



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
INDOAMÉRICA**

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA:

**ESTRÉS PRECOMPETITIVO EN LUCHADORES DE ARTES MARCIALES
MIXTAS DE PICHINCHA**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Psicólogo General

Autor

Robles Luna Daniel Sebastian

Tutor(a)

MSc. Pérez Pérez Paulina del Rocío

QUITO – ECUADOR

2022

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

Yo, Robles Luna Daniel Sebastián, declaro ser autor del Trabajo de Titulación con el nombre **“ESTRÉS PRECOMPETITIVO EN LUCHADORES DE ARTES MARCIALES MIXTAS DE PICHINCHA”**, 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 Quito, a los 27 días del mes de julio de 2021, firmo conforme:

Autor: Robles Luna Daniel Sebastián

Firma: 

Número de Cédula: 1724762438

Dirección: Pichincha, Quito.

Correo Electrónico: danielrobles2h@gmail.com

Teléfono: 0990325865

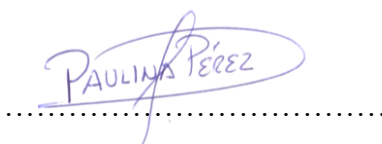
APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación “ESTRÉS PRECOMPETITIVO EN LUCHADORES DE ARTES MARCIALES MIXTAS DE PICHINCHA” presentado por Robles Luna Daniel Sebastián, 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.

Quito, 27 de julio del 2021



MSc. Pérez Pérez Paulina del Rocío

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

Quito, 27 de julio del 2021



.....
Daniel Sebastián Robles Luna
1724762438

APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Titulación, ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: ESTRÉS PRECOMPETITIVO EN LUCHADORES DE ARTES MARCIALES MIXTAS DE PICHINCHA, 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.

Quito, 27 de julio de 2021

.....

MSc. Gilda Marianela Moreno Proaño
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

.....

MSc. Verónica Elizabeth Labre Tarco
VOCAL I

.....

MSc. Gabriela Lorena Abril Lucero
VOCAL II

DEDICATORIA

Quiero expresar un agradecimiento grato y sincero que me llenan de alegría el corazón, gracias a mi padre que en base a su esfuerzo y perseverancia es un ejemplo para mí a seguir, me ha enseñado muchas cosas, como el no rendirme y luchar por lo que quiero, que todo esfuerzo tiene su recompensa, de igual manera un agradecimiento a mi madre que me ha acompañado en todo momento, dándome de su cariño y su paciencia, siempre al pendiente de mí, aconsejándome para ser cada día mejor y ha sabido levantarme en los momentos más difíciles de mi vida, y a la vez un agradecimiento y mis profesores que desde un inicio han aportado con sus conocimientos.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mi tutor quien me ha sabido guiar en el proceso de la investigación, de igual manera un agradecimiento a mis profesores de titulación quienes nos han acompañado y ha aconsejado acertadamente, un agradecimiento especial a los entrenadores quienes me dieron la apertura y entrada a sus centros de entrenamiento y de igual manera un agradecimiento grato y especial a los atletas que aceptaron ser parte de esta investigación.

INDICE DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
AUTORIZACIÓN PARA EL REPOSITORIO DIGITAL.....	ii
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	iii
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD.....	iv
APROBACIÓN TRIBUNAL.....	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
INDICE DE CONTENIDOS.....	viii
INDICE DE TABLAS.....	ix
INDICE DE GRÁFICOS.....	x
RESUMEN EJECUTIVO.....	xi
ABSTRACT.....	xii
INTRODUCCIÓN.....	1
MARCO METODOLÓGICO.....	3
RESULTADOS.....	6
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	11
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	14
AGRADECIMIENTOS.....	18
DEDICATORIA.....	18
ANEXOS.....	19

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla # 1 (Estadísticos).....	6
Tabla # 2 (Frecuencias).....	6
Tabla # 3 (Edad y Control de Estrés).....	11

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico # 1 (Nivel de control de estrés precompetitivo)	7
Gráfico # 2 (Ocupación de los deportistas)	8
Gráfico # 3 (Ocupación y control de estrés en comerciantes)	8
Gráfico # 4 (Ocupación y control de estrés en estudiantes).....	9
Gráfico # 5 (Ocupación y control de estrés en empleados).....	9
Gráfico # 6 (Ocupación y control de estrés en quienes se dedican 100% al deporte).....	10
Gráfico # 7 (Años de edad frente al control de estrés).....	10

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA: ESTRÉS PRECOMPETITIVO EN LUCHADORES DE ARTES MARCIALES MIXTAS DE PICHINCHA

AUTOR: Daniel Sebastián Robles Luna

TUTOR: MSc. Pérez Pérez Paulina del Rocío

RESUMEN EJECUTIVO

Las artes marciales mixtas constituyen una disciplina en la que se llevan a cabo enfrentamientos de combate cuerpo a cuerpo, presentándose situaciones potencialmente estresantes para el deportista antes de competir. Este estudio buscó describir el nivel de control de estrés precompetitivo en luchadores de artes marciales mixtas de Pichincha, estimar el nivel de control de estrés previo a una competencia, clasificar los niveles de control de estrés precompetitivo de acuerdo al tipo de ocupación y comparar los niveles de control de estrés precompetitivo de acuerdo a las edades de los deportistas. Se realizó un muestreo no probabilístico seleccionando atletas que se desempeñan en artes marciales mixtas, realizando un estudio cuantitativo, descriptivo, no experimental y transversal, mediante la aplicación del Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo. Los atletas presentaron diversos niveles de control de estrés siendo el nivel medio, la mayor tendencia. De igual manera, se evidenció que los atletas que se dedican totalmente al deporte, es decir, que no realizan otra actividad, presentaron un alto control de estrés comparados con los que dividen su tiempo en dos ocupaciones. Asimismo, se dedujo que la edad no es un factor que incide en el control del estrés. En conclusión, los participantes presentaron distintos niveles del control de estrés previo a una competencia, observándose que sólo un 20% de los participantes presentaron un alto control de estrés, lo cual indica que son los que están mejor preparados para hacer frente ante situaciones potencialmente estresantes.

DESCRIPTORES: Competencia, Deporte, Desempeño, Estrés, Ocupación.

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGIA

THEME: Precompetitive Stress in Mixed Martial Arts Fighters from Pichincha

AUTHOR: Daniel Sebastián Robles Luna

TUTOR: MSc. Pérez Pérez Paulina del Rocío

ABSTRACT

Mixed martial arts is a discipline in which hand-to-hand combat confrontations are carried out, presenting potentially stressful situations for the athlete before competing. This study sought to describe the level of precompetitive stress control in mixed martial arts fighters from Pichincha, to estimate the level of stress control prior to a competition, to classify the levels of precompetitive stress control according to the type of occupation and to compare the levels of precompetitive stress control according to the age of the athletes. A non-probabilistic sampling was carried out selecting athletes who perform in mixed martial arts, performing a quantitative, descriptive, non-experimental and cross-sectional study, through the application of the Psychological Characteristics Questionnaire related to Sports Performance. The athletes presented different levels of stress control, being the medium level the highest tendency. Likewise, it was evidenced that athletes who are totally dedicated to sports, that is, who do not perform any other activity, presented a high stress control compared to those who divide their time in two occupations. Likewise, it was deduced that age is not a factor affecting stress control. In conclusion, the participants presented different levels of stress control prior to a competition, showing that only 20% of the participants presented high stress control, which indicates that they are those who are better prepared to face potentially stressful situations.

KEYWORDS: Competition, Sport, Performance, Stress, Occupation.

ESTRÉS PRECOMPETITIVO EN LUCHