléfono: 0995668709

## APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación “La ansiedad precompetición y su influencia en el rendimiento deportivo del Club Jurídico Santa Cruz del cantón Ambato en el año 2019” presentado por Antony Josué Solórzano Vera, para optar por el Título Psicólogo General,

### CERTIFICO

Que dicho trabajo de investigación ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del Tribunal Examinador que se designe.

Ambato, de del 2020

*María Augusta López*

---

Psi. CI María Augusta López Loyola Mg

## DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, como requerimiento previo para la obtención del Título de “Psicólogo General”, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor

Ambato,..... de.....2020



.....  
Antony Josué Solórzano Vera

1804912929

## APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Titulación, ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: “LA ANSIEDAD PRECOMPETICIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DEL CLUB JURÍDICO SANTA CRUZ DEL CANTÓN AMBATO EN EL AÑO 2019”, previo a la obtención del Título de Psicólogo General, reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del trabajo de titulación.

Ambato,, .... de ..... de 2020



.....

Ps.Cl.Jorge Luis Cisneros Bedon

### **PRESIDENTE DEL TRIBUNAL**



.....

Ps.Ed. Verónica Nataly Hidalgo Vásconez

### **VOCAL**



.....

Ps.Cl.Gabriela Lorena Abril Lucero

### **VOCAL**

## **DEDICATORIA**

Mi tesis la dedico con todo mi amor a mis padres que me apoyaron toda la carrera universitaria brindándome sus palabras de apoyo, gracias a ellos este sueño se hizo realidad, a mi hermana que a pesar de la distancia siempre estuvo apoyándome y dándome palabras de aliento para seguir adelante y no permitir que decayera, a mi abuela Marina que lamentablemente falleció, pero fue pilar en que yo estudie y ahora debe estar orgullosa de mi, ellos han sido mi fuente de inspiración y lucha.

También quiero agradecer a mis queridos tíos quienes me han sabido apoyar cuando más lo necesitaba.

Antony Solórzano

## **AGRADECIMIENTO**

Un agradecimiento especial a mi tutora quien supo guiarme con paciencia cada paso que daba, además de brindarme su apoyo y conocimientos a lo largo de esta investigación, al Psicólogo Paul Acosta quien se convirtió en un gran amigo, y me dio apertura para hacer la investigación aportando día a día para mi desarrollo profesional y personal.

Antony Solórzano

## **ÍNDICE DE CONTENIDOS**

AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR .....	ii
--	----

APROBACIÓN DEL TUTOR .....	iii
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD.....	iv
APROBACIÓN TRIBUNAL .....	v
DEDICATORIA .....	vi
AGRADECIMIENTO .....	vii
ÍNDICE DE CONTENIDOS .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
ÍNDICE DE TABLAS .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
RESUMEN EJECUTIVO: .....	xiv
ABSTRACT:.....	xv
Introducción .....	1
<b>CAPÍTULO 1</b>	
El Problema.....	3
Contextualización .....	4
Antecedentes .....	7
Contribución teórica y social .....	8
Fundamentaciones.....	9
Fundamentación Epistemológica. ....	9
Fundamentación Psicológica. ....	9
Justificación .....	10
Objetivos .....	11
Objetivo General.....	11
Objetivos Específicos.....	11
MARCO CONCEPTUAL .....	12
Ansiedad precompetición.....	12
Definición. ....	12
Síntomas y signos. ....	13
Conceptualizaciones teorías.....	17
Intervención. ....	25
Rendimiento deportivo.....	27
Definición. ....	27
Aspectos.....	27



Factores.....	31
Rol de la psicología.....	39

## **CAPÍTULO 2**

Metodología.....	41
Diseño de trabajo.....	41
Área de estudio.....	42
Población y muestra.....	42
Instrumentos de investigación.....	43
Inventario de la ansiedad precompetitiva 2 (CSAI-2).....	43
Cuestionario de características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo (CPRD).....	45
Procedimiento para obtención y análisis de datos.....	46
Actividad.....	46

## **CAPÍTULO 3**

Análisis e interpretación.....	48
Diagnóstico de la situación actual.....	48
Comprobación de la hipótesis.....	51

## **CAPÍTULO 4**

Conclusiones y recomendaciones.....	53
Conclusiones.....	53
Recomendaciones.....	54
Discusión.....	56

## **CAPÍTULO 5**

Propuesta.....	58
Tema de propuesta.....	58
Justificación.....	58
Objetivos.....	59
Estructura técnica de la propuesta.....	59
Argumentación teórica.....	60
Diseño técnico de la propuesta.....	62
Desarrollo Taller I.....	64
Desarrollo Taller II.....	67

Desarrollo Taller III .....	71
Bibliografía .....	73
Anexos .....	94

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Población del estudio .....	42
<b>Tabla 2.</b> Inventario de la ansiedad precompetitiva 2 (CSAI-2) .....	44
<b>Tabla 3.</b> Cuestionario de características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo (CPRD) .....	45
<b>Tabla 4.</b> Inventario de la ansiedad precompetitiva 2 (CSAI-2) .....	48
<b>Tabla 5.</b> Cuestionario de características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo (CPRD) .....	49
<b>Tabla 6.</b> Comprobación hipótesis a través de SPSS.....	52
<b>Tabla 7.</b> Plan Operativo.....	62
<b>Tabla 8.</b> Taller I.....	63
<b>Tabla 9.</b> Taller II.....	66
<b>Tabla 10.</b> Taller III .....	70

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1.</b> Distribución de la Población .....	42
<b>Gráfico 2.</b> Inventario de la ansiedad precompetitiva 2 (CSAI-2) .....	48
<b>Gráfico 3.</b> Cuestionario de características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo (CPRD) .....	50

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD**  
**CARRERA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**TEMA:** “LA ANSIEDAD PRECOMPETICION Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DEL CLUB JURÍDICO SANTA CRUZ DEL CANTON AMBATO EN EL AÑO 2019”

**AUTOR:** Antony Josué Solórzano Vera

**TUTOR:** Ps.Cl: María Augusta López Loyola

**RESUMEN EJECUTIVO:**

El trabajo de investigación tuvo como objetivo investigar la influencia de la ansiedad pre competición en el rendimiento deportivo de futbolistas del club jurídico Santa Cruz del cantón Ambato; se realizó la aplicación de dos reactivos psicológicos, el Inventario de la ansiedad precompetitiva 2 (CSAI-2) y el Cuestionario de características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo (CPRD). Los resultados establecieron que más de la mitad de la población posee un nivel de ansiedad medio caracterizado por conductas como la auto-desconfianza obstaculizando su desempeño deportivo; así también, un décimo de futbolistas manifiesta un nivel bajo el promedio, enfrentándose a situaciones potencialmente estresantes lo que provoca ansiedad, errores y desconfianza en sus capacidades. A través del método Chi Cuadrado se determinó que la ansiedad precompetición influye en el rendimiento deportivo. Finalmente, se estructuró una propuesta basada en la prevención de la ansiedad para los futbolistas denominada “Talleres para el manejo de la ansiedad per competición en los jugadores del fútbol del club jurídico Santa Cruz del cantón Ambato” cuyas actividades permitirán mitigar o contrarrestar el problema detectado.

**DESCRIPTORES:** Ansiedad, deportistas, precompetición, rendimiento.

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD**  
**CARRERA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**THEME:** "PRECOMPETITION ANXIETY AND ITS INFLUENCE ON THE SPORTS PERFORMANCE OF THE SANTA CRUZ DEL CANTON AMBATO JURIDICAL CLUB IN 2019"

**AUTHOR:** Antony Josué Solórzano Vera

**TUTOR:** Ps.Cl: María Augusta López Loyola

**ABSTRACT:**

The research work aimed to investigate the influence of pre-competition anxiety on the sports performance of soccer players from the Santa Cruz legal club of the Ambato canton; the application of two psychological reagents was carried out, the Precompetitive Anxiety Inventory 2 (CSAI-2) and the Questionnaire of psychological characteristics related to sports performance (CPRD). The results established that more than half of the population has a medium level of anxiety characterized by behaviors such as self-distrust, hindering their sports performance; likewise, a tenth of soccer players show a level below the average, facing potentially stressful situations, which cause anxiety, mistakes and distrust in their abilities. Through the Chi Square method, it was determined that pre-competition anxiety influences sports performance. Finally, a proposal was structured based on the prevention of anxiety for soccer players called "Workshops for the management of anxiety per competition in soccer players of the Santa Cruz legal club of Ambato canton" whose activities will mitigate or counteract the problem detected.

**KEYWORDS:** Anxiety, athletes, pre-competition, performance.

## **Introducción**

Al hablar de ansiedad precompetición se refiere a un trastorno que se observa comúnmente entre los deportistas, por lo general, comienza unos días antes de la competencia y empeora a medida que se acerca el tiempo del torneo. Es normal que los individuos que se presentan en un campeonato se sientan nerviosos antes de dicho suceso. Sin embargo, la ansiedad precompetición puede dificultar a que los atletas o un equipo funcionen de manera óptima. En los deportes competitivos modernos, la preparación psicológica de un deportista o un equipo es tan importante como las habilidades deportivas y el trabajo en equipo. Un buen ambiente en entorno de competencia con ayuda de la psicología al deporte permite superar los nervios del día del juego y controlar la ansiedad antes de que se salga de control. Por ende, esta investigación procura generar estrategias que reduzcan la ansiedad en un evento deportivo.

En el capítulo I de este estudio se abordó el planteamiento del problema, la contextualización que consiste en la redacción del problema a nivel macro, meso y micro que va orientado a un excelente desarrollo de la investigación, además los antecedentes investigativos que contribuyen a tener un idea de la indagación con relación a las variables formuladas, las fundamentaciones las cuales se basan a nivel psicológico y epistemológico; la justificación que otorga el conocimiento específico de la ansiedad precompetición y el rendimiento deportivo, se trazó los objetivos y por último, para profundizar más la investigación se efectuó el marco conceptual de las variables. El capítulo II se identificó la parte metodológica, tomando en consideración la población y los instrumentos de investigación para la recolección de datos.

En el capítulo III contienen el análisis e interpretación de resultados, que se obtuvo mediante la aplicación de reactivos, la finalidad es verificar la hipótesis por medio del Chi cuadrado. Posteriormente, en el capítulo IV se precisa las conclusiones, recomendaciones y discusión. Para finalizar el proyecto, es decir, el capítulo V, fija la propuesta que va direccionada a dar solución a la problemática, esto se realizó con talleres de estrategias psicologías con respecto a la ansiedad

precompetición con el rendimiento deportivo del club jurídico Santa Cruz del cantón Ambato. El trabajo concluye con anexos y bibliografía.



## Capítulo 1

### El Problema

La participación en el deporte ha sido una de las formas más significativas de expresión humana. De acuerdo con Gala y Lupiani (2018), indican que durante siglos, hombres y mujeres buscaron mostrar su poder a través de hazañas de velocidad y fuerza. Actualmente muchas personas que se dedican al deporte se someten a un entrenamiento estricto, dedicando tiempo y dinero a la preparación agotadora para una competencia próxima. Los deportistas arriesgan su cuerpo y su salud a diario para prepararse para ser los mejores en su área de concentración. Sufren dolor y sacrificios diarios con la esperanza de que todo valga la pena en una gran competencia. Pero la realidad es que, aunque la mayoría de los deportistas están dispuestos a sacrificar sus mentes y sus cuerpos por las ganancias de la competencia, la mayoría de ellos nunca experimentarán una victoria de renombre mundial o el estatus de celebridad.

La competición deportiva puede, en ocasiones, estimular una fuerte presión psicológica incluso para los deportistas experimentados, haciéndolos vulnerables a sus efectos perjudiciales. Tales situaciones estresantes imbuyen subrepticamente una sensación de baja confianza en uno mismo, creando la impresión de que uno no tiene control sobre la situación que está sucediendo o está a punto de suceder, este comportamiento cognitivo se clasifica como ansiedad (Arenas y Aguirre, 2016). La naturaleza exigente de los deportes y el entorno competitivo estresante que los rodea hace que el rendimiento sea aún más desafiante y, a veces, esta presión puede convertirse en ansiedad, dicha sensación pasajera que generalmente se invoca durante las veinticuatro horas previas a la competencia y está a la altura de la competencia se conoce como ansiedad precompetitiva.

En el ámbito del deporte, la ansiedad precompetición se ha considerado como un factor decisivo que tiende a interferir en el rendimiento deportivo, la mayoría de los deportistas sufren presiones, miedos y angustias provocadas por la obligación de ganar, lo que puede explicarse por la exaltación de la emoción de la victoria y el desánimo de la derrota; así pues, en el Club jurídico Santa Cruz, se pretende indagar aquellos problemas que se vinculan con el bajo rendimiento de futbolistas como la ansiedad pre-competición, dicho obstáculo inquieta a la institución deportiva debido a que genera miedos, angustias y altas presiones de ganar un campeonato, que por lo general provoca algunos problemas físicos y mentales que limitan su productividad. Considerando que este problema puede afectar a cualquier deportista, es necesario estudiar la ansiedad precompetición y el rendimiento deportivo en los futbolistas, de esa manera se podrá identificar las deficiencias y dificultades más recurrentes en los deportistas que practican fútbol, con la finalidad de formular posibles soluciones a las mismas.

### **Contextualización**

A nivel mundial uno de los temas de mayor interés en los factores psicológicos, que se cree que influye el rendimiento deportivo es la ansiedad, que por lo regular se relaciona con un alto nivel de preocupaciones afectando en el rendimiento de los deportistas. Es así, que la Organización Mundial de Salud (OMS, 2019) manifestó que el 67.3% de los futbolista europeos experimentan pensamientos de ansiedad justo antes de los juegos y torneos importantes, esto se debe al 23% por las expectativas de la dirección del equipo, 45% a los aficionados y el 32% a las recompensas económicas (motivación). Dichos pensamientos pueden influir en el rendimiento en el campo de forma positiva o negativa según la personalidad, tipo de jugadores, experiencia, habilidad mental, fuerza del equipo oponente y fuerza del propio equipo.

La ansiedad precompetición es un trastorno clínico que puede afectar a cualquier deportista pese a su edad, género o situación económica; la Asociación de Psicología de deporte en España específicamente en “los futbolistas presenta el 35% ansiedad somática que depende del estado físico/ fisiológico de jugador, mientras que el 65% manifiesta ansiedad cognitiva, es decir, que se vincula con el estado

mental” (Cantón, 2018, p. 2). La carga de ansiedad y otras preocupaciones limitan al jugador, produciendo pérdida del control y disminución del rendimiento. Los futbolistas no pueden rendir al máximo como suelen hacerlo debido a la ansiedad.

En América Latina, según la al Centro de Investigaciones Médicas en la Ansiedad (CIMA) se ha observado que en los futbolistas argentinos de la sub`18 que padecen de ansiedad precompetición presentan problemas cognitivos con el 39%, este problema por lo general influye en el miedo, pérdida de confianza, pensamiento de evitación, indecisión, etc., el 23% afecta a lo físico, en otras palabras incide en el aumento de presión arterial, sudoración, temblores, sequedad de boca, mariposas en el estómago, entre otros y por último, el 36% tienen problemas con el comportamiento como el caso de morderse las uñas, elude el contacto visual, va a lo seguro e introversión o extroversión excesiva (CIMA, 2017). La táctica, la técnica, la física y el manejo de estrés en los equipos de futbol son factores esenciales para que el rendimiento del deportista esté al máximo de sus potenciales. Los jóvenes deportistas desarrollados en un sistema institucional como los centros de entrenamiento, no están exentos del enfrentamiento diario marcado por enormes limitaciones relevantes para la competición y el rendimiento, En el contexto psicológico, el estrés es la tensión más importante.

En cuanto a Colombia, conforme al VI Congreso colombiano e internacional de psicología del deporte y el ejercicio físico señala que la Selección de Futbol suele tener problemas de “ansiedad antes del juego, esto se debe al 26% a problemas físicos, 31% a miedo a la derrota, el 18% a sentimientos de insuficiencia, el 11% a la pérdida de control y el 14% por culpa” (Martínez y Pérez, 2018, p. 178). La ansiedad precompetición es la sensación que experimentan los atletas durante una semana, varias horas o minutos antes de que comience una competencia.

Conforme a un estudio efectuado en México por González *et al.* (2017), señala que la ansiedad precompetición puede afectar a la resistencia y potencia con el 35%, también perjudica en el nivel de energía de los jugadores con el 18%, asimismo interfiere mentalmente al individuo con el 22% y con el 25% por la difícil concentración en las tareas. Adicionalmente a ello, la Organización Panamericana de la Salud, “en los jugadores de elite en el futbol un porcentaje mayor del 90%

indicaron emociones transaccionales y somáticas agradables más intensas que las desagradables antes de todos los juegos” (2008, citado en Barbosa y Urrea, 2018, p. 144). Sin embargo, los niveles de cortisol salival aumentaron durante el pre-juego para todos los jugadores en comparación con el día sin entrenamiento, ese aumento anticipatorio solo se relacionó con emociones somáticas desagradables. Esto demuestra que el cortisol se puede utilizar como índice de respuesta emocional a la competencia.

En Ecuador, en los clubes de fútbol en especial en los jóvenes no cuentan con algún apoyo de preparación psicológica, conforme con el Ministerio del Deporte (2013), señala que el 64% han experimentado altos niveles de ansiedad, lo que genera disminución de la capacidad de ejecución, nerviosismo, falta de confianza, retención en el aprendizaje y sensación de incomodidad. Además de ello, en jugadores de alto rendimiento presentan síntomas de tensión, preocupación, miedo, estrés, etc. Dichos síntomas se relacionan con la ansiedad precompetición por lo que provoca una gran demanda emocional y física, siendo un desgasta emocional y físicamente, siendo una amenaza para los deportistas en periodos previos a la competición.

Referente al cantón Ambato, los clubes como Macara, Técnico Universitario y Mushuc Runa Sporting Club en los últimos años se han colocado en las últimas posiciones de la tabla y uno de las principales razones es porque no cuentan con una preparación psicológica afectando completamente en su rendimiento en el campeonato, esto acontece por falta de presupuesto económico, desconocimiento o limitantes de profesionales preparados. De acuerdo a la Federación Deportiva de Fútbol el 27,2% de los equipos de fútbol disponen de un psicólogo dentro de su plantel, en otras palabras pocas instituciones reciben ayuda de psicológica, por ende muchos de los futbolista presenta altos niveles de ansiedad precompetición perjudicando en su rendimiento al enfrentarse a algún equipo (Segura *et al.*, 2018)

Con referencia a Federación deportiva Tungurahua (FEDETU, 2017), se determina que el 60% de los futbolistas profesionales de la ciudad de Ambato conocen los beneficios de la psicología deportiva, sin embargo, el 20% se inquieta por el entrenamiento.

## Antecedentes

El rendimiento deportivo puede verse afectado de varias formas, y una de las principales es la ansiedad precompetición, jugando un rol importante en la problemática de los futbolistas afectando en el carácter psicológico, emocional y físico. El estudio efectuado por Singh *et al.* (2017), concluyen que “la investigación demuestra una correlación negativa moderada entre la ansiedad precompetición y el rendimiento en jugadoras de fútbol de élite de nivel universitario indio, identificando a los jugadores individuales con alto nivel de ansiedad” (p. 138). Los deportes de equipo como el fútbol cada jugador juegan un papel importante en el rendimiento y la mayoría de ellos experimentan pensamientos de ansiedad justo antes de los juegos. La ansiedad precompetición es uno de los varios factores psicológicos que se cree que tienen un efecto significativo sobre el rendimiento deportivo, teniendo un nivel similar en jugadores de voleibol, hockey sobre césped y críquet.

La ansiedad es una de las áreas más importantes en las que se centra la psicología del deporte. El efecto del nivel de ansiedad previo a la competición sobre el rendimiento se investiga con frecuencia en psicología deportiva. En el rendimiento deportivo, no solo las características físicas y fisiológicas sino también la capacidad psicológica es un factor importante. De acuerdo con Bazarzir, Gökhan y Talu (2018) concluyen “que la ansiedad precompetición incide directamente en el desempeño de los deportistas, además se presenció que no existe alguna diferencia entre el género masculino y femenino en términos de ansiedad y el desempeño” (p. 8). Se demostró que la ansiedad previa a la competencia es un efecto perjudicial sobre el desempeño exitoso, el reconocimiento de estímulos situacionales específicos podría activar patrones de comportamiento espontáneamente eficientes; entonces, el uso del entrenamiento mental para controlar las emociones negativas podría ser fructífero para el desempeño. Por lo tanto, la reducción de la ansiedad precompetitiva debería ser de suma importancia si los entrenadores quieren optimizar el rendimiento del deportista individual.

Con base a la investigación de Hammoudi *et al.* (2017), concluyeron que la ansiedad cognitiva como la somática se relacionaron significativamente con la

ejecución competitiva y podrían predecir el rendimiento de la gimnasia. En consecuencia, los niveles de puntuación para la ansiedad cognitiva y somática fueron significativamente más altos para situación de la competencia que para situación de formación, mientras que no se observaron diferencias en las puntuaciones de autoconfianza entre las dos sesiones. Desde un punto de vista aplicado, reconocer estímulos situacionales específicos podría activar patrones de comportamiento espontáneamente eficientes; entonces, el uso del entrenamiento mental para controlar las emociones negativas podría ser fructífero para el desempeño. Esto puede considerarse como un medio psicológico para inducir un patrón psicológico y fisiológico que puede involucrar a los atletas en una dinámica de rendimiento y ayudar a los atletas a ganar impulso. Por lo tanto, los entrenadores y practicantes deben tener en cuenta que estos hallazgos resaltan lo esencial que sería para los atletas de élite incorporar estrategias mentales en sus entrenamientos, lo que luego puede traducirse en una ejecución más efectiva.

### **Contribución teórica y social**

La idea central del presente caso de investigación es contribuir en su máximo nivel al área de la salud mental y física de los jugadores de alto rendimiento, los hallazgos servirán para justificar el proceder de los efectos secundarios de la ansiedad. Desde el punto de vista teórico el trabajo profundizará un sin número de variables ligadas al desempeño de cada jugador, ya sea internamente enfocadas a la personalidad (aspiraciones, motivaciones, actitudes) para hacer frente a las adversidades y aprovechar sus habilidades o externamente al trabajar en conjunto como un equipo como tal.

Además, para futuras investigaciones se deja una brecha en cuanto al aporte de la intervención oportuna de la ansiedad con respecto al resultado del rendimiento deportivo, frente a las enfermedades que dificulten el desempeño de los jugadores, puesto que los criterios investigativos podrían beneficiar de cierto modo la gestión de un proceso de sanación el cual requiera mayor atención que otros.

## **Fundamentaciones**

### **Fundamentación Epistemológica.**

El planteamiento epistemológico del estudio se basa en el empirismo, por lo que se apoyó en el conocimiento humano resultante de la experiencia y experiencias de los sentidos. Según Martel (2016) en posición epistemológica, se puede decir que el “empirismo abarca la creencia de que la experiencia externa es la única fuente de conocimiento sustancial y la afirmación de que los términos, proposiciones e hipótesis legítimas deben ser finalmente definibles o justificables en términos de experiencia observable” (p. 80). Esto indica que el conocimiento se deduce de la experiencia, es decir, tal conocimiento del hombre es producido de las experiencias y sentidos del dominio perceptivo dominantes.

La investigación de este planteamiento permite el entendimiento de la influencia que existe entre la ansiedad precompetición y el rendimiento deportivo de los jugadores de fútbol del Club jurídico Santa Cruz del cantón Ambato, tratando de indagar y analizar el conocimiento adquirido, tomando en consideración que el aprendizaje se fundamenta en la percepción y observación, por lo tanto, el conocimiento no suscita sin experiencia.

### **Fundamentación Psicológica.**

Referente a la fundamentación psicológica, la investigación se focaliza en un criterio del deporte debido a que está diseñada a ayudar a deportistas y participantes, con la finalidad de conocer las habilidades para abordar el rendimiento y bienestar óptimo de los jugadores. Para Álvarez *et al.* (2018), la psicología del deporte “enfatisa la mente y el cuerpo para el éxito deportivo, entendiendo de una mejor forma la motivación de los jugadores y con ello mejorar su rendimiento” (p. 53). La psicología del deporte aplica los principios psicológicos del desempeño humano para ayudar a los atletas a desempeñarse de manera consistente en el rango superior de sus capacidades y disfrutar más a fondo el proceso de desempeño deportivo.

Por ello, es determinante la psicología en el presente estudio ya que determina la conservación de la salud de los deportistas manifestándose principalmente en el rendimiento del atleta, además, examina los patrones e interacciones formados en

el equipo o individualmente que contribuye al comportamiento, puesto que esto puede verse comprometida la ansiedad previa a un campeonato.

### **Justificación**

La presente investigación en función a la ansiedad precompetición y el rendimiento deportivo en los jugadores del Club Jurídico Santa Cruz es importante, ya que en los deportes competitivos modernos, la preparación psicológica del equipo es tan esencial como la técnica de las diferentes habilidades del juego en líneas específicas. La mayoría de los equipos están preparados no solo para jugar el campeonato sino también para ganarlo. Para ganar el juego no es suficiente solo el dominio de la habilidad lo que trae la victoria, sino que lo más fundamental es la preparación mental, espiritual y la actitud de los jugadores con los que juegan y rinden mejor en la competencia. La ansiedad previa a una competencia en el mundo del fútbol ha afectado a su rendimiento de los jugadores, por lo que se intensifica la carga tanto física como psicológica durante el entrenamiento. En sí, la ansiedad se ha considerado relevante en todas las áreas de la actividad humana, incluidos los deportes, siendo un tema de interés entre la psicología deportiva. Se considera que casi todas las preocupaciones del esfuerzo humano se ven afectadas de alguna manera por la ansiedad.

El estudio es original porque en el club deportivo no se ha llevado a cabo indagaciones relacionadas con la presente temática, pues el propósito es determinar los factores previos a una competición pueden afectar psicológicamente a los futbolistas y vincularlos con rendimiento, de esta manera será posible identificar la relación existen de las variables. Son preocupantes las estadísticas en donde demuestran un alto nivel de ansiedad precompetición en los jugadores de fútbol. Por ende, es oportuno un mayor interés por estudiar el presente tema, específicamente conocer los factores que genera un ambiente de ansiedad previo a un campeonato que pudiese inducir en el bajo rendimiento deportivo de los jugadores.

Por último, la presente indagación es viable de efectuarse gracias al apoyo de las autoridades y futbolistas del Club Jurídico Santa Cruz, de quienes se han autorizado para la aplicación de los reactivos previstos. El contenido bibliográfico existente



sobre la temática, brinda información clara, concreta y veraz para una excelente elaboración del estudio, que mediante los resultados conseguidos se obtendrá formular posibles soluciones a la problemática.

## **Objetivos**

### **Objetivo General.**

Investigar la influencia de la ansiedad pre competición en el rendimiento deportivo de los futbolistas del club jurídico Santa Cruz del Cantón Ambato en el año 2019.

### **Objetivos Específicos.**

1. Identificar los niveles de ansiedad más prevalentes en los futbolistas del club jurídico Santa Cruz del Cantón Ambato en el año 2019.
2. Establecer los niveles de rendimiento deportivo de los futbolistas del club jurídico Santa Cruz del Cantón Ambato en el año 2019.
3. Proponer una alternativa de solución frente a los resultados obtenidos en los futbolistas del club jurídico Santa Cruz del Cantón Ambato en el año 2019.

## **Marco Conceptual**

### **Ansiedad precompetición.**

#### **Definición.**

La ansiedad es una condición caracterizada por estrés, nerviosismo, preocupaciones, con activación o excitación del cuerpo. Para Sepúlveda, Díaz y Ferre (2020) “es uno de los problemas más importantes de la psicología deportiva moderna es la ansiedad precompetición, antes de cualquier competición, cuando el jugador empieza a pensar y a preocuparse de si se desempeñará bien o no” (p. 5). La ansiedad precompetición juega un papel importante en los deportes competitivos, los jugadores están bajo altas presiones psicológicas para luchar con las consecuencias negativas y experimentar miedo antes de algún evento. Un toque de ansiedad antes de un gran partido es normal, e incluso saludable, para los deportistas. Produciendo ánimo en el juego, además permite que el jugador se mantenga enfocado y brinda una ventaja competitiva que necesita para luchar por la victoria. Sin embargo, la ansiedad puede ser contraproducente cuando supera las capacidades percibidas de un deportista.

La ansiedad precompetitiva se puede dividir en dos fases, la primera es la ansiedad de rasgo y la segunda la de estado. Estado de ansiedad definido como un estado o condición emocional del organismo que puede cambiar de intensidad y fluctúa con el tiempo. Es una respuesta emocional inmediata que puede cambiar la situación. El rasgo de ansiedad está incorporado en la personalidad de una persona y el organismo con este problema tiende a ver el mundo como un lugar amenazador. La ansiedad precompetitiva necesita una serie de síntomas fisiológicos como latidos rápidos del corazón, más ganas de orinar, etc., que son producidos automáticamente por las demandas de la competencia. Esta condición se caracteriza por una sensación de tensión percibida (Vacaet *al.*, 2017).

Además a lo anterior, según Pineda *et al.* (2018) “la ansiedad precompetición es un trastorno que se observa comúnmente entre los atletas que participan en Ansiedad previa a la competición. Es normal que los deportistas se sientan nerviosos antes de una competición” (p. 41). Sin embargo, puede dificultar que los atletas o un equipo funcionen de manera óptima. En los deportes competitivos modernos, la preparación psicológica de un atleta o un equipo es tan importante como las habilidades atléticas y el trabajo en equipo. Por ende, la ansiedad es una inclinación que existe en la naturaleza del individuo. Ocurre en condiciones agravantes. La tensión excesiva puede resultar en capacidades irregulares para el cuerpo. Todo el mundo siente un malestar distintivo, y las propiedades fisiológicas asumen funciones importantes en esta circunstancia. La ansiedad previa a la competición se consideró uno de los principales factores psicológicos que influyen en el rendimiento. Ha habido una gran cantidad de investigación sobre el aspecto multidimensional de la ansiedad.

### **Síntomas y signos.**

Los síntomas y signos de la ansiedad precompetición suele estar presente en los deportistas, el movimiento coordinado requerido por los eventos deportivos se vuelve cada vez más difícil cuando el cuerpo está en un estado tenso. Si bien un cierto nivel de excitación física es útil y prepara al individuo para la competencia, cuando los síntomas físicos de ansiedad son demasiado grandes, pueden interferir seriamente con su capacidad para competir. Para González *et al.* (2017), los síntomas precompetición son preocupación por la competencia, pobre concentración, trastorno del sueño, y alteraciones gastrointestinales.

La preocupación, según Rodríguez y Ruiz (2016) se define como un interés fascinante o casi obsesivo en un tema como en este caso en la competición. En el uso diario, se usa para significar tener dificultad para concentrarse en un tema debido a estar distraído por otro tema. En psicología, este término se puede utilizar para describir la mentalidad de fijación en la salud, el peso corporal o la forma que conduce a afecciones como hipocondría, trastornos de la alimentación o ejercicio excesivo.

En cuanto a la concentración, según Pérez *et al.* (2018) es esencial para rendir al máximo. El componente principal de la concentración es la capacidad de centrar la atención en la tarea en cuestión y, por lo tanto, no ser perturbado o afectado por estímulos externos e internos irrelevantes. Los estímulos externos pueden incluir abucheos de la audiencia, música, malas llamadas de arbitraje y comportamiento antideportivo de los oponentes. Los estímulos internos incluyen sensaciones corporales que distraen, pensamientos y sentimientos. Aunque los estímulos externos e internos parecen ser categorías separadas, continuamente se afectan entre sí. Casi todos los eventos externos desencadenarán pensamientos y un cambio emocional en el deportista y un cambio correspondiente en las respuestas del cuerpo. De manera similar, un cambio en los pensamientos y sentimientos de uno cambia a lo que uno asiste y cómo se atiende. Debido a que esta interacción ocurre todo el tiempo, los entrenadores y psicólogos deportivos deben capacitar a los jugadores para hacer frente a estos cambios en situaciones de presión, como una competencia importante. A menos que se dominen las habilidades de concentración, el rendimiento casi siempre se verá afectado. La incapacidad de desarrollar o emplear las habilidades de concentración ha sido la ruina de muchos deportistas.

Desde un punto de vista científico, el sueño se define sobre la base tanto del comportamiento de la persona mientras duerme, se producen en los ritmos eléctricos del cerebro despierto durante el sueño. Los criterios de comportamiento consisten en falta de movilidad o movilidad leve, movimientos oculares lentos, postura para dormir característica específica, respuesta reducida a la estimulación externa, mayor tiempo de reacción, umbral de excitación elevado, una función cognitiva deteriorada y un estado inconsciente reversible. Los trastornos del sueño involucran problemas con la calidad, el tiempo y la cantidad de sueño, lo que resulta en angustia diurna y deterioro en el funcionamiento. Los trastornos del sueño y la vigilia a menudo ocurren junto con afecciones médicas u otras afecciones de salud mental, como depresión, ansiedad o trastornos cognitivos. Existen varios tipos diferentes de trastornos del sueño y la vigilia, de los cuales el insomnio es el más común. Otros trastornos del sueño-vigilia incluyen apnea obstructiva del sueño, parasomnias, narcolepsia y síndrome de piernas inquietas (Lira y Custodio, 2018; Fullagar, Skorski y Duffield, 2016).

La tensión muscular, según Gallego (2019) es una condición en la que los músculos permanecen semi-contráidos durante un período prolongado. Normalmente es causado por los efectos fisiológicos del estrés y puede provocar episodios de dolores y molestias en las articulaciones. Las causas comunes del estrés fisiológico son ocupaciones exigentes, mala postura, movimientos repetitivos, ansiedad, ejercicios en el gimnasio sin tacto, etc. Puede provocar dolor crónico, molestias en las articulaciones, dolores de cabeza, puede contribuir a la falta de concentración, limitar su rango de movimiento e incluso afectar su rendimiento físico. Además de lo anterior, con base en Pluess, Conrad y Wilhelm (2018) la tensión muscular es probablemente el síntoma físico más común y obvio de ansiedad. Si bien las personas experimentan varios grados de tensión muscular y pueden sentir esa tensión en diferentes áreas de su cuerpo, no se puede negar que cuando una persona sufre de ansiedad, es probable que tenga los músculos tensos. Si bien el enfoque está en la ansiedad, puede ser mejor concentrarse en el estrés que causa la ansiedad. Casi todas las consecuencias negativas de la ansiedad provienen del estrés que crea la ansiedad.

Por otro lado, los trastornos gastrointestinales son afecciones comunes con una carga de prevalencia general estimada en aproximadamente un tercio de la población. Para Basurto *et al.* (2020), las afecciones intestinales no están asociadas con ninguna patología identificable, aunque se han identificado supuestos mecanismos en subconjuntos de pacientes. No se comprende bien su etiología ni su mantenimiento, aunque se cree que son de origen heterogéneo, que puede incluir causas estructurales y psicológicas. Los trastornos gastrointestinales están fuertemente asociados con la ansiedad y la depresión en estudios transversales.

### **Tipos.**

Normalmente la ansiedad precompetición es un estado psicológico desagradable en reacción al estrés percibido relacionado con la realización de una tarea bajo presión, que por lo regular es experimentado por los deportistas en todos los niveles del rendimiento. Según Segura *et al.* (2018), los tipos de ansiedad en las competiciones son ansiedad de rendimiento, ansiedad cognitiva, autoconfianza y

ansiedad somática, siendo una respuesta estresante con el deporte que el individuo percibe en una situación previa.

Con base a la ansiedad del rendimiento, citando a Núñez y García (2017) es el miedo a la capacidad de uno para realizar una tarea específica. Las personas que experimentan ansiedad por el desempeño pueden preocuparse por fallar en una tarea antes de que haya comenzado. Pueden creer que el fracaso resultará en humillación o rechazo. Dicha ansiedad puede variar entre individuos. Muchas personas experimentan un leve nerviosismo antes de dar una competencia. Pero para algunas personas, la idea de actuar puede provocar ataques de pánico. Las personas que experimentan ansiedad severa por el desempeño tal vez deseen obtener ayuda de un terapeuta.

La ansiedad cognitiva, conforme con Woodman y Hardy (2017) es una respuestas negativas que infieren de forma notoria en el resultado del deportista a lo largo del periodo de competición. En efecto, el estudio de la ansiedad cognitiva profundiza factores internos de angustia que se evidencian en los momentos precompetitivos. En sí, muestra preocupación basada en expectativas negativas de acuerdo a una determinada situación, el individuo se cierra en un pensamiento irrelevante el cual infiere en el rendimiento del mismo. En efecto, la presente ansiedad emerge de la interpretación y/o valoración de la activación, puesto que posee una consecuencia debilitante en cuanto al rendimiento atlético, causando así un nivel evidente de inquietud caracterizado por el tipo de pensamientos (angustia, negativos), la ansiedad es un constructo multidimensional que abarca el criterio cognitivo mental de cada individuo. Es así que la ansiedad cognitiva profundiza el proceder de cada uno, esclareciendo la forma en que piensa de sí mismo y como ejecuta cierto tipo de habilidades deportivas. El cognitivo es el componente mental, caracterizado por expectativas negativas sobre el éxito o la autoevaluación, diálogo interno negativo, pensamientos negativos, miedo al fracaso, pérdida de la autoestima, baja confianza en uno mismo, preocupación por el desempeño, imágenes de fracaso, incapacidad para concentrarse y interrumpir la atención.

Con relación a la ansiedad somática, Sánchez y Wambrug (2019) indican que es el elemento fisiológico como una sensación de nerviosismo, dificultad para respirar,

hipertensión arterial, garganta seca, tensión muscular, frecuencia cardíaca acelerada, palmas sudorosas y mariposas en el estómago. Cuando un deportista presenta ansiedad, el sistema nervioso simpático, activado por el hipotálamo, regula el cuerpo provocando aumento de la frecuencia cardíaca, dilatación de las arterias coronarias, contracción de las arterias abdominales, contracción de las arterias abdominales, dilatación de las pupilas, dilatación de los bronquios. , aumentan la fuerza del músculo esquelético, liberan glucosa del hígado, aumentan la actividad mental, dilatan las arteriolas profundamente en los músculos esqueléticos y aumentan la tasa metabólica basal. Los cambios fisiológicos percibidos asociados con la ansiedad somática pueden ser reales o simplemente la mera percepción de una persona ansiosa de un cambio que no existe.

Por su parte, la autoconfianza es uno de los elementos más sustanciales a la hora de hacer referencia a la ansiedad, puesto que en varios casos el individuo depende ello para potencializar de forma positiva su conducta ante una determinada situación que le impida actuar sin control. Además, una de las varias que se toman en cuenta para profundizar el conocimiento son las experiencias vividas de éste, las mismas que sirven de base para proceder de forma asertiva, haciendo que probablemente se incremente un nivel óptimo rendimiento (Barbosa y Urrea, 2018). Visto de otro modo, según González *et al.* (2017), la autoconfianza se muestra en términos de convicción con respecto a la ejecución de una conducta requerida, radica en la capacidad de enfrentarse de forma oportuna ante una tarea, además, es puesta a prueba en campos altamente competitivos, a pesar de las dudas que pudieren surgir. En efecto, es un facilitador para llegar al éxito deportivo, ya que canaliza adecuadamente el estrés a lo largo de la carrera deportiva y maneja con ímpetu psicológico el rendimiento óptimo deportivo que el individuo espera obtener en un tiempo determinado.

### **Conceptualizaciones teorías.**

Las teorías de la ansiedad cumplen un papel fundamental a la hora de justificar argumentos que requieren un contraste de conocimiento científico, conforme con Montes y Romo (2017) por lo regular en la ansiedad presentada en los deportistas existe 4 teorías principales que son teoría del impulso, teoría de la u invertida, teoría

multidimensional, teoría catástrofe, teoría de la excitación óptima y el modelo de zona individual de funcionamiento óptimo. Muchas de éstas aportaciones se han referido a la relación entre procesamiento de la información y la emoción.

Díaz (2019) señala que la teoría del impulso es un aspecto importante del comportamiento humano. Muchas teorías en psicología de la personalidad abordan estas cualidades, haciéndolo desde antecedentes muy diferentes de supuestos y meta-teorías. La impulsividad definitivamente también puede causar ansiedad. Muchas personas que informan tener trastornos del control de impulsos dirán que son demasiado rápidos, ansiosos para realizar cualquier actividad, incluso fuera de su trastorno principal del control de impulsos; es más probable que hagan cosas sin pensar, este tipo de comportamiento conduce al desarrollo de ansiedad. La impulsividad conforme a una competencia, considerada la fuerza interna que genera la activación de una persona, tradicionalmente se ha orientado hacia la pérdida de control y las dificultades en el manejo de los impulsos derivados de dicha activación. Las creencias y habilidades relacionadas en lograr la autorregulación o el control de los impulsos, de acuerdo con el comportamiento o el desempeño, determinan la interpretación de estos como una barrera o un refuerzo, siendo la persona incapaz de contener los signos de ira, ansiedad o miedo, o estimulación del apego o sensación. En este sentido, los deportistas deben ser conscientes de esta ambivalencia para poder educarse y entrenarse y, de esta forma, intentar gestionar situaciones que plantean un conflicto interno de forma asertiva.

Como señala González y González (2017) cognitivamente, la impulsividad se caracteriza por la ausencia de control reflexivo y la anticipación de consecuencias posteriores, lo que lleva a cometer errores en situaciones de desempeño. Emocionalmente, la impulsividad se caracteriza por una baja tolerancia a la frustración, incapacidad para retrasar refuerzos, poca resistencia a la tentación y pocos recursos de control para regular los impulsos para responder rápidamente, lo que se opone a las reacciones cualitativas de ira, felicidad, ansiedad, euforia o miedo (respuesta neurótica). En el deporte, la impulsividad funcional requiere la presencia de alta concentración y habilidades de autorregulación adecuadas para lograr una mayor eficiencia y rapidez en la toma de decisiones o expresión emocional.



De la misma forma, la teoría de la u invertida propone que el rendimiento deportivo mejora a medida que aumentan los niveles de excitación, pero que hay un punto de umbral. Cualquier aumento en la excitación más allá del umbral empeorará el rendimiento. Esto se describe como falta de excitación o aburrimiento y puede ser experimentado por un jugador de élite jugando contra un oponente de bajo rango. A niveles de excitación medios, el rendimiento deportivo alcanza su punto máximo. Esto puede describirse como una excitación óptima y puede experimentarse cuando un deportista se coloca en la zona correcta para rendir al máximo. A altos niveles de excitación, la calidad del desempeño se deteriora. Esto puede describirse como pánico y podría explicar por qué un jugador de fútbol se desempeña muy mal cuando su equipo pierde 3-0 (Núñez y García, 2017; Mehri, Pooraghaei y Khabiri, 2016).

La teoría de la U invertida reconoce cuatro factores como la personalidad, generalmente, las personalidades extravertidas son más resistentes al estrés y son más capaces de mantener la cabeza fuera del agua cuando están estresadas que las personalidades introvertidas. Las personas introvertidas suelen tener una mayor probabilidad de desempeñarse bien en entornos con poco estrés o emoción. También hay factores, por supuesto, que pueden causar presión o estrés temporal. Estos pueden ser asuntos profesionales o asuntos de la vida privada. La duración del período en el que están presentes el estrés o la presión también puede diferir. Otro factor es la dificultad de la tarea, el grado de complejidad se relaciona con el nivel de atención y esfuerzo que requiere una persona para completarla con éxito (Mehri, Pooraghaei y Khabiri, 2016).

Las personas generalmente pueden realizar actividades simples incluso cuando la presión es alta, pero las tareas complejas se realizan mejor en entornos tranquilos. El factor de habilidades se basa en que cada persona uno tiene más conocimiento del trabajo que hace individualmente que del trabajo del otro. Si cambiaran de trabajo, el desafío y la presión serían tan altos al principio que los motivarían fuertemente. Después de un tiempo, cuando las tareas se vuelvan más fáciles, tendrían que usar una nueva forma de presión para mantener su desempeño alto. Y por último el factor de temor que según la teoría de la U invertida muestra que el miedo también puede tener un efecto en el rendimiento. Esto se relaciona

principalmente con la capacidad de dejar de lado o ignorar los sentimientos de miedo para poder concentrarse en la situación y las tareas. Las personas que son mejores en esto también se desempeñan mejor bajo presión. Las personas que no son buenas en eso se enfrentarán con más frecuencia a situaciones desafiantes (Sanchez y Wambrug, 2019).

Según la referencia de Díaz e Iglesia (2019) señalan que la teoría de la ansiedad multidimensional es la teoría que predice en el aumento del estado cognitivo de ansiedad (preocupación) tiene un efecto negativo sobre el rendimiento. La teoría se basa en la premisa de que el estado de ansiedad es multidimensional y sus dos componentes (ansiedad cognitiva y ansiedad somática) influyen en el rendimiento de manera diferente. Esta teoría se ha utilizado ampliamente en el campo del deporte, específicamente en el rendimiento del deportista. Los estudios han basado su teoría en la conexión entre el rendimiento y la excitación fisiológica. La ansiedad en entornos deportivos ha sido una ocurrencia común en situaciones competitivas que eventualmente puede resultar en un rendimiento reducido del deportista.

La teoría multidimensional de la ansiedad propone un modelo compuesto por tres estilos de respuesta cognitivo, motor y fisiológico, en dónde el primero hace referencia a los pensamientos de inseguridad; el segundo, se direcciona a la conducta de agitación; mientras que el tercero, se basa en la teoría de activación del sistema nervioso. En efecto, dichos criterios se diferencian de acuerdo a su particularidad, puesto que son difíciles de encontrar en una determinada faceta, es decir, se vinculan factores de evaluación enfocados en el criterio interpersonal y la vida cotidiana (Renee y Chesky, 2016).

La teoría de catástrofe muestra un supuesto en el constructo multidimensional de la ansiedad, el cual comprende un elemento cognitivo y uno de activación fisiológica en términos de interacción, los cuales influyen en el rendimiento deportivo (Zeeman, 2017). La presente teoría es sustancial para conocer a profundidad los elementos que actúan significativamente en el proceder la ansiedad, ésta se enfoca en el supuesto de activación, el mismo que posee distintos efectos que se encuentran direccionados al rendimiento atlético a más de depender del nivel de ansiedad cognitiva evidenciado. En efecto, la teoría es un contribuyente evidente

para facilitar el diagnóstico de la ansiedad direccionado a diferentes áreas de aplicación, en dónde pudiese suscitarse la necesidad de intervenir de forma psicológica en pro del desarrollo mental del individuo. En otra perspectiva, para Castrigiano (2019) la ansiedad es atribuida como el resultado de una expectativa catastrófica, no obstante se inmiscuye también la expectativa catastrófica, un claro ejemplo de ello, surge si se muestra una base sólida del ahora y no se preocupa sobre el después, es decir, el futuro vincula las dos expectativas (polaridades) como fuente de ansiedad. En conclusión, el análisis de la teoría de catástrofe atribuye a un argumento fundamento sobre un supuesto de la ansiedad, en donde se muestra la importancia que posee en cuestión al nivel de rendimiento alcanzado del individuo.

Conforme con Pérez *et al.* (2020), la teoría de la excitación óptima establece que la motivación está dictada por niveles específicos de excitación, que en psicología representa el estado de alerta mental. Las personas tienen diferentes niveles de excitación óptima y están motivadas para tomar acciones que les ayuden a alcanzar su nivel óptimo. Sin embargo, los estudios muestran que los niveles moderados de excitación suelen resultar en una motivación máxima.

El modelo de zona individual de funcionamiento óptimo, conocido en inglés por sus siglas IZOF, de acuerdo con Núñez y García (2017) postula la relación funcional entre las emociones y el desempeño óptimo, y tiene como objetivo predecir la calidad del desempeño próximo con respecto al estado emocional previo al desempeño del intérprete. Este modelo, basado en el trabajo del psicólogo Yuri Hanin, describe una zona de funcionamiento óptimo que ocurre en un nivel particular de excitación emocional. Sin embargo, el nivel óptimo de excitación emocional varía según el individuo y la tarea. En cualquier caso, el modelo postula que a medida que aumenta la excitación emocional, la calidad del desempeño también aumenta, pero a un ritmo decreciente. Se dice que el punto en el que se maximiza el rendimiento es la zona de funcionamiento óptimo. Sin embargo, a medida que la excitación emocional continúa aumentando, eventualmente actúa en contra y disminuye la calidad del desempeño. Como tal, el lado derecho de la curva comienza a tener una tendencia descendente, lo que indica que el rendimiento comienza a sufrir si el nivel de excitación emocional es demasiado alto para la tarea en cuestión.

## **Factores.**

La ansiedad precompetición afecta negativamente a los jugadores o deportistas en el funcionamiento diario, causando una reducción de la productividad. Según Vaca *et al.* (2017), existen determinados factores que pueden atribuir al incremento o disminución de la ansiedad tales como importancia del evento; inmediatez; incertidumbres; amenaza de fracaso; experiencias frustrantes, nivel de activación; edad, experiencia y nivel de destreza, influencia del entorno social, tipo de deporte practicado, cohesión de equipo, relación del entrenador y el deportista y competición deportiva.

El factor importancia del evento suele ser una de las fuentes principales de la ansiedad, para González *et al.* (2017), cuando un evento deportivo es importante es muy probable que el individuo tenga mucha ansiedad. En eventos o situaciones específicos, los deportistas tienen un trastorno de pánico, la ansiedad precompetición es un elemento que contribuye a los ataques de pánico en curso. Menéndez (2020) manifiesta que los ataques de pánico son el resultado de malinterpretar las sensaciones corporales asociadas con la respuesta de lucha, huida y congelación, considerándolas peligrosas.

Ahora bien, la inmediatez de un evento también es un factor que aumenta el grado de ansiedad, para González *et al.* (2017), muchos atletas cambian sus emociones cuando un evento está cerca, esto se debe a que las personas piensan que no se encuentran competentes para dicho evento o que no tienen la capacidad suficiente. La ansiedad relacionada con la inmediatez de un evento se considera una respuesta desagradable generalmente asociada con el estrés de participar en un deporte.

La incertidumbre, según Martín, Lopez y Fernández (2017) acontece cuando el desconocimiento del resultado puede condicionar la activación del deportista, creando una sensación de falta de control tienen repercusiones negativas en los deportistas. Este factor acontece por la falta de confianza o claridad en las propias ideas, decisiones o intenciones.

Amenaza de fracaso “es un factor que puede suscitar en cualquier sujeto sintiendo que está amenazado por lo que reacciona con estados de ansiedad, esto produce cuando la amenaza se traslada a un fracaso deportivo” (Gutiérrez *et al.*, 2017, p. 2). El fracaso se define como una ausencia o falta de éxito, el principal problema aquí es que la mayoría de las personas no son buenas para definir el éxito. Esto podría hacer que los individuos se sientan fracasados cuando en realidad es lo contrario. El fracaso es el estado o condición de no alcanzar un objetivo deseado o previsto, y puede verse como lo opuesto al éxito; los criterios para el fracaso dependen del contexto y pueden ser relativos a un observador o sistema de creencias en particular. Una persona puede considerar un fracaso lo que otra persona considera un éxito, particularmente en casos de competencia directa o un juego de suma cero.

El miedo al fracaso es una disposición de motivo de logro que predispone a los individuos a experimentar ansiedad y aprensión, ya que los individuos han aprendido que el fracaso está asociado con consecuencias adversas. En sí, se conceptualiza como el motivo para evitar el fracaso en contextos evaluativos de logro donde el fracaso es tangible. El deporte es un dominio altamente competitivo, donde las preocupaciones sobre la falla en el rendimiento son las fuentes más frecuentes de ansiedad y preocupación para los deportistas. Muchos interfieren una victoria como estándar para el éxito y la derrota como una amenaza y la perciben como un fracaso (Molina, Chorot y Sandín, 2017).

Por otra parte las experiencias frustrantes, según Sánchez y Wambrug (2019) se producen cuando los deportistas han experimentado situaciones desagradables como errores o derrotas, esto se da por una mala actuación o por un resultado negativo, dicho suceso se mantiene en la memoria del atleta y por ende, genera ansiedad precompetición. La frustración es una emoción negativa clave que tiene sus raíces en la decepción y puede definirse como angustia irritable después de que un deseo chocó con una realidad inquebrantable. La experiencia de emociones breves e intensas es un componente integral de la conducta diaria. Por lo tanto, la frustración es una emoción negativa clave que se origina en la decepción y puede definirse como angustia irritable en respuesta a la limitación, la exclusión y el fracaso (un estado de inseguridad insatisfecha), provocando un afecto negativo para

indicar que los intereses e interacciones deben ajustarse, y la tensión emocional o excitación para instigar respuestas de comportamiento defensivas o agresivas, como esforzarse por reducir o eliminar el agente o las circunstancias bloqueantes.

El nivel de activación es un factor decisivo de la ansiedad precompetición. Cada jugador pasa por un nivel de la arousal que se evidencia de una perspectiva cualitativa clasificada en tres etapas, como fisiológica manifestándose en la respiración y la frecuencia cardiaca, otra etapa es la cognitiva que se basa en los pensamientos positivos-negativos, imágenes mentales, entre otros; y por último lo conductual que es la actividad corporal, actividad verbal, movimientos incontrolados, etc. Empleando las palabras de Núñez y Garcíaa (2017) indican que “la arousal puede ser positiva o negativa en función de la actuación que efectuó el deportista de la posición a la que enfrenta” (p. 173). Como señala estos autores la arousal positiva está influenciada por la motivación y autoconfianza hacia la competición que muestra el sujeto y la arousal negativa es aquella incida por la incertidumbre, miedo al fracaso y la frustración.

Otro factor que incide en la ansiedad según Prieto (2017) es la experiencia, para los deportistas los años de trayectoria sería un elemento de la ansiedad cognitiva, de manera que a mayor experiencia menor será su ansiedad cognitiva. Aquellos jugadores que han alcanzado la élite o que tienen poca experiencia manifiestan interpretaciones menos positivas de los síntomas de ansiedad a comparación de las personas más experimentadas. La brecha entre deportista experimentado y novel no se relaciona la ansiedad cognitiva con la edad sino con la práctica. En cuanto a la relación entre la experiencia, la competencia deportiva y la ansiedad se afirma que el deportista de élite combate las peticiones de la competición lidiando mejor la ansiedad que esta produce. Citando a Menéndez (2020) indica que la obtención de habilidades mentales, ya sea vivenciales o por instrucción en el desarrollo del deportista, dan lugar a interpretación más promotora para el enfrentamiento de los síntomas de ansiedad precompetitiva.

Además, las presiones del entorno en deportistas es un factor que provoca ansiedad, ocasionando sensaciones de incertidumbre y afectar en el resultado de la competencia, sin embargo, estas presiones no influyen de igual forma a los

deportistas jóvenes que a los adultos. Para los jugadores este factor puede ser inducido por parte de los medios de comunicación, familiares, ingresos económicos y por el entrenador. García y García (2018) sostienen que la familia es el clima que persuade ansiedad en los jóvenes que perciben la presión que los padres les remiten como un parámetro de incremento de la ansiedad frente a la competición. En deportistas adultos, también puede acontecer esa presión familiar, pero de igual manera incide los elementos económicos y de inseguridad.

Por una parte el deporte practicado es un factor que produce ansiedad precompetición, con base en Núñez y García (2017) los deportes que se realizan individualmente causa más ansiedad que el deporte en equipo; son muy evidentes y considerables las puntuaciones que presentan los individuos que efectúan deportes individuales frente a los que realizan deporte colectivo, alterando en la ansiedad somática y la autoconfianza. El jugador que practica un deporte solo se centra toda la atención de la persona, lo que concede un análisis social mayor. Eso no suscita en los deportes en grupo, ya que la responsabilidad se comparte, por lo que la valoración no se focaliza en una sola persona.

Para Oh y Gill (2017) la cohesión de equipo es un factor evidente de la ansiedad, si los jugadores no presentan una buena relación los resultados no van a ser óptimos, por lo que los niveles de ansiedad incrementan suscitado por la falta de apoyo de sus compañeros y de implicaciones entre los mismos.

Existe un sinnúmero de investigaciones psicológicas deportiva sobre la presión de los entrenadores en los deportistas, por lo que en situaciones el entrenador influye en la capacidad de actuación y aprendizaje de los deportistas. Las actuaciones que realizan los instructores que son poco claras, no afianzan positivamente sus actuaciones o castigan verbalmente producen mucha ansiedad en los jugadores a la hora de competir. De igual manera, según Reigal *et al.* (2019), la competición es la raíz principal de la ansiedad en una persona, el valor que el sujeto confiere a la competición y el ser algo imprevisto, hace que el jugador ocupe la competición como algo estresante.

### **Intervención.**

El estudio de la ansiedad es un tema sustancial para profundizar el conocimiento del estado físico y mental del individuo a la hora de someterse a determinadas situaciones, en dónde es evaluado bajo cierto tipo de criterios para obtener resultados en cuanto al rendimiento generado en el área de deporte (competición). A continuación, se evidencian teorías que ayudan a discernir de mejor manera el proceder de cada uno, cuando se enfrentan a situaciones bajo presión o conflictivas que perjudiquen su proceder normal (Pérez y Pérez, 2019).

De acuerdo con Olmedilla *et al.* (2018), la ansiedad se ha convertido en uno de los fenómenos más estudiados en la actualidad debido a la necesidad de esclarecer los efectos que trae consigo en el funcionamiento de un individuo, desde el punto de vista de la psicología aplicada en el área de competición se evidencia un sin número de variables que juegan un papel fundamental a la hora de describir el proceder ante una situación poco favorable traducida en términos de peligro o amenaza, tal es el caso de los diferentes síntomas que pudieren sentir (conductuales, fisiológicos, cognitivos emocionales), tipos de ansiedad evidenciados (cognitiva, autoconfianza, somática), y demás teorías que justifican el nivel de impacto que poseen en los deportistas el padecer algún tipo de trastorno vinculado con la ansiedad. Así como también la selección de una intervención oportuna que promueva la disminución de los efectos de dicho trastorno.



## **Rendimiento deportivo.**

### **Definición.**

El rendimiento deportivo es la forma en que se mide la participación deportiva. Con base en Núñez y García (2017) es una mezcla compleja de función biomecánica, factores emocionales y técnicas de entrenamiento. El desempeño en un contexto deportivo tiene la connotación popular de representar la búsqueda de la excelencia, donde un deportista mide su desempeño como una progresión hacia la excelencia o el logro. Existe un entendimiento en el deporte de que los atletas interesados en el rendimiento tienden al nivel competitivo o de élite; los jugadores interesados en la participación simple, para fines más amplios, como el fitness o el control de peso, suelen ser recreativos que no establecen metas específicas de rendimiento.

Según Olmedilla (2017) la determinación del rendimiento deportivo en la mayoría de las disciplinas deportivas es una cuestión sencilla. En aquellas actividades donde el resultado es medible y definido, como una carrera, un salto o un objeto a lanzar, el resultado final es cuantificable. En estos deportes, es la búsqueda de la mejora del rendimiento lo que impulsa el análisis de los componentes individuales del rendimiento. Cuando un deportista y el entrenador pueden aislar áreas en las que concentrarse en el entrenamiento, es probable que se mejore el resultado final.

### **Aspectos.**

El rendimiento deportivo, en la opinión de Yépez *et al.* (2018) tiene cuatro aspectos distintos, cada uno de los cuales tiene una serie de sub-categorías, algunas de las cuales tienen su origen en la certeza física, mientras que otras tienden a ser altamente variables. Las cuatro áreas incluyen factores neuromusculares, la relación entre el sistema nervioso y sus dimensiones y el sistema musculoesquelético; control mental y factores psicológicos; condiciones ambientales; y coaching y apoyo externo al deportista.

Para Raya *et al.* (2017), los “factores neuromusculares que impactan en el rendimiento deportivo suelen ser los más completos y representan aquellos aspectos del rendimiento que ocupan el mayor grado de concentración y tiempo de preparación” (p. 90). En muchos deportes, no importa qué tan dedicado al entrenamiento pueda estar el deportista, si él o ella no están equipados físicamente para competir, el rendimiento no mejorará. El componente neuromuscular del rendimiento deportivo se subdivide en sus propios elementos discretos. Cada uno de estos elementos debe ser objeto de enfoques de entrenamiento específicos, incluido el tipo de cuerpo. Muchos deportes se prestan a una estructura o estatura física particular, genéricamente predeterminada; Los linieros de fútbol americano y los delanteros de rugby deben tener un grado significativo de tamaño físico. A menos que los atletas tengan una predisposición natural a tener una constitución grande, no pueden tener éxito competitivo en estas posiciones. De manera similar, los atletas de gran complexión no serán corredores de distancia exitosos o saltadores de altura, ya que su genética es esencialmente una descalificación para la práctica seria de tales deportes; estarán limitados, sin importar la pasión que puedan poseer por el deporte, a una participación más recreativa en tales actividades.

Otro componente neuromuscular, de acuerdo con Duchateau y Baudry (2016) es la fuerza muscular, tanto en términos de masa muscular como de potencia muscular. Si bien el tipo de cuerpo tenderá a influir significativamente en la capacidad de un atleta para desarrollar la fuerza muscular, el entrenamiento permitirá el desarrollo de la fuerza en todos los atletas; fuerza, ya sea en términos de poder discernible o en función de la fuerza central, la relación perfectamente equilibrada entre la parte superior del cuerpo y las estructuras musculo-esqueléticas de la parte inferior del cuerpo cuando está en movimiento. La resistencia, que es la capacidad del cuerpo para desempeñarse a lo largo del tiempo, es esencial para el éxito en todos los deportes. En los deportes de alta intensidad y de corta duración, como el sprint y el levantamiento de pesas, la resistencia es similar a la columna vertebral de la actividad, lo que ayuda a una recuperación rápida y eficiente del estrés del evento o entrenamiento.

La agilidad, el equilibrio y la coordinación son tres conceptos interrelacionados. Según Sagñay, Álvarez y Soto (2020) “estos aspectos del rendimiento deportivo también están influenciados por la herencia y el tipo de cuerpo en un grado significativo, pero todos pueden mejorarse mediante el entrenamiento” (p. 109). La mayoría de los deportes tienen ejercicios específicos desarrollados para promover cada una de estas áreas, como los ejercicios de carrera simples en los que un atleta debe correr siguiendo un patrón establecido en la superficie de carrera. Cuando los simulacros se ejecutan en reversa o en diferentes secuencias, el simulacro se intensifica. Cada una de estas características neuromusculares del rendimiento deportivo está menos influenciada por la fuerza del sistema musculoesquelético y más afectada por la técnica y la repetición.

Para Vickers y Williams (2017) el control mental y los factores psicológicos relacionados en el rendimiento deportivo son intangibles que se reflejan en el resultado final del esfuerzo de un atleta. En muchos aspectos, los elementos mentales del deporte son los más difíciles de dominar, ya que por lo general requieren un alto nivel de experiencia atlética y madurez para llegar a buen puerto. En todos los deportes abundan los ejemplos del atleta sumamente dotado físicamente del que se dice que se ahoga o se dobla bajo presión, porque el atleta no fue capaz de dominar las emociones durante la competición. Este desarrollo del control emocional atlético se puede examinar desde varias perspectivas, incluida la inteligencia, que es un bien valioso en un atleta. El poder lógico y analítico ayuda a un atleta en cualquier deporte a revisar desapasionadamente dónde debe mejorar.

La capacidad de un deportista para motivarse es fundamental para el éxito, tanto en competición como en entrenamiento. Además, la creatividad también es un intangible que separará a los atletas exitosos de los meramente talentosos. La creatividad se manifiesta en los juegos de equipo a través de tácticas inteligentes o bien concebidas. En los deportes individuales, la creatividad a menudo se refleja a través del enfoque del atleta en las rutinas de entrenamiento (Estrada *et al.*, 2017). Con base en Obando, Yépez y Pérez (2018) la disciplina es un factor tanto en la práctica como en los juegos. El desempeño indisciplinado conducirá inevitablemente al error; El incumplimiento de los horarios de práctica por parte del

atleta generalmente resultará en un rendimiento deficiente. El nivel de alerta y agudeza mental que el deportista aporta al rendimiento es una función de una serie de factores combinados, incluida la fatiga física o el estrés no relacionado con el deporte, como las circunstancias personales, la educación o las presiones laborales.

Villamarín y Zaldivar (2020) indican que los factores ambientales rara vez están bajo el control personal del atleta; la capacidad del atleta para adaptarse a factores ambientales inesperados es a menudo determinante del éxito del rendimiento. Hay factores ambientales importantes que pueden afectar el éxito. Las condiciones de juego son las mismas para todos los competidores, ya sea la superficie de una pista de esquí alpino, una tormenta repentina que empapa un campo de rugby o un calor inesperado en una carrera de distancia. Un atleta que busca maximizar el rendimiento no solo debe ejercer el control mental para evitar estar molesto por el clima o la condición de una superficie de juego, el atleta debe examinar formas de hacer que las condiciones funcionen de manera positiva.

El entrenamiento y el apoyo externo del deportista son tan importantes como cualquier factor en el rendimiento deportivo. Para los atletas jóvenes, si no hay un padre o un grupo deportivo organizado que brinde dirección y asistencia al aspirante a competidor, el éxito es poco probable. En ciertas disciplinas, como el esquí o el patinaje artístico, cuando hay gastos significativos con respecto a asegurar tiempo de práctica y entrenamiento especializado, la oportunidad de un atleta de progresar sin el apoyo de los padres o de otro tipo es muy poco probable (González *et al.*, 2017).

El coaching tendrá un impacto en el rendimiento deportivo, ya sea positiva o negativamente, de dos formas distinta. A juicio de Pineda, López y Tomás (2017) los entrenadores proporcionan la dirección principal a un atleta en términos de entrenamiento, táctica, nutrición y técnica deportiva. Es el entrenador quien debe mantenerse al día con respecto a todos los avances en el deporte. La falta de una dirección de entrenamiento adecuada en cualquiera de estos aspectos evitará que el atleta logre el mejor resultado. Igual de importante, un entrenador es uno de los principales apoyos emocionales del atleta, debido a la intensidad y la inmediatez de la relación.

## **Factores.**

Todos los deportistas de todos los niveles deportivos siempre buscan mejorar el rendimiento deportivo. Como planteas González y González (2017) algunos factores que influyen en el rendimiento deportivo se pueden mejorar mientras que otros no. Para mejorar el rendimiento deportivo, es necesario tener en cuenta 5 factores que influyen. Proporciones corporales, entrenamiento de habilidades, fuerza, flexibilidad y resistencia. Estos cinco factores influirán en las prácticas, en qué posición juegas y qué tan bueno puedes ser en ambos. Cada uno de estos factores puede afectar individualmente o como grupo su rendimiento deportivo. Aquí hay un desglose de cada factor y cómo puede afectar su rendimiento deportivo.

Las proporciones corporales, Barbosa y Urrea (2018) afirman que este es el único factor que no se puede controlar. Puede hacerse más alto, alargar los brazos o agrandar las manos. La genética controlará este factor y, a su vez, este factor puede controlar el deporte que practica o la posición que juega. Las proporciones corporales son el primer factor limitante que influye en el rendimiento deportivo.

El entrenamiento de habilidades, según Alfonso (2019) la práctica hace a la perfección. El entrenamiento de habilidades, la práctica de tu deporte específico, es muy importante y la única forma de mejorar el rendimiento de las habilidades. Incluso si eres competente en todos los demás factores que influyen en el rendimiento deportivo, nunca serás bueno a menos que tengas las habilidades para practicar el deporte. Aprender de un entrenador capacitado es la mejor manera de mejorar sus habilidades y mejorar su rendimiento deportivo. Las habilidades motoras mejoradas, la posición adecuada del cuerpo, cómo arrancar y parar, el tiempo, la coordinación, el ritmo y la estabilización del cuerpo son habilidades que se pueden aprender para mejorar el rendimiento. Es por eso que los atletas practican 5-6 días a la semana, realizando ejercicios repetitivos para mejorar su conjunto de habilidades.

El entrenamiento de la fuerza es una gran parte de la mejora del rendimiento deportivo. De acuerdo con Martínez, Méndez y Buitrago (2018) la fuerza puede prevenir lesiones en músculos, ligamentos, tendones y huesos. Además, puede

ayudar a absorber las fuerzas de impacto que ocurren en el deporte y prevenir lesiones. El músculo agregado que rodea las articulaciones mantiene la articulación en su alineación adecuada y también absorbe las fuerzas de choque del impacto. Por ende, este factor también permitirá al jugador mantener una posición de habilidad mejor, por más tiempo y permitirá movimientos repetitivos con una posición corporal óptima. El beneficio obvio del entrenamiento de fuerza es ser físicamente más fuerte que tu oponente. En el fútbol, si sus linieros ofensivos y defensivos son más fuertes que los linieros ofensivos y defensivos de sus oponentes, tendrá una ventaja decisiva. El entrenamiento de fuerza también puede mejorar la velocidad de carrera y la altura y longitud del salto, que son usos de habilidades en casi todos los deportes.

Tal como Olmedilla (2017) argumenta que la flexibilidad es el rango de movimiento y la extensibilidad de los tejidos blandos alrededor de una articulación. Donde se puede mejorar de varias maneras, mediante la realización de estiramientos dinámicos, estiramientos estáticos, estiramientos activos, auto liberación miofascial y masajes que pueden mejorar la flexibilidad. Asimismo, mejorada puede prevenir lesiones al permitir que los músculos se estiren a la longitud adecuada y al ritmo adecuado. Tener la relación de tensión de longitud adecuada en una articulación también mejorará el rendimiento de los músculos. Estirar los músculos tensos permitirá esta relación de tensión de longitud óptima en las articulaciones. La alineación adecuada de las articulaciones y la extensibilidad de los tejidos blandos reducirán la lesión y mejorarán el rendimiento. Todo atleta debe trabajar con la flexibilidad adecuada.

Y factor de la resistencia, Soracipa, Acosta y Benítez (2018) plantean que por lo general se obtienen cantidades adecuadas de resistencia mediante los movimientos repetitivos realizados por la práctica de habilidades del deporte elegido. Para mejorar el nivel de resistencia del atleta por encima de la práctica de habilidades normales, se debe seguir un programa de acondicionamiento diseñado adecuadamente.

Por otra parte existen otros factores que inciden en el rendimiento deportivo como las relaciones interpersonales, que con base en Berengüí *et al.* (2017),

contribuyen a crecer como persona, pues pueden ser constructivas o destructivas, se evidencia un grado de manipulación dependiendo si el individuo es sometido por el criterio de los demás, en otras palabras las relaciones interpersonales se muestran en términos de interacción, la misma que en ocasiones se vuelve compleja debido a las discrepancias que pudieren generarse ante una determinada situación de conflicto. Además, surgen sinónimos que contemplan su proceder tales como las relaciones humanas o sociales. Una de las metas más evidentes por los directivos organizacionales es sostener relaciones positivas con cada uno de sus colaboradores, no obstante, es importante resaltar la intervención de estrategias, las cuales representan innumerables ventajas para la misma, a fin de reflejar una conducta adecuada como respuesta de un proceso de gestión interno en donde las partes interesadas se sientan en capacidad de emitir y/o receptor información concreta, certera y libre de especulaciones.

Visto desde otro punto de vista, las relaciones interpersonales juegan un papel significativo en el área del deporte, en especial entre los integrantes de un quipo, debido a que la forma de reaccionar del uno depende del otro, es decir, el aporte de cada uno es sustancial para todos ya sea en cuestión a experiencias, teorías, tácticas, técnicas entre otros. En efecto, Rodríguez y Ruiz (2016) argumenta “las relaciones interpersonales promueven un proceso continuo de interacción (informativa y/o afectiva), por medio del contacto directo” (p. 100). Además, el establecimiento de buenas relaciones se convierte en un ente potencializado direccionado a generar un clima socio-psicológico adecuado desde la actividad deportiva. En conclusión, las relaciones interpersonales se manifiestan en actividad conjunta de cara a la existencia de un grupo, en donde es indispensable la comunicación directa y permanente entre todos, además se muestra como una herramienta decisiva para brindar distintas maneras de solucionar problemáticas u alteraciones constantes que impidan el establecimiento de un clima laboral óptimo, puesto que de ello depende el eficiente desenvolvimiento de las actividades cotidianas.

De acuerdo con Siekanska (2016) el soporte económico enfocado al rendimiento deportivo, se evidencia que surge un sin número de factores subyacentes que infieren es la condición económica tales como: el estado de empleo, salario, renta,

deudas, bonos, contribuciones entre otros, por otro lado, también existe un beneficio para quienes realizan éste tipo de eventos deportivos, los mismo en donde se pueden emplean recursos públicos adecuados para la población objetivo, desde un punto de vista económico y social.

Por otra parte, existen deportistas que emplean cierto tipo de medios para cumplir con los objetivos propuestos, en ello sobresalen criterios que influyen en las capacidades energéticas del individuo, así como también un sin número de habilidades de tipo técnico y táctico, acompañado del grado de motivación, el objetivo de cada uno es otorgar su máximo potencial en el área de competición. Se argumenta que se asocian características de tipo antropométricas como aspectos determinantes que son importantes en el desarrollo del éxito competitivo. Además, se resaltan otros aspectos como la composición corporal como parte del constructo de variables biológicas que se relacionan con el rendimiento deportivo, no obstante, la cine-antropometría muestra claramente la información sobre la estructura del deportista e cuestión a un suceso en determinado, evalúa las modificaciones evidenciadas en el rendimiento (Barbosa y Urrea, 2018).

El factor de la inteligencia, visto desde el punto de vista de la psicología, el alcance de máximo rendimiento de un deportista en términos de competición, se respalda en la creación de baterías para el desarrollo de un test específico a fin de conocer mejor las potencialidades que posee de acuerdo a criterios de inteligencia y su entorno, así como también incursionar la práctica deportiva saludable en donde se promueva la evaluación de los procesos de entrenamiento de éxito (Castro, Zurita y Chacón, 2018).

La creatividad, por otro lado, para contribuye en la influencia del rendimiento deportivo, el mismo que puede ser asociado con las capacidades energéticas y otras habilidades correspondientes al grado de motivación con respecto a la potenciación a la hora de competir en una determinada área. La creatividad táctica aplicada en los deportes se convierte en una de las características más evidentes para cada uno de los jugadores, en términos de interacción, dichas capacidades cumplen con el objetivo de generar respuestas sorprendidas y originales de cara a conflictos que aparecen durante un juego, no obstante, varias son las investigaciones que



corroboran que estos deportistas poseen cierto tipo de capacidades cognitivas, llamadas también como funciones ejecutivas, que destacan un nivel de superioridad significativo frente a otros (Contreras y Guerra, 2019).

Por ende, la creatividad es un factor significativo del rendimiento deportivo, se establecen el uso de estrategias con el fin de dirigir de manera adecuada la conducta de los deportistas, la idea es diseñar entornos de aprendizaje, los mismos que promuevan dichas capacidades a través del control de la complejidad de determinada tarea y/o feedback. En efecto, el papel que juega el entrenador en las tácticas de creatividad es sustancial para brindar apoyo a sus jugadores, por otro lado, se muestra a la entropía como potenciador de desarrollo de acuerdo al tipo de instrucción que cada uno recibe durante su desempeño en el ejercicio.

La motivación es el factor que se vinculan directamente del esfuerzo físico y otros que hacen referencia al esfuerzo mental, pues depende de la actividad que se realice, en ello, aparecen varias causas que pudieren afectar el estado motivacional del individuo, tales como índices humorales, cardiovasculares y respiratorios; los mismos que están involucrados con criterios de esfuerzo físico y a otras variables de tipo psicológicas. Este factor surge como un estado emocional interno que se direcciona a la conducta del individuo a fin de cumplir con los objetivos propuestos, en ello, una de las variantes que pudiere suscitarse es la fatiga como resultado de procesos de tipo fisiológico y psicológico que se respalda en la regulación de esfuerzo para proteger al organismo de daños graves. De acuerdo a la teoría se analizan diferentes enfoques para el estudio y explicación de éste fenómeno, el mismo que establece un vínculo sustancial con respecto a la carga de entrenamiento y a la hora de evaluar las repercusiones de tipo mental para alcanzar un control planificado en proceso de entrenamiento (González *et al.*, 2017). En efecto, la idea es aportar con estrategias que incrementen el grado de proceso cognitivo del rendimiento en base a criterios motivacionales, es importante la mutua contribución entre el deportista y el entrenador debido a los beneficios que trae consigo en pro del desarrollo de un crecimiento notorio primero a nivel personal y luego con respecto a su carrera. Además, es importante que el individuo se mantenga

motivado para cumplir con los objetivos propuestos ya sean a mediano o largo plazo.

Moxnesa y Hausken (2018) mencionan que el factor de la voluntad se traduce en términos de decisión consciente, para intervenir de forma positiva en la consecución de una determinada tarea, desde el punto de vista de la realización de actividades físicas que se derivan de áreas deportivas se vinculan la adquisición de hábitos de vida saludables a la hora de practicar dicho deporte de forma continua, pues resalta criterios enfocados a la competición física, mental y social que contribuyen a mejorar la percepción del estado de salud en los jugadores, así como también factores que pueden impactar en el rendimiento deportivo. Esto refleja un estado de predisposición para cumplir con una actividad propuesta, visto de otro modo, depende de la capacidad humana de cada uno para realizar una tarea, es decir, se muestra como un deseo y/o intención que promueve un mejor alcance de determinada tarea. En efecto, la voluntad en el individuo de alguna manera contribuye positivamente en la consecución de sus objetivos, puesto que es una aptitud que direcciona la conducta propia.

El factor de control, es esencial para que el individuo alcance un rendimiento óptimo en el deporte, es necesario que exista un control adecuado para el funcionamiento de sus actividades cotidianas, uno de los más sobresalientes es el control emocional relacionado a criterios de fatiga, puesto que se evidencia un efecto denominado: depleción del ego, el cual se muestra como la disminución u agotamiento de determinados recursos del individuo para hacer frente a actividades que implican un esfuerzo de autocontrol. Visto de otro modo, se evidencia un modelo energético de autocontrol, que describe que el ser humano posee una capacidad limitada para establecer un determinado esfuerzo direccionado a al control de respuestas ya sea dominante, automatizada, de pensamientos, impulsos inmediatos y emociones (Alzate, Ayala y Melo, 2017)). En efecto, el buen manejo de control en el individuo se convierte en un factor imprescindible a la hora de actuar de forma adecuada frente a una situación en concreto, en donde la idea es disminuir el grado de impacto no favorable. Por otro lado, el control refleja el proceso de análisis y evaluación del entrenamiento realizado a fin de tomar en cuenta las

directrices principales para abordar una intervención oportuna, la misma que influya de manera positiva en el rendimiento en general del deportista.

Los factores individuales, según Berengüí *et al.* (2017), se muestra que un correcto plan de entrenamiento aumenta notablemente la fuerza y/o capacidad de resistencia del individuo de cara a su rendimiento deportivo, a más de ello se involucran criterios de rendimiento físico el mismo que pudiere ser limitado por factores respiratorios (músculos respiratorios), resulta comprensible hasta cierto punto proponer un entrenamiento que solucione factores sustanciales para mejorar la capacidad ante el esfuerzo. Cabe recalcar que los factores respiratorios y rendimiento físico son variables que se encuentran en constante asociación y a la vez se muestran como un limitante de alta intensidad ya sea en limitaciones pulmonares, de difusión pulmonar, reflejo metabólico respiratorio y /o fatiga muscular respiratoria. No obstante, dichas adaptaciones pudieren interceder en el metabolismo energético, contribuyendo a la eficiencia y así obteniendo un resultado menor de la demanda de oxígeno con respecto a otros músculos.

En contribución a la teoría los resultados evidencian que el sistema respiratorio se ha convertido en un criterio limitante de cara al rendimiento en atletas con respecto a resistencia, dichas investigaciones revelan que varios protocolos de entrenamiento basados en la activación de músculos respiratorios producen buenos resultados en el rendimiento deportivo, en otras palabras, se direccionan a actividades caracterizadas para mantener altos niveles de intensidad durante un tiempo, los mismo reflejen eficiencia ventilatoria.

Los factores colectivos son parte de las condiciones externas que pueden interferir en el rendimiento del deportista, entre ellos se esclarecen factores de condición física propios de las habilidades de tipo tácticas y tácticas, con respecto a la salud, a la personalidad de cada uno o criterios de infraestructura que pudieren ser propios o ajenos. Visto de otro modo, la idea es esclarecer el proceder de cada deportista en conjunto con el equipo de trabajo debido a que uno se deriva del esfuerzo de otro. En efecto, existen factores colectivos que evidencian protocolos direccionados a darle más realce a la continua evaluación de prospectos que pudieren incrementar sus habilidades y/o capacidades en la competición, es decir,

cuando éstos alcanzan un mayor grado de madurez, luego de un determinado período, sin embargo, también se encuentran apegados a resaltar los talentos innatos de los deportistas (Sáez y Ocampo, 2019).

Para Villamarín y Zaldivar (2020) los factores ambientales, son fundamentales para entender a profundidad, los posibles cambios de tipo externo que pudieren interferir en la actividad de competición, debido a que éstos son sucesos que muchas de las veces salen de imprevisto e impiden que el deportista realice sus actividades con normalidad o que emergen en contra de su organismo. Visto desde otro punto de vista, son factores que también repercuten en la salud física de cada uno, puesto que se convierten en condicionantes para proceder de forma adecuada frente a una determinada tarea o situación establecida con respecto al área del deporte. Con respecto a ello, en donde se incluyen variables como el clima y la altitud se establece que el individuo se expone a reacciones químicas que se ven asociadas al metabolismo energético, el cual influye en su sistema respiratorio, es así que el mantenimiento de la temperatura del ambiente es significativo de acuerdo al criterio corporal y volumen plasmático, en donde dicho factor se altera, ya sea por ejercicio físico exhaustivo o por el incremento de la temperatura ambiente.

Visto de otro modo, los deportistas suelen disminuir el nivel de activación, cuando éstos se encuentran expuestos a factores ambientales como el calor o la humedad, puesto que juega un papel significativo a la hora de contribuir de forma positiva, en otras palabras, deben estar protegidos de ciertos factores que pudieren incurrir en el entrenamiento deportivo. En efecto, son condiciones de tipo externa que alteran el rendimiento del individuo y que en la mayoría de casos son aspectos que suceden de imprevisto, es decir, no se cuenta con la posibilidad de que aparezcan en el momento de la competición (Ortiz, Carrasco y Hernández, 2019). Sin embargo, existen otro tipo de adaptaciones biológicas enfocadas a las altitudes como referentes de criterio ambientales, en donde se manifiesta que determinados atletas que se desenvuelven en alturas superiores a 1500m sobre el nivel de mar podrían generar cambios en su organismo, siendo así uno de los más representativos la falta de oxígeno, a ello se le atribuye que es sustancial conocer a determinadas regiones en cuestión a al grado de altitud. En efecto, el rendimiento de los

deportistas también depende de las alteraciones del organismo de acuerdo a la presión biométrica (fuerza que ejerce el aire sobre la superficie), la misma cumple con el objetivo de ordenar dicha presión de los gases en el medio ambiente, así como también el nivel alveolar pulmonar, es esencial el desarrollo de las variaciones orgánicas y fisiológicas (Perlaza *et al.*, 2020).

Con base en Ortiz *et al.* (2016), el factor ambiental se ha convertido en uno de los exponentes sustanciales que influyen en el rendimiento del deportista, debido a que en su mayoría son eventos naturales que se inmiscuyen a la hora de la competición, es decir, son factores externos que pueden alterar de forma positiva o negativa las condiciones en que el individuo realiza determinada actividad. En conclusión, es necesario tomar las debidas precauciones del caso, para no incurrir en posibles infortunios que desalienten el resultado final de la carrera, a más de ello, identificar el espacio en donde se realizará la actividad como parte de un plan previo de ejercitación a fin de obtener un resultado favorable para las partes involucradas.

### **Rol de la psicología.**

Con base en Ortín *et al.* (2018), la psicología del deporte tiene muchos roles que desempeñar en la realización de los objetivos deportivos, por lo tanto, los siguientes son algunos de los roles que la psicología del deporte puede desempeñar para mejorar el rendimiento. El principal rol es la personalidad del atleta que está involucrada en el campo de juego, uno de los roles principales del psicólogo deportivo es el área del control del comportamiento del atleta. Esto podría usarse para mejorar el desempeño mediante la modificación de actitudes indeseables.

Por otra parte, otro rol de la psicología es que se trabaja sobre el conflicto emocional de cada individuo y las necesidades del deportista individual, lo que le hace tomar decisiones cruciales para el éxito o el fracaso durante el juego. Deben ser tratados como individuos que se dan cuenta de sus diferencias, por lo que la necesidad de una persona debe estar separada de la de otra persona que proviene de un entorno diferente.

Según Olmedilla (2017) la psicología deportivo también está involucrada en la intervención de crisis. La crisis se considera una situación aguda con respuestas

emocionales que interfieren o estropean la capacidad de un atleta para desempeñarse de manera excelente. Asegurar un alto rendimiento de los atletas, bajo la presión de la competencia mediante la aplicación de varios principios psicológicos antes, durante y después de las competencias. El psicólogo deportivo ayuda al atleta a bloquear el estrés que provoca. Pensamientos, desalentar las dudas sobre uno mismo, evitar las imágenes negativas y las autoafirmaciones inhibitorias que pueden afectar el rendimiento deportivo.

La preparación mental también es asumida por la psicología, estos son el estado social, el hogar, el entorno económico, su entorno religioso, la tolerancia física, el entorno moral, el estado social y el sistema de valores en la sociedad. También participa en la mejora del rendimiento del atleta, para facilitar el proceso de aprendizaje, los errores que cometen los atletas pueden corregirse durante la adquisición de habilidades (Llames y García, 2017).

La psicología deportiva también mejora la comunicación entre los atletas y los oficiales. Esto, además, puede involucrar la comunicación interpersonal entre atletas. Siendo un papel muy importante, cabe señalar que la comunicación es muy esencial, incluso en las diversas familias, en lugares de trabajo, etc. Enseñar al deportista a afrontar el dolor, un atleta necesita comprender qué es el dolor y cómo el dolor se relaciona con la mejora en el deporte, por lo que debe desarrollar una actitud mental positiva hacia el dolor.

## Capítulo 2

### Metodología

#### Diseño de trabajo.

El estudio se basa en un enfoque mixto (cuali-cuantitativo); se considera cualitativo porque se lleva a cabo la recolección de información para el análisis e identificación del problema, esto está plasmado en el marco conceptual, brindando un entendimiento detallado de la temática y por ende facilita el análisis de los resultados. Así mismo, presenta un enfoque cuantitativo, debido a que recolecta datos por medio de la aplicación de reactivos psicológicos, con los cuales se puede desarrollar el análisis estadístico y la correlación de las variables a través del Chi Cuadrado.

El trabajo también se centra en un análisis descriptivo, enfocándose en la descripción de los fenómenos trascendentes en la investigación; es decir analiza la ansiedad precompetición y el rendimiento deportivo, permitiendo identificar oportunamente los eventos arraigados a la ansiedad y buscar alternativas que permitan solventar o mitigar estos comportamientos. Aquello se desarrolla a través de criterios descriptivos acerca de las actividades, procedimientos e individuos vinculados con el trabajo.

En lo referente a la metodología de investigación, se ha tomado en cuenta el elemento bibliográfico, el cual considera fuentes primarias y secundarias, mediante estos se llevó a cabo la búsqueda de información y temas relacionados con las variables; para ello, se utilizó investigaciones previas, particularmente artículos académicos y científicos vinculados con el área psicológica. Por otro lado, se ejecutó una investigación de campo, dado que el trabajo se materializó en el Equipo Jurídico Santa Cruz

La investigación es correlacional, debido a que se evidencian hallazgos representativos con relación a las variables de la ansiedad y rendimiento deportivo, además se pretende justificar la teoría con un estadístico que corrobore dicha afirmación.

**Área de estudio.**

**Campo:** Psicología.

**Área:** Clínica.

**Delimitación Espacial:** Equipo Jurídico Santa Cruz.

**Provincia:** Tungurahua.

**Cantón:** Ambato.

**Delimitación temporal:** junio 2020.

**Población y muestra**

Para el caso de estudio se ha tomado en cuenta a 30 jugadores de género masculino, que oscilan entre la edad de 16 a 35 años de edad que conforman el Equipo Jurídico Santa Cruz, debido a que la población es manejable no necesita de la toma de muestra. Por otro lado, el total de estos se encuentra en condiciones de participar de forma activa y voluntaria.

**Tabla 1.**

*Población del estudio*

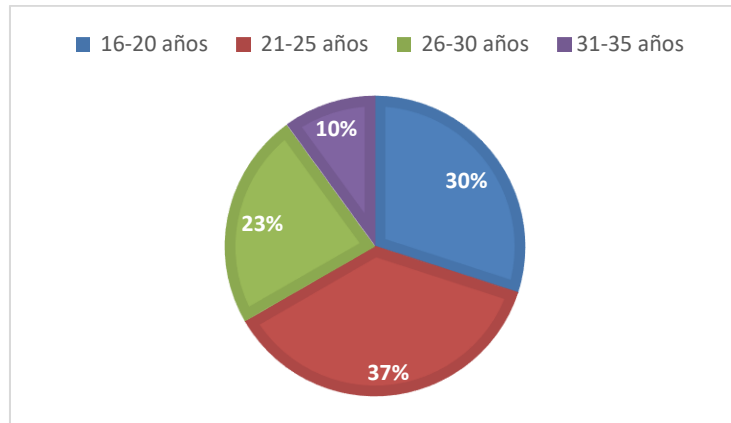
<b>Club Santa Cruz</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Hombres entre 16-20 años</b>	9	30%
<b>Hombres entre 21-25 años</b>	11	37%
<b>Hombres entre 26-30 años</b>	7	23%
<b>Hombres entre 31-35 años</b>	3	10%
<b>Total</b>	30	100%

Nota. Elaboración propia

**Gráfico 1.**

*Distribución de la Población*





Nota. Elaboración propia

### **Instrumentos de investigación**

Con el propósito de determinar la correlación de variables y analizar el tema en estudio, se ha considerado aplicar dos instrumentos o reactivos psicológicos; el primero denominado “Inventario de la ansiedad precompetitiva 2” (CSAI-2) orientado a la medición de la ansiedad precompetición, y el segundo es el Cuestionario de características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo (CPRD).

#### **Inventario de la ansiedad precompetitiva 2 (CSAI-2).**

El instrumento utilizado en la investigación se denomina “Inventario de la ansiedad precompetitiva 2” (CSAI-2), el cual se encuentra compuesto por una serie de 27 ítems con opciones de respuesta que van desde (1) nada, (2) un poco, (3) moderadamente y (4) mucho. De acuerdo a las condiciones de aplicación puede ser realizada de forma grupal o individual. Es sustancial mencionar los niveles a evaluar dentro la ansiedad precompetitiva, estos son: primero ansiedad somática, direccionada a manifestaciones de tipo físicas durante el periodo de competición, segundo ansiedad cognitiva vinculada con las acciones que puede pasar antes, durante y después de la competición y tercero autoconfianza enfocado a tomar en cuenta las habilidades de cada jugador para favorecer su participación.

La aplicación de un instrumento validado por varios autores, afianza aún más el proceso de recolección de datos, debido a que se toman en cuenta aspectos

sustanciales que equiparen el cumplimiento de condiciones de metodología de investigación, en otras palabras, ser prácticos a la hora de interpretar la información de los participantes.

El instrumento CSAI es uno de los inventarios más utilizados en el área de la Psicología enfocada al deporte, el mismo que ha tenido otras versiones con el paso del tiempo, puesto que ha sido adaptado a varios idiomas para ser aplicadas a distintos grupos de estudio ya sea futbolistas, luchadores, atletas entre otros. Además, se enfoca en ejes con respecto a criterios psicológicos de acuerdo a resistencia (competencias físicas), efectos propios del rendimiento deportivo y tipos de entrenamiento psicológico sobre la ANS como por ejemplo la relajación progresiva.

A continuación, se expone la interpretación del instrumento:

**Tabla 2.**

*Inventario de la ansiedad precompetitiva 2 (CSAI-2)*

Categoría	Interpretación
Bajo	Son personas que se enfocan en criterios emocionales e incurren en el costo de recursos mentales; se caracterizan porque su autoestima y seguridad posibilita una mejor concentración y adecuado rendimiento deportivo; finalmente afrontan sus retos con mayor confianza.
Medio	La persona se enfoca en preocupaciones inmediatas lo que suele inferir en la capacidad de desenvolvimiento de cada deportista; no obstante, el individuo es capaz de bloquear ciertas conductas como la autoconfianza, aspecto que con frecuencia obstaculiza su desenvolvimiento de forma eficaz.
Alto	Se caracterizan porque los niveles de autoconfianza en situaciones o eventos de ansiedad resultan ser relativamente bajos; es decir que el deportista espera llevar a cabo sus actividades correctamente pese a que su confianza no sea la adecuada. Además, manifiestan un estado de incapacidad funcional denominado también como “sobre-entrenamiento” el cual suele interferir negativamente en el rendimiento.

Nota. Elaboración propia

**Validez y confiabilidad:** A través del coeficiente Alpha de Cronbach, la fiabilidad para el instrumento expone un resultado de ,78 lo que evidencia aceptabilidad para la aplicación del reactivo. En lo que respecta a su validez, los resultados indican objetivamente que figura como un instrumento adecuado para la obtención de datos reales.

**Cuestionario de características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo (CPRD).**

Para la medición del rendimiento deportivo se utilizó el Cuestionario de características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo (CPRD). La escala se compone de 55 ítems con alternativas de respuesta que van desde totalmente en desacuerdo (0 ó 4), en desacuerdo (1 ó 3), ni de acuerdo ni en desacuerdo (2), de acuerdo (1 ó 3), totalmente de acuerdo (0 ó 4), también existe la opción no entiendo para evitar respuestas en blanco. Su aplicación se la puede realizar de forma grupal o individual. El cuestionario evalúa 5 dimensiones estipuladas de la siguiente forma: el control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento deportivo, motivación, habilidad mental y criterios de cohesión de equipo.

En efecto, es sustancial que el instrumento de evaluación se adapte a las necesidades del caso de estudio, siendo este flexible para abarcar la mayor parte de variables posibles en cuanto al tema de investigación. En este caso, la elección del instrumento es justificada de acuerdo a la evidencia de varios autores, a fin de aportar de forma científica con el proceder del diseño de investigación.

En la siguiente tabla, se observan las interpretaciones del instrumento:

**Tabla 3.**

*Cuestionario de características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo (CPRD)*

Categoría	Interpretación
Bajo el promedio	Los eventos deportivos suelen ser extremadamente negativos cuando se enfrentan a situaciones potencialmente estresantes lo que provoca ansiedad, errores, malos entrenamientos y desconfianza en sus

---

	capacidades y aptitudes. En ciertas ocasiones no existe motivación o interés por su entrenamiento y superación diaria.
En el promedio	Los deportistas se caracterizan por respuestas psicológicas como confianza y concentración con relación a las demandas de exigencia o retos dentro de los entrenamientos y de la competición. La situación del deportista suele ser positiva en sus diversas actuaciones.
Sobre el promedio	Existen ciertas características y respuestas psicológicas del deportista como pérdida de la concentración, dudas de llevar a cabo sus actividades de forma positiva, poca motivación. Con frecuencia existe poca interrelación personal con los integrantes del equipo, y su nivel de satisfacción es bajo.

---

Nota. Elaboración propia

**Validez y confiabilidad:** Según el coeficiente Alpha de Cronbach la confiabilidad del reactivo es de ,83 cifra que resalta la eficacia del constructo como instrumento para su aplicabilidad. Por su parte, la validez del cuestionario predice el rendimiento de los fenómenos que se analizan, de esta manera se adapta a las necesidades que presenta este trabajo.

### **Procedimiento para obtención y análisis de datos**

En primera estancia, se profundizaron las pautas a seguir en la investigación para la obtención oportuna de información a través de la aplicación del cuestionario (CSAI-2), y a su vez del (CPRD), poniendo en manifiesto las variables a evaluar a más de explicar de forma adecuada los puntajes de cada ítem, niveles y/o demás opciones de respuesta a cada uno de los jugadores del equipo Santa Cruz, en la localidad del cantón Ambato.

### **Actividad**

Mediante la aplicación de los instrumentos psicológicos se logró reunir la información necesaria para contribuir con el tema propuesto, en ello, el proceso de recolección de datos, se realizó en la sede del club, teniendo un acercamiento directo para obtener información acerca de las variables de estudio. En ello participaron en su totalidad 30 jugadores de forma voluntaria quienes además

brindaron confiabilidad de dicha información suministrada. Para el tratamiento de datos se ha tomado en cuenta el programa **SPSS**, debido a sus múltiples beneficios para tabular y mostrar resultados en pro de optimizar tiempo en la investigación. Además de utilizar un estadístico para corroborar de forma cuantitativa la relación o no de las variables en cuestión.

## Capítulo 3

### Análisis e interpretación

#### Diagnóstico de la situación actual.

Según los datos recabados se muestra el cuadro de resumen en función del procesamiento de 30 casos participantes de acuerdo a la población total (100%) de jugadores, en ello se evidencia que se analizaron todos los casos, es decir, que no existieron casos inválidos, perdidos o en blanco.

**Tabla 4.**

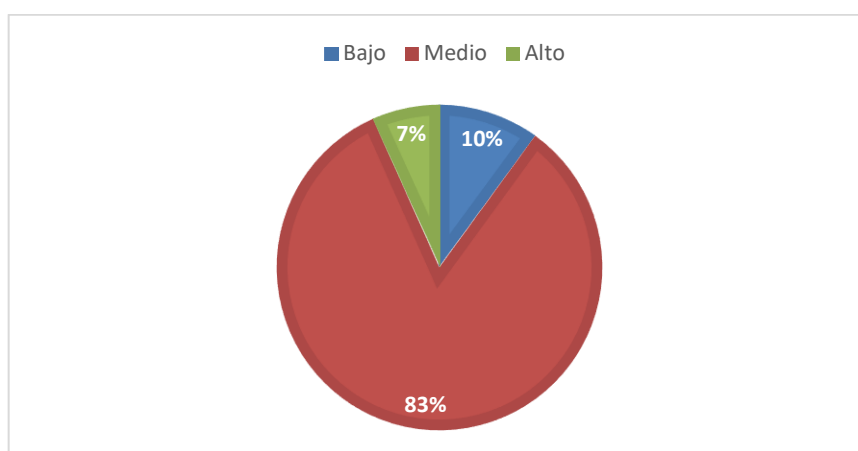
*Inventario de la ansiedad precompetitiva 2 (CSAI-2)*

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	3	10%
Medio	25	83%
Alto	2	7%
Total	30	100%

Nota. Elaboración propia

**Gráfico 2.**

*Inventario de la ansiedad precompetitiva 2 (CSAI-2)*



Nota. Elaboración propia

### **Análisis e Interpretación.**

De acuerdo con el instrumento aplicado a los jugadores del Club Jurídico Santa Cruz, se evidencia que más de la mitad de la población posee un nivel de ansiedad medio, lo que representa casi la totalidad de los participantes; estas personas se enfocan en preocupaciones inmediatas lo que suele inferir en la capacidad de desenvolvimiento de cada deportista; no obstante, el individuo es capaz de bloquear ciertas conductas como la autoconfianza, aspecto que con frecuencia obstaculiza su desenvolvimiento de forma eficaz. Se evidenció también que dos octavas partes exponen un nivel de ansiedad bajo, es decir que son sujetos que se centran en criterios emocionales e incurrir en el costo de recursos mentales; se caracterizan porque su autoestima y seguridad posibilita una mejor concentración y adecuado rendimiento deportivo; además afrontan sus retos con mayor confianza. Por último, dos octavas partes indicaron un nivel de ansiedad alta quienes se caracterizan porque los niveles de autoconfianza en situaciones o eventos de ansiedad resultan ser relativamente bajos; dicho de otra manera, el deportista espera llevar a cabo sus actividades correctamente pese a que su confianza no sea la adecuada. Además, manifiestan un estado de incapacidad funcional denominado también como “sobrentrenamiento” el cual suele interferir negativamente en su rendimiento.

**Tabla 5.**

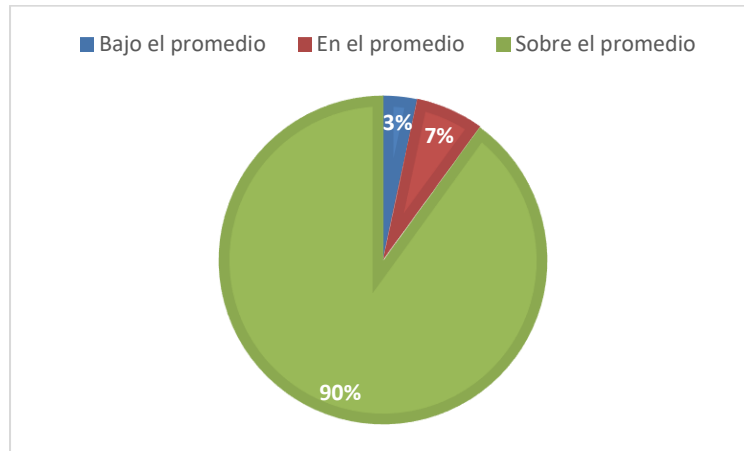
*Cuestionario de características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo (CPRD)*

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Bajo el promedio	1	10%
En el promedio	2	83%
Sobre el promedio	27	7%
Total	30	100%

Nota. Elaboración propia

**Gráfico 3.**

*Cuestionario de características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo (CPRD)*



Nota. Elaboración propia

**Análisis e interpretación.**

Según los datos del instrumento aplicado a los jugadores del Club Jurídico Santa Cruz, se evidencia que más de la mitad de la población se encuentra en el promedio de su rendimiento deportivo, es decir que los deportistas se caracterizan por respuestas psicológicas como confianza y concentración frente a las demandas de exigencia o retos dentro de los entrenamientos y de la competición; además la situación de estos sujetos suele ser positivas en sus diversas actuaciones. Asimismo, un décimo de la población manifiesta un nivel bajo el promedio, en donde los eventos deportivos ocasionalmente son extremadamente negativos cuando se enfrentan a situaciones potencialmente estresantes lo que provoca ansiedad, errores, malos entrenamientos y desconfianza en sus capacidades y aptitudes; en ciertas ocasiones no existe motivación o interés por su entrenamiento y superación diaria. Finalmente, un décimo de la población indica un nivel sobre el promedio, en este grupo existen ciertas características y respuestas psicológicas del deportista como pérdida de la concentración, dudas de llevar a cabo sus actividades de forma positiva, poca motivación; con frecuencia existe poca interrelación personal con los integrantes del equipo, y su nivel de satisfacción es bajo. En efecto, las puntuaciones globales sirven para plantear cuales son las variables que más afectan el desempeño de cada jugador, pues permiten concretar las necesidades y recursos existentes vinculados al criterio conductual.



### **Comprobación de la hipótesis.**

Con base en los datos evidenciados en los dos instrumentos, se procede a la comprobación o verificación de la hipótesis por medio del estadístico Chi Cuadrado de Pearson; para su obtención se determina una hipótesis alterna y nula; así también una fórmula aplicable en el software SPSS, permitiendo correlacionar las dos variables.

### **Planteamiento de las hipótesis.**

**H<sub>0</sub>**=La ansiedad precompetición no influye en el rendimiento deportivo del Club Jurídico Santa Cruz del cantón Ambato en el año 2019.

**H<sub>1</sub>**=La ansiedad precompetición influye en el rendimiento deportivo del Club Jurídico Santa Cruz del cantón Ambato en el año 2019.

A continuación, se expone su fórmula:

$$x^2 = \frac{\sum(O - E)^2}{E}$$

X<sup>2</sup>= Chi Cuadrado

Σ= Sumatoria

O= Frecuencia Observadas

E= Frecuencia Esperada

A continuación, se exponen los resultados obtenidos en el software SPSS y para considerar la correlación se toma en cuenta el valor sig (valor crítico observado), en donde si < 0,005 se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna; por el contrario, si > 0,005 se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula.

**Tabla 6.**

*Comprobación hipótesis a través de SPSS*

	<b>Valor</b>	<b>gl</b>	<b>Sig. asintótica (2 colas)</b>
Chi-cuadrado de Pearson	4,015 <sup>a</sup>	4	,002
Razón de verosimilitud	2,794	4	,593
Asociación lineal por lineal	,802	1	,370
N de casos válidos	30		

Nota. Elaboración propia

**Decisión.**

En concordancia con los resultados de la prueba del Chi cuadrado, el valor (p) en criterios de Sig. Asintótica es mayor a 0,05 lo que indica la asociación de las variables ansiedad y rendimiento, puesto que no cumple determinada condición. En conclusión, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna, evidenciando que la ansiedad influye en el rendimiento físico de los jugadores del equipo jurídico Santa Cruz.

## Capítulo 4

### Conclusiones y recomendaciones

#### Conclusiones.

1. En base en la investigación y de acuerdo con la verificación de la hipótesis, los datos de la tabla 6 indica que el valor (p) en criterios de Sig. Asintótica es mayor a 0,05 lo que indica la asociación de las variables ansiedad y rendimiento, pues alcanzó una cifra de ,002; consecuentemente, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna: La ansiedad precompetición influye en el rendimiento deportivo del Club Jurídico Santa Cruz del cantón Ambato en el año 2019.
2. Según los datos que evidencia el Inventario de la ansiedad precompetitiva 2 (CSAI-2) aplicado a la población objeto de estudio, se pudo determinar que más de la mitad de la población posee un nivel de ansiedad medio, cuyos deportistas se enfocan en preocupaciones inmediatas lo que suele inferir en la capacidad de su desenvolvimiento, son capaces de bloquear ciertas conductas como la autoconfianza obstaculizando su desempeño. Dos octavas partes exponen un nivel de ansiedad bajo, se caracterizan porque su autoestima y seguridad posibilita una mejor concentración y adecuado rendimiento deportivo. Finalmente, dos octavas partes indicaron un nivel de ansiedad alta en donde su autoconfianza en situaciones o eventos de ansiedad resultan ser relativamente bajos, el deportista espera llevar a cabo sus actividades correctamente pese a que su confianza no sea la adecuada.
3. De acuerdo con los datos obtenidos del Cuestionario de características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo (CPRD), se evidencia que más de la mitad de la población se encuentra en el promedio es decir que se caracterizan por respuestas psicológicas como confianza y concentración con relación a las demandas de exigencia o retos

dentro de los entrenamientos y de la competición. Un décimo de la población manifiesta un nivel bajo el promedio, en donde los individuos se enfrentan a situaciones potencialmente estresantes lo que provoca ansiedad, errores, malos entrenamientos y desconfianza en sus capacidades y aptitudes. Por último, un décimo de deportistas indica un nivel sobre el promedio, en este grupo existen ciertas características y respuestas psicológicas del deportista como pérdida de la concentración, dudas para llevar a cabo sus actividades de forma positiva, poca motivación; con frecuencia existe poca interrelación personal con los integrantes del equipo, y su nivel de satisfacción es bajo.

4. Tomando en consideración los factores que influyen en los deportistas se pretende diseñar un asesoramiento del manejo de ansiedad en los jugadores del club jurídico Santa Cruz, con el fin de prevenir comportamiento que generen un alto nivel de ansiedad y que afecten su rendimiento psicológico y físico.

#### **Recomendaciones.**

- 1 De acuerdo con los datos que se obtuvieron en la investigación, es importante que se realicen más indagaciones en el club, para poder proporcionar a los jugadores asesoramiento psicológico acerca de sus cogniciones, y lo que ellas generan con respecto al juego, los resultados, los adversarios y sobre todo las cogniciones negativas propias que influye en su autoconfianza. Además de realizar una socialización acerca de los objetivos personales y colectivos dentro del equipo para mejorar el trabajo en conjunto.
- 2 Con relación a la variable independiente, que pertenece a la ansiedad precompetición es recomendable realizar asesoramiento para prevenir la ansiedad en los deportistas del club jurídico Santa Cruz.
- 3 A partir de los resultados de la segunda variable, es importante dar a conocer los niveles de cada una de las dimensiones pertenecientes a las características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo y el grado

de afectación de las mismas de cada jugador para que de esta manera se ponga en marcha técnicas de mejoramiento tanto personales como grupales.

- 4 Se impulsa la realización de un asesoramiento del manejo de ansiedad con la intención de prevenir la ansiedad precompetición, y así los deportistas tengan un buen rendimiento deportivo del club jurídico Santa Cruz.

## **Discusión.**

La ansiedad, especialmente la ansiedad competitiva, ha sido objeto de numerosos estudios en psicología deportiva y se ha considerado como un factor decisivo que tiende a interferir en el rendimiento deportivo. La mayoría de los deportistas sufren presiones, miedos y angustias provocadas por la obligación de ganar, lo que puede explicarse por la exaltación de la emoción de la victoria y el desánimo de la derrota; por tanto, la ansiedad es una herramienta importante en los resultados deportivos de alto rendimiento.

En el presente estudio se identificó tres niveles de ansiedad precompetitiva; el primer es un nivel alto, en donde dos octavas partes la manifiestan y se caracteriza por la auto desconfianza de los deportistas para enfrentar retos, competencias y el desarrollo de sus actividades ordinarias. En contraste dos octavas partes exponen un nivel de ansiedad bajo, se caracterizan porque su autoestima y seguridad posibilita una mejor concentración y adecuado rendimiento deportivo. Sin embargo, más de la mitad de la población posee un nivel de ansiedad medio, estas personas se bloquean con determinados comportamientos impidiendo su desenvolvimiento. Armas *et al.* (2020) en su estudio trabajó con una población de 60 boxeadores masculinos para determinar la ansiedad precompetición; los resultados establecieron que los niveles de ansiedad cognitiva presentaron diferencias significativas, presentando los medallistas menores puntuaciones que los no medallistas en el grupo juvenil y en el grupo de Adultos los medallistas presentaron puntuaciones superiores a los no medallistas. Los datos obtenidos refuerzan la tesis de que los deportistas adultos de alto rendimiento manejan mejor la ansiedad que los juveniles porque presentan un mayor nivel de madurez y más experiencia en deportes. Se indica que existe una relación entre la ansiedad y el rendimiento y que esta relación parece variar según varios otros factores, como el tipo de deporte, dificultad de la tarea, características de personalidad, entre otros. Es importante exponer que los dos trabajos realizaron su investigación con poblaciones completamente diferentes y con un reactivo distinto; sin embargo, es posible evidenciar los resultados basados en comportamientos ansiosos.

La investigación actual hizo uso del Cuestionario de características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo (CPRD), destacando que conforme con el reactivo, más de la mitad de la población presenta un nivel promedio, son personas que expresan confianza y concentración dentro de los entrenamientos y de la competición. Un décimo de la población manifiesta un nivel bajo el promedio, estos se enfrentan a situaciones potencialmente estresantes lo que provoca ansiedad, errores; y un décimo de deportistas indica un nivel sobre el promedio, en este grupo existen ciertas características y respuestas psicológicas del deportista como pérdida de la concentración, dudas para llevar a cabo sus actividades de forma positiva y poca motivación. Madžar (2017) en su estudio seleccionó una muestra estratificada de 182 jugadores de fútbol masculinos para la evaluación; las características psicológicas se evaluaron mediante la Escala de trastorno de ansiedad general (GAD-7), la Escala de depresión revisada del Centro de Estudios Epidemiológicos, e Inventario de Habilidades Psicológicas para el Deporte. Los resultados destacan que los niveles de confianza, control y fortaleza mental total de los jugadores permiten que durante los partidos se destaquen de mejor manera.

En la presente investigación se expone la correlación de variables, indicando que la ansiedad precompetición influye en el rendimiento deportivo del Club Jurídico Santa Cruz del cantón Ambato en el año 2019. Estos datos se obtuvieron de los estadísticos que parten de Inventario de la ansiedad precompetitiva 2 y Cuestionario de características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo; bajo este precepto, Jones (2016) concluyó que la noción de ansiedad positiva y negativa ha revelado diferencias individuales en la combinación de estados de sentimientos experimentados y comportamientos psicológicos por los deportistas durante la competencia.

Finalmente, de estos estudios se puede concluir que factores psicológicos como la ansiedad cognitiva tienden a influir en los resultados competitivos, ya que los deportistas que poseen autoconfianza y control mental tienden a presentar menos ansiedad que los deportistas no presentan estas características.

## Capítulo 5

### Propuesta

#### **Tema de propuesta.**

“Talleres para el manejo de la ansiedad precompetición en los jugadores de fútbol del Club Jurídico Santa Cruz del Cantón Ambato”.

#### **Justificación.**

La importancia del desarrollo de la presente propuesta se centra en los jugadores de fútbol cuyos miembros presentan ansiedad precompetición, por lo que afecta al rendimiento de los deportistas. Esta actividad procurará contribuir a los jugadores a lidiar y reconocer con los problemas de ansiedad antes de un evento deportivo, fomentado a afrontar dichas adversidades con la finalidad que no influye en su rendimiento, mejorando sus habilidades competitivas; de la misma forma, busca un bienestar físico y psicológico que les permite estar en buenas condiciones, por ello, es apropiado ejecutar dicha propuesta, que tendrá como propósito prevenir la ansiedad precompetición a través de talleres que brinden tener la autoconfianza, seguridad y un óptimo rendimiento deportivo enfrentar los campeonatos, utilizando recursos propios para lograr sus metas y objetivos.

La elaboración de la propuesta es original, dado que hoy en día son reducidas las intervenciones y alternativas psicológicas para reducir la ansiedad enfocados en el rendimiento deportivo, impulsando la resiliencia en jugadores. El trabajo es factible, debido que es viable, puesto que se dispone de aspectos bibliográficos para elaborar cada uno de los talleres; asimismo, el club deportivo proporcionará los recursos y materiales para su ejecución.



## **Objetivos.**

### **Objetivo General.**

Realizar un plan de asesoramiento de intervención psicológica para el manejo de ansiedad precompetitiva en los jugadores del club jurídico Santa Cruz.

### **Objetivos Específicos.**

- Identificar técnicas dirigidas a la prevención de la ansiedad precompetición en los deportistas del club jurídico Santa Cruz.
- Plantear actividades direccionadas a la prevención de la ansiedad precompetición procedente en el rendimiento deportivo.
- Adaptar técnicas para disuadir la ansiedad precompetición en los jugadores de fútbol.

### **Estructura técnica de la propuesta.**

La propuesta de intervención tiene como objetivo prevenir la ansiedad en los deportistas del Club Jurídico Santa Cruz y a su vez un buen rendimiento deportivo. Al desarrollar estos talleres con las temáticas planteadas se busca que los futbolistas tengan conocimientos acerca de las técnicas, también se busca impartir herramientas y recursos que puedan ser utilizados por los deportistas para enfrentar situaciones de dificultad en encuentros deportivos, resolviéndolos exitosamente y lograr el objetivo planteado, para la realización de esta intervención cada taller tendrá diferentes temáticas y al final se realizara un espacio de retroalimentación de los conocimientos obtenidos, donde los participantes también puedan realizar sus inquietudes y de esta manera poder aclarar sus dudas.

## **Argumentación teórica.**

### **Autoconfianza.**

La autoconfianza para Sáez *et al.* (2019), indica que se define comúnmente como la seguridad de sentirse a la altura de la tarea que tiene entre manos. Esta seguridad se caracteriza por la absoluta fe en la capacidad. Es posible que conozca a alguien cuya confianza en sí mismo tiene esta cualidad inquebrantable, cuyo ego resiste incluso los mayores contratiempos. En esas personas, la confianza es tan resistente como una pelota de squash: cuanto más fuerte es el golpe, más rápido se recuperan. No obstante, aunque la confianza es una característica deseable, la arrogancia, o la seguridad de sentirse mal fundada en la propia capacidad, no es deseable. Si la confianza en uno mismo es quizás el ángel de la guarda de los deportistas, la arrogancia es su némesis.

La confianza está relacionada con la personalidad y se dice que aquellos que exudan confianza en sí mismos en una variedad de contextos, por ejemplo, en el trabajo, socialmente y en su deporte, tienen un alto rasgo de confianza. Sin embargo, la confianza también puede ser muy específica, para una situación particular o con referencia a un conjunto de circunstancias, en cuyo caso se conoce como confianza estatal o auto-eficacia.

### **Entrenamiento de habilidades.**

El entrenamiento de habilidades está diseñado para brindar a los deportistas la capacitación específica que necesitan para adquirir el conocimiento y las habilidades necesarias para cumplir con los requisitos específicos de sus actividades deportivas. La capacitación en habilidades también se puede utilizar para reeducar y capacitar a los jugadores cuando surgen nuevas tecnologías, procesos o sistemas. El entrenamiento de habilidades es un contenido nuevo que no se aborda en absoluto en Factores que afectan el desempeño. Sin embargo, los métodos de práctica, la retroalimentación y los elementos de desempeño son todos conocimientos previos importantes (es posible que también desee consultar el diseño de un plan adecuado para enseñar a los principiantes a adquirir una habilidad hasta el dominio). Este método de entrenamiento se centra en el desarrollo de

habilidades específicas del deporte del deportista. Las habilidades se desarrollan a través de las etapas de adquisición de habilidades utilizando una serie de métodos de entrenamiento diferentes que se hacen específicos para cada deporte. Los métodos de entrenamiento incluyen: ejercicios (métodos de práctica masivos, distribuidos, etc.), juegos modificados y reducidos (baloncesto 2 contra 2, medio campo, etc.) y juegos para resultados específicos (toma de decisiones, conciencia táctica) (González *et al.*, 2017).

### **Cohesión de equipo.**

El psicólogo deportivo, Segura *et al.* (2018) señalaron que la cohesión del equipo se ha definido como la sensación de unión del jugador y también han definido como la tendencia de un grupo a permanecer unido mientras persigue un objetivo. Parece que los equipos que tienen cohesión tienen más satisfacción y esto incluye sentir más satisfacción social entre ellos. La cohesión del equipo en el deporte involucra una variedad de factores, por ejemplo, los entrenadores y el medio ambiente, y puede definirse como 'un proceso dinámico que se refleja en la tendencia de un grupo a permanecer unido y permanecer unido en la búsqueda de sus objetivos instrumentales y/o para la satisfacción de las necesidades afectivas de los miembros, lo que sugiere que el nivel de cohesión afectará las metas de resultados

## Diseño técnico de la propuesta.

**Tabla 7.**  
*Plan Operativo*

<b>FASE</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>RESPONSABLE</b>
<b>I Logística</b>	Preparar el lugar y organizar el material correspondiente.	Requerir la presencia de los participantes del club jurídico Santa Cruz.	Humanos Bibliográficos Tecnológicos Mobiliario	1 hora	El investigador
<b>II Socialización</b>	Presentación de los resultados de la investigación a los jugadores.	Exponer los resultados obtenidos en la investigación	Humanos Bibliográficos Tecnológico	1 hora	El investigador
<b>Taller I</b>	Autoconfianza.	Crear un ambiente favorable para desarrollar el asesoramiento de intervención psicológica en ansiedad.	Humanos Bibliográfico Tecnológico Mobiliario	2 horas	El investigador
<b>Taller II</b>	Entrenamiento de habilidades	Identificar técnicas para prevenir la ansiedad en los deportistas del club jurídico Santa Cruz.	Humanos Bibliográfico Tecnológico Mobiliario	2 horas	El investigador
<b>Taller III</b>	Cohesión de equipo	Prevenir la ansiedad con relajación en los deportistas del club jurídico Santa Cruz.	- Humano - Tecnológico	3 horas	El investigador

Nota. Elaboración propia

**Tabla 8.**

Taller I

<b>Taller III</b>					
<b>Tema:</b> Autoconfianza					
<b>Objetivo:</b> Crear un ambiente favorable para desarrollar el asesoramiento de intervención psicológica en ansiedad					
<b>Fase</b>	<b>Aspecto a trabajar</b>	<b>Técnica</b>	<b>Metas de resultados esperados</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Responsable</b>
Fase I – Raport	Bienvenida a los futbolistas	- Dinámica grupal (La retaña)	-Permitir que los miembros del grupo se conozcan. -Integración del grupo.	20 minutos	El Investigador
Fase II – Introducción	Presentación de la autoconfianza en el deporte.	Expositiva	Socialización sobre la temática de la autoconfianza..	30 minutos	El Investigador
Fase III – Procedimiento	Identificación del ego	Pensar en positivo	Reconocer aspectos positivos y negativos de su desempeño	40 minutos	El Investigador
Fase VI – Cierre	Retroalimentación	Dinámica Mirada retrospectiva	evaluación de una experiencia vivida.	30 minutos	El Investigador

Nota. Elaboración propia

## **Desarrollo Taller I**

### **Fase I – Rapport.**

El tutor del equipo da la bienvenida a los participantes del taller, se presenta y da las indicaciones del taller.

**Tema:** Dinámica la retaña: 15 minutos

**Objetivos:** Permitir que los miembros del grupo se conozcan, y la integración de los miembros al grupo.

**Material:** Una bola de cordel o un ovillo de lana y el facilitador de la indicación de que todos los participantes se coloquen de pie, formando un círculo.

**Tiempo:** 20 minutos.

### **Procedimiento:**

El facilitador le entrega a uno de ellos la bola de cordel; este tiene que decir su nombre, procedencia, tipo de trabajo que desempeña, interés de su participación, expectativas sobre el curso o actividad, etcétera. El que tiene la bola del cordel toma la punta del mismo y lanza la bola al otro compañero, quien a su vez debe presentarse de la misma manera. Luego, tomando el hilo, lanza la bola a otra persona del círculo.

La acción se repite hasta que todos los participantes quedan enlazados en una especie de tela de araña, una vez que todos se han presentado, quien se quedó con la bola debe regresársela a aquel que se la envió, repitiendo los datos por esa persona; este último hace lo mismo, de manera que la bola va recorriendo la misma trayectoria, pero en sentido inverso, hasta regresar al compañero que inicialmente la lanzó.

### **Fase II – Introducción.**

Es recomendable al iniciar al trabajo con un grupo de reciente integración. Crear un clima de confianza y de distensión, aunque existen infinitas técnicas que pueden ser utilizadas en las presentaciones, sea creído pertinente reflejar tras

ejemplos que presentan tres formas distintas: por pareja, en grupo o individual. El lector interesado puede encontrar en la bibliografía especializada otras, susceptibles de ser aplicadas en función del tipo de grupo con el que tiene que trabajar, también aplicar variantes y modificaciones.

### **Fase III – Desarrollo.**

Para el empleo de la técnica piensa en positivo se les pide a los participantes que piensen en sus emociones, se comienza a leer el cuento del inventor del pensamiento y al finalizar la lectura se les entregará una ficha de los pensamientos de Teo que indicaran los pensamientos de Teo y los inventados. La finalidad de esta técnica es enseñar a los jugadores a reflexionar sobre sus pensamientos y a efectuar interpretaciones positivas.

### **Fase IV – Cierre.**

Por último, se realiza la Retroalimentación mediante la Mirada retrospectiva que tendrá una duración de 20 minutos

Es una técnica de evaluación de una experiencia vivida. Para que cada participante de un grupo exprese los aspectos positivos y negativos de una experiencia, el capacitador presentará a los participantes las siguientes interrogantes, para ser respondidas individualmente:

- ¿Me gustó?
- ¿No me gustó?
- ¿Qué aprendí?
- ¿Qué otra cosa me gustaría aprender?
- ¿Cómo la pasé?
- ¿Cómo me sentí?

Se formarán grupos de 4 a 6 integrantes. A nivel grupal, cada participante comentará las respuestas y, entre todos producirán un afiche que dé cuenta de los aspectos positivos o negativos de la experiencia vivida, cada grupo expondrá su producción y el capacitador dará su opinión respecto de la experiencia.

**Tabla 9.**  
*Taller II*

<b>Taller II</b>					
<b>Tema:</b> Entrenamiento de habilidades					
<b>Objetivo:</b> Identificar técnicas para prevenir la ansiedad en los deportistas del club jurídico Santa Cruz.					
<b>Fase</b>	<b>Aspecto a trabajar</b>	<b>Técnica</b>	<b>Metas de resultados esperados</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Responsable</b>
Fase I – Rapport	Bienvenida	- Dinámica (Esto me recuerda)	-Animación del grupo y ayudar a su concentración	20 minutos	El Investigador
Fase II – Introducción	Presentación de rendimiento deportivo.	- Expositiva	Impartir conocimiento acerca de los factores del rendimiento deportivo	30 minutos	El Investigador
Fase III – Desarrollo	Falta de concentración.	- Técnica de la imaginación	Manejo óptimo de emociones y sensaciones	40 minutos	El Investigador
Fase VI – Cierre	Retroalimentación	Dinámica Rebobinado y ajuste	-Reconstituir, mediante un ejercicio	30 minutos	El Investigador

Nota. Elaboración propia



## **Desarrollo Taller II**

### **Fase I – Rapport.**

El tutor del equipo da la bienvenida a los participantes del taller, se presenta y da las indicaciones del taller.

**Tema:** “Esto me recuerda”

**Objetivo:** Para animar al grupo y ayudar a su concentración.

**Tiempo:** 20 minutos

### **Procedimiento:**

Todos los participantes se sientan en círculo. Uno de los participantes recuerda alguna cosa en voz alta. Comenzando por la derecha (o por la izquierda), el resto de los participantes manifiesta en voz alta lo que cada uno de ellos eso le hace recordar espontáneamente, quien tarde más de cuatro segundos es responsable en responder, da una prenda o sale del ejercicio. Igual que en las anteriores. El coordinador debe asegurarse de que las instrucciones son bien comprendidas por el grupo.

Pueden utilizarse esta técnica para concentrar el grupo en determinado contenido que se va a introducir; en este caso, el facilitador puede ser quien comience la ronda, presentando algo relacionado con el contenido que posteriormente será trabajando. Por ejemplo, si se va a trabajar un contenido relacionado con las relaciones de pareja, puede comenzar diciendo: “recuerdo a una pareja de novio sentados en un parque”

### **Fase II – Introducción.**

El tutor de equipo realiza la presentación del taller II, el objetivo del taller, se realizará una pequeña introducción del estilo de afrontamiento no productivo. Para la presentación se utilizará diapositivas con las temáticas antes mencionadas.

### **Fase III – Desarrollo.**

La técnica de la imaginación trata de que el individuo se imagine a sí mismo en una situación particular, raza u otro desafío en la vida, y experimentar. El objetivo es sentir realmente los sentimientos e iniciar las respuestas físicas reales en su cuerpo al hacerlo. Cuando se lo hace esto con regularidad, la mente piensa que realmente está sucediendo.

Para ello el lugar debe estar completamente silencioso, el participante cerrará los ojos y efectuará algunos ejercicios de respiración profunda, al hacerlo, el sujeto envía señales a su cuerpo para relajarse y estar tranquilo. El individuo debe aclarar la mente y separa las ideas caóticas y la rutina del día a día.

Ahora que el participante esta relajado, debe imaginarse llegando a un reto o a lo que quiere conseguir, para ello se procede a realizar preguntas como ¿Qué ves? ¿Qué temperatura es? ¿Qué llevas puesto? ¿Cómo es la línea de salida, el escenario, la sala de juntas o la sala de exámenes? ¿Cuántas personas están ahí? ¿Qué hueles? Después el instructor hace preguntas referentes a los sentimientos tal como ¿cómo te sientes? ¿Qué tan fuerte y confiado eres (recuerda que estás en la tierra de la fantasía, entonces te sientes increíblemente fuerte, confiado)?

### **Fase IV – Cierre.**

Finalmente, la retroalimentación denominada “Rebobinado y ajuste” se efectúa en 30 minutos.

Es una técnica que permite reconstituir, mediante un ejercicio de meta cognición, los procesos realizados para lograr un producto, para relacionar las metas propuestas con los resultados alcanzados. Para corregir momentos del proceso que obstaculizaron los logros de los deportistas, en grupo de cuatro o cinco integrantes, realizaran una tarea (pueden utilizarse, para ello, cualquier técnica).

Una vez obtenido el producto, se pedirá a cada grupo que anote todos los pasos que realizo para lógralos. Es importante consignar no solo acuerdos sino también los disensos y las discusiones para lograr consensos, cada grupo expondrá a su producto y luego contratará el proceso que analizo para lograrlo y para finalizar se

comparan los productos y se analizaran los diferentes procesos para extraer conclusiones.

**Tabla 10.**  
Taller III

<b>Taller III</b>					
<b>Tema:</b> Cohesión de equipo					
<b>Objetivo:</b> Gestionar adecuadamente la comunicación efectiva en el equipo.					
<b>Fase</b>	<b>Aspecto a trabajar</b>	<b>Técnica</b>	<b>Metas de resultados esperados</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Responsable</b>
Fase I – Rapport	Bienvenida	Dinámica grupal (Romper el hielo)	-Desarrollar empatía, rapport y cohesión. -Integración grupal.	15 minutos	El Investigador
Fase II – Introducción	Encuadre y socialización de resultados.	- Psicoeducativa Expositiva	-Conocimiento de los resultados encontrados en la investigación planteada; desarrollar conocimientos sobre la ansiedad.	30 minutos	El Investigador
Fase III – Desarrollo	Liderazgo	- Técnica de neurolingüística	Desarrollar una mejor comunicación entre los integrantes del club.	45 minutos	El Investigador
Fase VI – Cierre	Compromiso	-Plenario	-Intercambio de experiencias.	1 hora 30 minutos	El Investigador

Nota. Elaboración propia

## **Desarrollo Taller III**

### **Fase I – Rapport.**

La primera fase se dará el saludo de bienvenida agradeciéndoles por la presencia y participación de los estudiantes, luego se realizará una dinámica que permita crear una buena empatía y raptor en el grupo, ayudando a un mejor clima de confianza, definiendo expectativas, expresando los objetivos del taller, realizando las siguientes preguntas: como usted se siente, que le gustaría alcanzar al culminar el presente taller, cuáles son sus temores.

**Tema:** Merequeteque

**Objetivo:** Integración de los participantes al grupo.

**Tiempo:** 15 minutos.

**Materiales:** Un espacio amplio

#### **Procedimiento:**

Se trata de que los participantes formen un círculo amplio, el tutor del equipo irá dando las ordenes de la manera que deben ir bailando los participantes, debe todo el grupo ir cantando (merequete-merequete-merequeteque) mientras van realizando las actividad según vaya dando las orden el líder por ejemplo ir saltando en una pierna y el circulo de los integrantes van girando saltando en una pierna y así sucesivamente se va cambiando de posiciones y con este ejercicio van librando las tenciones y se van a sentir más despejados y a gusto.

### **Fase II – Introducción.**

Para la segunda fase se realizará una exposición con el fin de socializar los temas a tratar y así dar a conocer los resultados obtenidos de la investigación indicando varios aspectos de interés y por medio de preguntas de cómo es la relación dentro del hogar o en el área deportiva, es por eso que es importante realizar talleres para prevenir la ansiedad dándoles a conocer los aspectos a emplearse en la ejecución de los talleres.

### **Fase III –Procedimiento**

Para la técnica neurolingüística es primordial que el participante la emoción (por ejemplo, miedo, rabia, malestar, disgusto por una situación) de la que desea deshacerse. Segundo debe imaginarse que puede salir flotando de su cuerpo y mirarse a sí mismo, encontrando toda la circunstancia desde la perspectiva de un observador. Tercero debe notar que el sentimiento cambia drásticamente y por último para el impulso adicional, imagine que salir flotando de su cuerpo mirándose a sí mismo, luego, salir flotando de ese cuerpo de nuevo, para que se mire a sí mismo. Esta doble disociación debería eliminar la emoción negativa de casi cualquier situación menor

### **Fase IV – Cierre**

Para finalizar el taller se realizará un conversatorio donde se pedirá a cada deportista emitir una opinión sobre el taller realizado, como se sintió, que le pareció, como se sintió anímicamente ante estas actividades y de la misma manera podrán expresar sus inquietudes sobre la planificación de las distintas acciones para con el desarrollo de técnicas de relajación. La expositora les agradecerá por su colaboración y atención y les pide que se den un fuerte aplauso.

## Bibliografía

- Abello, G. A. (2019). *Anxiety State and Self-Confidence Regarding the Tactical Autoeficiacy of Soccer*. . Obtenido de <https://g-se.com/ansiedad-y-autoconfianza-respecto-la-autoeficacia-tactica-del-futbol-2522-sa-y5cc0b5cd4f>
- Adjuntament de Barcelona. (2016). *Investigación sobre violencia y sexualidad en Bolívar*. Quito: Medicus Mundi Catalunya.
- Aldas. (2018). INFLUENCIA DE LA ANSIEDAD EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO . *Psicóloga Clínica*.
- Alfonso, J. (2019). Neurociencia y entrenamiento en el deporte de alto rendimiento . *UMA*, 79-90.
- Álvarez, D., Gallego, M., Loaliza, T., Salazar, J., Saldarriaga, C., & Marín, A. (2018). Psicología del deporte, ¿qué tanto se conoce sobre esta área en Antioquia? *Poiésis*, 52-74.
- Alzate, D., Ayala, C., & Melo, L. (2017). Componentes de control del entrenamiento utilizados por entrenadores escolares. *Educación Física y Ciencia*, 1-7.
- Angulo, R. P. (2016). *Perfil antropométrico de jugadoras de balonmano femenino de élite*. 47-51: Elsilver.
- Aragón, L. E. (2015). *El comienzo de una nueva época. México:* . Iztacala : UNAM FES.
- Araujo, M., Alonzo, S., Paoli, M., & Salas, A. J. (2018). Depresión en pacientes con hipotiroidismo y su asociación con el estado nutricional. *Revista Venezolana de Endocrinología y Metabolismo*, 16(2), 97-108.
- Arenas, J., & Aguirre, H. (2016). Ansiedad-estado a lo largo de las fases de competencia deportiva. *Investigación y desarrollo*, 111-121.

- Aristegui, I., Usue, B., Royo, R., & Cabrera, M. (2018). Cuidado, valores y género: la distribución de roles familiares en el imaginario colectivo de la sociedad. *INGURUAK*, 65, 90-108.
- Armas, A., Aidar, F., Santos, M., Silva, D., De Souza, R., Lopes, J., . . . Nunes, A. (2020). Interfiere la ansiedad pre-competitiva en el desempeño del boxeo de atletas en Brasil: Un estudio piloto. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 26(2), 15-25.
- Arranz, M., & Torralba, J. (2017). El maltrato infantil por negligencia o desatención familiar: conceptualización e intervención. *Prospectiva*, (23), 15-25.
- Barandela, J. S. (2017). *ECONOMIC IMPACT OF SPORT: TOPIC OF GROWING INTEREST FOR THE SCIENTIFIC LITERATURE*. Obtenido de International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport, 729-756.: <https://doi.org/10.1536>
- Barbosa, H., & Urrea, Á. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, 141-159.
- Barbosa, S., & Urrea, Á. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, 141-159.
- Barrera, A., Neira, M., Raipán, P., Riquelme, P., & Escobar, B. (2019). Apoyo social percibido y factores sociodemográficos en relación con los síntomas de ansiedad, depresión y estrés en universitarios chilenos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 24, 105-115.
- Barrera, R. B. (s.f.). *Ataques de pánico, ansiedad y flow: Cómo fluir y vencer al dragón interior*. Obtenido de Editorial Club Universitario. : <https://books.google.com.ec/books?id=jEzEDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=ataques+de+p%C3%A1nico,+ansiedad+y+flow:+>



- Basurto, A., Rodríguez, L., Giniebra, R., & Loor, M. (2020). Reacciones psicósomáticas producidas por el estrés y la salud mental de los docentes universitarios. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales*, 16-25.
- Bazarcir, Z., Gökhan, M., & Talu, B. (2018). Efecto de diferentes pre - ansiedad la competencia y la autoconfianza en el rendimiento de los escaladores bouldering. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1-9.
- Berengüí, R., Ortín, F. J., Garcés, E., & Hidalgo, M. (2017). Personalidad y lesiones en el alto rendimiento deportivo en modalidades individuales. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 15-22.
- Berengüí, R., Ortín, F., Garcés, E., & Hidalgo, M. (2017). Personalidad y lesiones en el alto rendimiento deportivo en modalidad individual . *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 15-22.
- Brito, Y. (2018). *Trasforma La Ansiedad En Libertad. Psiconaturalpr.* . Puerto Rico: Psiconaturalpr.
- Cambridge Core. (2018). Families in Latin America. *Unequal Family Lives*, 40-65.
- Campos, G. G., Valdivia-Mora, P., Ortega, J. C., & Romero, O. (2017). Influence of stress control in the sports performance: self-confidence, anxiety and concentration in athletes. *Retos*, 32. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345751100001.pdf>
- Cantón, E. (18 de Enero de 2018). a Psicología del Deporte española está a la cabeza a nivel mundial . (Infocop, Entrevistador)

- Capano, A., Luján, M., Tornaría, G., & Massonnier, N. (2016). Estilos relacionales parentales: estudio con adolescentes y sus padres. *Revista de Psicología* , 34(2), 413-444 .
- Cárdenas, C. &. (2017). *La fatiga como estado motivacional subjetiva*. Elsevier.
- Castrigiano, D. (2019). *Teoría de la catástrofe*. Madrid: Boca Ratón.
- Castro, M., Zurita, F., & Chacón, R. (2018). Inteligencia emocional en deportistas en función del sexo, la edad y la modalidad deportiva practicada. *Sportis Scientific Technical Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity* , 288-305.
- Cavagnis, E. E., Pereno, G. L., & Marcos, R. d. (2017). AdAptAtion of the revised competitive stAte Anxiety inventory-2 to sport Argentinian populAtion. *InterDisciplinarIa*, 389-405. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18054403009>
- CEPAL. (2018). *Perspectivas económicas de América Latina 2018*. Ginebra: Comisión Económica para América Latina y el Caribe.
- CIMA. (2017). *Estadísticas de interés sobre la ansiedad*.
- COE. (2018). *9 de cada 10 personas no denuncia la violencia intrafamiliar*. Quito: <https://www.metroecuador.com.ec/ec/noticias/2018/04/11/9-de-cada-10-personas-no-denuncia-la-violencia-intrafamiliar.html>.
- Contreras, D., & Guerra, N. (2019). Pensar la preparación táctica con creatividad grupal para el fútbol de la primera categoría . *Revista Científica Olimpia*, 55-65.
- Contreras, M. (2017). *Persona, personalidad y relaciones interpersonales*. Mexico: De La Salle Ediciones.

- Corona, M., Bonet, G., García, R., Varona, P., Hernández, S., & Alonso, S. (2016). Síntomas referidos de depresión y ansiedad en la población de Cuba. *Rev Cubana Hig Epidemiol*, 54(2), 18-28.
- Cramer, A., Borkulo, C., Han, G., & Kendler, S. (2016). Major Depression as a Complex Dynamic System. *Plos One*, 5(2), 4-12.
- Delgado, A. (2016). El maltrato infantil por negligencia: Concepto y visión general sobre su evolución. *Revista de Investigaciones*, 7(1), 14-23.
- Díaz, I., & Iglesia, G. (2019). La evaluación multidimensional de la ansiedad: Técnicas, aplicaciones y alcances. *Revista Evaluar*, 43-58.
- Díaz, L. (2019). Ansiedad: Revisión y Delimitación Conceptual. *Summa Psicológica*, 42-50.
- Domínguez, J. (2016). Familia, modernización y teoría sociológica. *Estudios sociológicos*, 34(100), 145-167.
- Duchateau, J., & Baudry, S. (2016). Aspectos neuromusculares del rendimiento deportivo. *Revista del rendimiento deportivo*, 216-253.
- Espinoza, A. (2020). Estilos de socialización parental en una muestra de adolescentes chilenos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(1), 46-51.
- Estrada, P., García, J., Jáuregui, E., Colunga, C., Carrera, G., & Cabrera, J. (2017). Motivación al deporte en adultos y personas mayores que practican cachibol. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15-26.
- FEDETU. (15 de Julio de 2017). *Federación deportiva de Tungurahua*. Recuperado el 1 de Agosto de 2020, de <http://www.fedetu.com/>

- Ferreira, M., & Ameha, L. (2018). La experiencia de ser madre de un hijo con autismo en el contexto de la familia monoparental. *Psicología em Revista, 24*(2), 462-481.
- Ferri, M., García, N., Mester, I., Araos, P., Vergara, E., & Fonseca, F. (2020). Trastorno por uso de cocaína y depresión: cuando el diagnóstico clínico no es suficiente. *Adicciones, 20*(10), 1-7.
- Flores, M. Á. (2015). Factores psicológicos que influyen en el rendimiento deportivo de futbolistas del club García Agreda de la ciudad de Tarija. . *Revista Ventana Científica, 9*.
- Fullagar, H., Skorski, S., & Duffield, R. (2016). Sueño y rendimiento deportivo: los efectos de la pérdida de sueño en el rendimiento del ejercicio y las respuestas fisiológicas y cognitivas al ejercicio. *Sport medicine, 161*–186.
- Gala, F., & Lupiani, M. (2018). Psicología del ejercicio físico y del deporte. *Medicina y Psicología Deportivas, 1*-14.
- Gallego, Y. (2019). Trastorno de ansiedad y abordaje de Enfermería. *Ocronos, 1*-3.
- Gallegos, J., Ruvalcaba, N., Castillo, J., & Ayala, P. (2016). Funcionamiento familiar y su relación con la exposición a la violencia en adolescentes mexicanos. *Acción Psicológica, 13*(2), 69-78.
- Garca, J. (2019). La distimia femenina y los fenómenos del amor y la angustia. *Rev Neuropsiquiat, 82*(3), 218-226.
- García, M., & García, F. (2018). Presiones Deportivas y Disposición Óptima Combativa (Sports Pressures and Optimal Combative Disposition). *Retos, 335*-340.
- Gil, S. (19 de Julio de 2013). *Rendimiento Deportivo*. Obtenido de <https://g-se.com/rendimiento-deportivo-bp-A57cfb26e69ca4>

- Gimeno, F., Buceta, J. M., & Pérez, M. d. (2001). El cuestionario «Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo. *Análise Psicológica*.
- Goena. (2019). Distimia. *Medicine - Programa de Formación Médica Continuada Acreditado*, 12(86), 5037-5040.
- Gómez, C., Aulí, J., Tamayo, N., Gil, F., & Garzón, D. (2019). Prevalencia y factores asociados a trastornos mentales en la población de niños colombianos, Encuesta Nacional de Salud Mental (ENSM) 2015. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 45(1), 39-49.
- González, G., Valdivia, P., Cachón, J., Zurita, F., & Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 3-6.
- González, G., Valdivia, P., Cachón, J., Zurita, F., & Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas Influence of stress control in the sports performance: self-confidence, anxiety and concentration in athletes. *Retos*, 3-6.
- González, J., & González, A. (2017). Perfeccionismo y “alarma adaptativa” a la ansiedad en deportes de combate. *Revista de Psicología del Deporte*, 15-23.
- González, R. (2016). Actitudes de padres mexicanos acerca de la igualdad de género en los roles y liderazgos familiares. *Estudios demográficos y urbanos*, 34(1), 169-211.
- Government of Canada. (2016). *Portrait of Families and Living Arrangements in Canada*. Canada: Government of Canada.

- Gutiérrez, M., Zavala, M., Singre, J., Goosdenovich, D., & Romero, E. (2017). Relación entre ansiedad y ejercicio físico. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 1-10.
- Hammoudi, S., Mkaouer, B., Hammoudi, S., Menzli, S., & Nassib, S. (2017). La ansiedad precompetición impacta de forma inmediata el rendimiento de la gimnasia. *Sport Sciences for Health*, 165–173.
- Heloisa, S., Silva, M., Frizzo, G., & Donelli, T. (2018). Síntomas Psicofuncionales y Depresión Materna: Un Estudio Cualitativo. *Psico-USF*, 23(1), 59-70.
- Huaiquifil, E., & Almagiá, E. (2017). Funcionamiento familiar y calidad de vida de mujeres adolescentes con trastornos de la conducta alimentaria. *Revista de Psicología*, 13(25), 45-53.
- Hurtado, J. (1 de Marzo de 2017). *La Psicología Deportiva en el rendimiento deportivo del fútbol en los jugadores de la sub 12 y sub 14 del Club Deportivo "Mushuc Runa Sporting Club*. Obtenido de <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/24897>
- Infante, D. (2018). La familia ensamblada: una nueva concepción familiar. *Anales De La Facultad De Ciencias Juridicas Y Sociales De La Universidad Nacional De La Plata*, (48), 229-244.
- Jones, G. (2016). Estados de sentimiento precompetitivo e interpretaciones de ansiedad direccional. *Revista de Ciencias del Deporte*, 16(3), 112-124.
- Lacherez, L. (2018). *Lacherez, L. (2018). Sanar de la Ansiedad para tener éxito en nuestra vida*. Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?id=1vZqDwAAQBAJ&pg=PT18&dq=Sanar>

+de+la+Ansiedad+para+tener+%C3%A9xito+en+nuestra+vida&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUK

Laguna, E. (2016). Crítica a los conceptos homoparentalidad y familia homoparental: alcances y límites desde el enfoque de las relaciones y vínculos parentales de las personas de diversidad sexual. *La ventana. Revista de estudios de género*, 5(43), 7-49.

Lawson, R., Nord, C., Thomas, D., Dayan, P., Pilling, S., & Roiser, J. (2017). Disrupted habenula function in major depression. *Molecular Psychiatry volume*, 22, 203-207.

Lewis, A., Kremer, P., Toumborou, J., Hameed, A., & Patton, G. (2015). Gender differences in adolescent depression: Differential female susceptibility to stressors affecting family functioning. *Australian Journal of Psychology*, 67, 131–139.

Lira, D., & Custodio, N. (2018). Los trastornos del sueño y su compleja relación con las funciones cognitivas. *Revista Neuropsiquiátrica*, 20-28.

Llames, R., & García, A. (2017). Entrenamiento psicológico deportivo aplicado a una estudiante de oposición. *Revista de Psicología del Deporte*, 93-98.

López, C., & García, J. (2017). La familia como mediadora ante la brecha digital: repercusión en la autoridad. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 8(1), 108-124.

López, F. A. (2017). Tactical creativity and executive functions in interactive sports. . *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 147-152. Obtenido de <https://www.researchgate.net/publication>

- López, V., Fajardo, R., Guadarrama, R., & Escutia, N. (2019). Inteligencia emocional: factor positivo ante la depresión en adolescentes de bachillerato. *Informes Psicológicos, 16(1)*, 35-50.
- Madžar, T. (2017). Aspectos psicológicos de las lesiones deportivas en futbolistas profesionales masculinos en croacia. *Kinesiología, 49(1)*, 84-91.
- Maquera, Y. A. (2017). Indicators of physical abilities in students of education secondary developed by the strengthening plan of physical education and school sport Puno 2016. . *Revista de Investigaciones Altoandinas, 56*.
- Martel, H. (2016). Fundamentos epistemológicos en la investigación científica. *Sección: Invesgación en Educación, 79-88*.
- Martín, R., Lopez, H., & Fernández, J. (2017). El deporte como antídoto contra la fragmentación de audiencias: Un estudio exploratorio de los programas más vistos de la televisión en España . *Revista Latina de Comunicación Social, 1027-1039*.
- Martín, R., Martínez, L., & Ferrer, D. (2017). Funcionamiento familiar e intento suicida en escolares. *Revista Cubana de Medicina General Integral, 281-295*.
- Martínez, E. A. (2017). PSYCHOLOGICAL INTERVENTION AIMED AT CONTROLLING ANXIETY IN A SPANISH GRECO-ROMAN WRESTLER. . *ACCIÓN PSICOLÓGICA,, 211-224*. .
- Martínez, J., & Pérez, J. (2018). Psicología en deporte univesitario: Estudio de carga mental y habilidades psicológicas en deporte de alto rendimiento1. *Trans-Pasando Fronteras, 173-195*.



- Martínez, J., Méndez, F., & Buitrago, J. (2018). Entrenamiento de la fuerza con el método de oclusión vascular en estuadiantes de ciencias del deporte. *Revista Digital: Actividad Física Y Deporte*, 19-30.
- Martínez, M., Sánchez, A., Martínez, P., & Miró, E. (2016). Tratamiento psicológico en pacientes lupus eritematoso sistémico: Una revisión sistemática. *Terapia psicológica*, 34(3), 167-181.
- Mateos, E., & Calvete, E. (2019). Interacción entre diferentes factores cognitivos en la predicción de los síntomas de depresión. *Behavioral Psychology*, 27(1), 21-39 .
- Medrano, L. A. (2017). Argentinian Validation of the Brief Version of Inventory of Situations and Responses of Anxiety. . *LATIN AMERICAN JOURNAL OF PSYCHOLOGICAL SCIENCE*, , 17.
- Mehri, S., Pooraghaei, Z., & Khabiri, 2. (2016). El efecto del agotamiento del ego en la excitación de los nadadores iraníes de élite. *Annals of Applied Sport Science*, 61-65.
- Menéndez, D. (2020). Ansiedad en deportistas jóvenes: un estudio comparativo entre hombres y mujeres. *Revista Ujat*, 127-135.
- Ministerio del deporte. (2013). *La ansiedad en deportistas ecuatorianos*. Quito.
- Molina, J., Chorot, P., & Sandín, B. (2017). Miedo a la evaluación negativa y autoestima como factores predictivos del rendimiento deportivo: Papel mediador de los estados de ansiedad y autoconfianza. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 381-396.
- Montalvo, D. C. (2015). *Theories of anxiety in Gestalt therapy. Reflexion*. Obtenido de doi:<https://doi.org/10.21501/16920945.2495>

- Montes, I., & Romo, T. (2017). Reflexionando en torno a la ansiedad: definiciones, teorías y malentendidos. *Risk Factors in Breast Cancer*, 1-7.
- Moran, A. &. (2017). *Psicología del Deporte*. . México: Manual Moderno S.A.
- Moreno, J. B. (2017). *PSICOLOGÍA DE LA PERSONALIDAD: TEORÍA E INVESTIGACIÓN. VOLUMEN II*. Madrid: Editorial UNED. .
- Moscoso, M., & Lengacher, C. (2017). El rol de mindfulness en la regulación emocional de la depresión. *Mindfulness & Compassion*, 2(2), 64-70.
- Moxnesa, J., & Hausken, K. (2018). La dinámica del rendimiento deportivo, la forma física y la fatiga. *Mathematical and Computer Modelling of Dynamical Systems*, 515–533.
- Núñez, A., & Garcia, A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 172-177.
- Núñez, A., & Garcia, A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *Retos*, 172-177.
- Obando, I., Yépez, E., & Pérez, D. (2018). La personalidad en los deportistas de alto rendimiento. *Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma*, 1-13.
- Oh, E., & Gill, D. (2017). Un examen de la relación entre la cohesión del equipo y la ansiedad individual entre los futbolistas recreativos. *Journal of amateur sport*, 1-26.

- Oliveria, C., Bento, M., & Belina, L. (2019). Intervenções na psicoterapia psicodinâmica de uma criança com transtorno disruptivo da desregulação do humor. *Psicologia Clínica, 31*(2), 281-301.
- Olmedilla, A. (2017). Deporte, rendimiento y salud: una aproximación desde la psicología. Contribución de los autores españoles en Web of Science. *Acción Psicológica, 1-6*.
- Olmedilla, A., Sánchez, M., Almansa, C., Gómez, V., & Ortega, E. (2018). Entrenamiento psicológico y mejora de aspectos psicológicos relevantes para el rendimiento deportivo en jugadoras de fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico, 1-11*.
- OMS. (2015). *Centro de prensa*. Obtenido de <https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2016/depression-anxiety-treatment/es/>
- OMS. (2016). *Salud Mental en América Latina*. Washington: Organización Mundial de la Salud.
- OMS. (2017). *Ecuador en el puesto 11 de depresión en América Latina*. Washington: <https://www.metroecuador.com.ec/ec/noticias/2017/02/23/ecuador-puesto-11-depresion-america-latina.html>.
- OMS. (22 de Noviembre de 2019). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 1 de Agosto de 2020, de <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>
- OMS. (2020). *Depression*. Washington: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>.

- Organización Panamericana de la Salud. (2017). *La salud mental en la Región de las Américas*. Santiago de Chile: [https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/?post\\_t\\_es=la-salud-mental-en-la-region-de-las-americas&lang=es](https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/?post_t_es=la-salud-mental-en-la-region-de-las-americas&lang=es).
- Ortín, F., Martín, M., Menab, L., Izquierdo, T., & López, J. (2018). Análisis cualitativo sobre aspectos psicológicos y rendimiento deportivo en Lucha Olímpica. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 1-19.
- Ortiz Marholz, P., Chiroso, L., Martín, I., Reigal, R., & García, A. (2016). Compromiso Deportivo a través del Clima Motivacional creado por madre, padre y entrenador en jóvenes futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 245-252.
- Ortiz, A., Carrasco, M., & Hernández, L. (2019). Importancia de los electrolitos y la hidratación en la actividad física. *Publicación semestral Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 241-246.
- Özyurta, G., Çağan, Y., Karakoyunc, M., & Baran, M. (2019). Evaluación de problemas emocionales y conductuales, y del funcionamiento familiar en adolescentes con gastritis crónica. *Arch Argent Pediatr*, 117(2), 110-114.
- Pacheco, F., Chirino, E., & Escobedo, A. (2017). Terapia continua con sertralina en el trastorno disfórico premenstrual. A propósito de un caso clínico. *Psiquiatría Biológica*, 24(3), 128-131.
- Padilla, I. A. (2016). Psychological characteristics sports performance in team sports. . *Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 25-36. .
- Palacios, A. E. (2018). Anxiety levels among students who start and finish their studies in physical activity. . *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 54.

- Peinado, P. J. (2017). *ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN LA VIDA ACTIVA: EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTE*. Madrid: Editorial UNED.
- Peral, B., & Ruisoto, P. (2018). Análisis del efecto de la exposición a información, del sexo y de la edad sobre las preferencias de tratamiento en depresión leve a moderada. *Apuntes de psicología*, 36(1-2), 85-92.
- Perea, A. (24 de Noviembre de 2015). *Ecuador.com*. Obtenido de Fútbol en el Ecuador: <http://tenemosdeportes.blogspot.com/2015/11/el-deporte-en-el-ecuador.html>
- Pérez, E., Estrada, O., Gutiérrez, M., & Ramírez, O. (2020). Nivel de Activación Óptimo y Rendimiento en un jugador de Fútbol no Profesional. *Revista de psicología aplicada al deporte y al ejercicio físico*, 1-15.
- Pérez, M., Cañizares, M., Fleitas, I., & Amico, A. (2018). Estudio sobre la concentración de la atención en atletas escolares de gimnasia rítmica. *Revista de Ciencia y Tecnología en la cultura física*, 202-212 .
- Pérez, S., & Navarro, J. F. (2018). La respuesta placebo en la depresión: Una revisión sistemática. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 8(2), 56-75.
- Pérez, V., & Pérez, Y. (2019). Intervención Psicológica para la Gestión del Estrés en Deportistas Juveniles Federados. *Actividad Física & Deporte*, 1-3.
- Perlaza, F., Peña, J., Perlaza, A., & Chávez, R. (2020). Estrategia de entrenamiento para la adaptación a la altura en los futbolistas de la reserva del equipo profesional Barcelona Sporting Club. *Ciencia y educación*, 6-17.
- Peyrot, W., & Van der Auwera, S. (2018). Does Childhood Trauma Moderate Polygenic Risk for Depression? A Meta-analysis of 5765 Subjects From the Psychiatric Genomics Consortium. *Biological Psychiatry*, 84(11), 857-857.

- Pi, A., & Cobían, A. (2015). Desarrollo del clima familiar afectivo y su impacto en el bienestar subjetivo de la familia. *Revista Multimed*, 19(2), 33-44.
- Pineda, A., López, J., Tristán, J., Medina, M., & Ceballos, O. (2018). Ansiedad precompetitiva y autoconfianza en gimnastas panamericanas. *Science of Gymnastics Journal*, 38-48.
- Pineda, H., López, J., & Tomás, I. (2017). Influencia del entrenador deportivo con relación al perfeccionismo y las orientaciones de meta. *Revista de Psicología del Deporte*, 141-148.
- Pluess, M., Conrad, A., & Wilhelm, F. (2018). Tensión muscular en el trastorno de ansiedad generalizada: una revisión crítica de la literatura. *Revista de trastornos de ansiedad*, 1-11.
- Prats, A. N., & Garcia, A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *Retos*, 172-177. Obtenido de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/53297>
- Prieto, A. (2017). Experiencia deportiva, ansiedad y motivación en corredores populares. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 51-58.
- Psicoactiva. (20 de Abril de 2016). *La Terapia Cognitivo-Conductual*. Obtenido de <https://www.psicoactiva.com/blog/la-terapia-cognitivo-conductual/>
- Quílez, A. (2016). Perfil sociodemográfico de una muestra de mujeres con trastorno disfórico premenstrual. *Musas*, 1(2), 79-103.
- Ramos, A. C., Salazar, L. F., & Carrillo, J. M. (2018). Influence of anxiety in sports performance in football players. *Revista Científica Ciencia Tecnología*, 210-220. Obtenido de

<http://cienciaytecnologia.uteg.edu.ec/revista/index.php/cienciaytecnologia/article/view/477/482?fbclid=IwAR1rEIILJdEe4UFNYBi3zloInOxsptgLE9aOLBI23y1a1ZHzkPwQwq8Tdt4>

Raya, J., Suárez, L., Moreno, M., Ruiz, J., & Sáez, E. (2017). Efectos en el rendimiento físico a corto plazo de dos programas de entrenamiento neuromuscular con diferente orientación aplicados en jugadores de fútbol de élite U-17. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 88-103.

Reigal, R., Vázquez, J., Morillo, J., Hernández, A., & Morales, V. (2019). Perfil psicológico, ansiedad competitiva, estados de ánimo y autoeficacia en jugadores de balonmano playa. *International Journal os enviromental research and public health*, 2-13.

Renee, S., & Chesky, K. (2016). La teoría de la ansiedad multidimensional: una evaluación y las relaciones entre la intensidad y la dirección de la ansiedad cognitiva, la ansiedad somática y la confianza en uno mismo sobre los requisitos de rendimiento múltiple entre los estudiantes uni. *Medical Problems of Performing Artists*, 12-20.

Rodríguez, A., & Ruiz, S. (2016). Práctica deportiva y la ansiedad e la adolescencia. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 93-106.

Rodríguez, A., Mora, F., Martínez, R., & Nava, P. (2019). Trastorno bipolar inducido por celecoxib: A propósito de un caso. *Psiquiatría Biológica*, 26(3), 123-126.

Rodríguez, M., Tovalín, J., Gil, P., Salvador, J., & Aclre, G. (2018). Trabajo emocional y estresores laborales como predictores de ansiedad y depresión en profesores universitarios mexicanos. *Información Psicológica*, 115, 93-107.

- Rognoni, E., Ruppert, R., & Fassler, R. (2016). The kindlin family: functions, signaling properties and implications for human disease. *Journal of Cell Science*, 3(12), 17-27.
- Romero, M. (2019). Igualdad de derechos de las uniones de hecho y la familia matrimonial en asociaciones. *Lumen: Revista de la Facultad de Derecho*, 2(15), 239-246.
- Rosa, C. (2019). Intervenciones de psicoterapia psicodinámica de un niño con el trastorno de desregulación disruptiva del estado de ánimo. *Psicol. clín.*, 31(2), 281-301.
- Rosas, M., Yampufé, M., López, M., & Sotil, A. (2017). Niveles de depresión en estudiantes de Tecnología Médica. *An. Fac. med*, 72(3), 183-186.
- Rüdiger, F. (2018). Empirismo e cientificidade na área acadêmica de comunicação. *Conexão - Comunicação e Cultura*, 17(33), 299-315.
- Sáez, G., & Ocampo, J. (2019). Características Psicológicas en Deporte Individual y Colectivo. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 1-5.
- Sáez, G., Ocampo, J., & Ariza, A. (2019). Ansiedad y Autoconfianza Respecto la Autoeficacia Táctica del Fútbol. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 7-15.
- Sagñay, W., Álvarez, C., & Soto, J. (2020). El entrenamiento de la agilidad en futbolistas de categorías formativas. *Deporvida*, 101-114.
- Sanchez, d., & Wambrug, T. (2019). El control de la ansiedad somática en atletas escolares de taekwondo. *OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma*, 210-222.
- Sanchez, D., & Wambrug, T. (2019). El control de la ansiedad somática en atletas escolares de taekwondo (Revisión). *Revista Científica Olimpia*, 210-222.



- Sánchez, Y. D. (2018). *El desentrenamiento deportivo en atletas sometidos a condiciones de altura superiores a 2000 metros. Lecturas: Educación Física y Deportes, 1*. .  
Obtenido de <https://efdeportes.com/index.php/EFDeporte>
- Santiesteban, J. R., Cruz, M. G., Plaza, M. Z., Álvarez, J. S., Campoverde, D. G., & FrómetaII, E. R. (2017). Relationship between anxiety and physical exercise. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 170-173*.
- Segura, D., Adanis, D., Barrantes, K., & Ureña, P. (2018). Autoeficiencia, ansiedad precompetitiva y percepción del rendimiento en jugadores de fútbol categorías sub 17 y juvenil. *Revisya en Ciencias del Movimiento Humano y salud, 1-5*.
- Sepúlveda, G., Díaz, Y., & Ferrer, R. (2020). La ansiedad pre-competitiva y estrategias de afrontamiento deportivo. *Límite (Arica), 5-7*.
- Sevilla, P. P. (2015). Valoración de los hábitos de vida saludables en jugadores de pádel. . *Revista Andaluza de Medicina del Deporte , 183*.
- Siekanska, M. (2016). Percepción de los atletas sobre el apoyo de los padres y su influencia en los logros deportivos: un estudio retrospectivo. *Unauthenticated, 380-387*.
- Singh, V., Prakash, S., Punia, S., & Kulandaivelan, S. (2017). Relación entre la ansiedad previa a la competición y los niveles de rendimiento en equipos interuniversitarios de fútbol femenino. *International Journal of Physical Education, Sports and Health, 136-139*.
- Soracipa, C., Acosta, P., & Benítez, D. (2018). Correlación entre potencia y resistencia en jugadores de fútbol de Boyacá. *Revista Digital: Actividad Física Y Deporte, 26-33*.

- Stikkelbroek, Y., Bodden, D., Kleinjan, M., Reijnders, M., & Van Baar, A. (2016). Adolescent Depression and Negative Life Events, the Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation. *PLoS ONE*, *11* (8), 1-16.
- Student Health and Wellness Center. (2017). *23 Scarey Statistics on Dysfunctional Families*. USA: SHCS Counseling Services.
- Suárez, A. D. (2015). *LA IMPORTANCIA DEL IMPACTO ECONÓMICO*. Murcia: Universidad de Murcia.
- Vaca, M., Egas, S., Feriz, L., & Rodríguez, Á. (2017). Ansiedad precompetitiva en karate de alto rendimiento, amateur y novatos. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 1-9.
- Vaca, M., Egas, S., García, O., Feriz, L., & Rodríguez, Á. (2017). Ansiedad precompetitiva en karatecas de alto rendimiento, amateur y novatos. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 1-9.
- Valdés, Á., Martínez, E., Tánori, J., & Madrid, E. (2016). Relación entre funcionamiento familiar, emociones morales y violencia entre estudiantes de primaria. *RMIE*, *12*(71), 1093-1110.
- Verdugo, F. (2015). Biological maturation process and athletic performance. *Revista chilena de pediatría*, 383.
- Vial, M. (2019). La familia nuclear ante el derecho. Una retrospectiva de su formación y definición en la tradición jurídica occidental. *Revista chilena de derecho*, *46*(2), 555-578.
- Vickers, J., & Williams, M. (2017). El papel de los procesos mentales en el rendimiento deportivo de élite. *Oxford University*, 1-25.

- Villamarín, S., & Zaldivar, B. (2020). Influencia de los factores genéticos y ambientales en la selección de talentos. *Acción*, 1-13.
- Villavicencio, C., & Villaroel, M. (2017). Affective communication in families relieved. *Fides et Ratio - Revista de Difusión cultural y científica de la Universidad La Salle en Bolivia*, 13(13), 15-39.
- Wani, A., & Gopinath, V. (2018). A study on mental depression level among physical education students of Kashmir region. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 3(1), 1154-1156.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2017). El impacto relativo de la ansiedad cognitiva y la confianza en uno mismo sobre el rendimiento deportivo: un metaanálisis. *Journal of Sports Sciences*, 443-457.
- Yeom, H., & Lee, J. (2020). Gender Difference in the Relationship Among Family Function, Health Behavior, and Stress in Midlife. *Sage Journal*, 3(15), 23-31.
- Yépez, E., Obando, I., & Montesino, L. (2018). Aspectos generales sobre personalidad y alto rendimiento deportivo. *Revista Científica Olimpia*, 249-262.
- Zafra, O., Álvarez, A., Montero, O., & Blas Redondo. (2019). TRAIT ANXIETY, SUCCESS PERCEPTION AND INJURIES: A SEARCH IN FOOTBALL PLAYERS. *Rev.int.med.cienc.act.fís.deporte*, 51-66. Obtenido de [Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista33/artansiedad107.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista33/artansiedad107.htm)
- Zeeman, E. (2017). Teoría de la catástrofe. *Estabilidad estructural en física*, 12-22.

## Anexos

### Nº 1 Test de ansiedad precompetitiva

**TEST ANSIEDAD PRECOMPETITIVA CSAI-2R**

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

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

¡Gracias por tu colaboración!

Cuestionario de CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS  
relacionadas con el RENDIMIENTO DEPORTIVO  
C.P.R.D.

**\* INSTRUCCIONES:**

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

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

**\* PREGUNTAS:**

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

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

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

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

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

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

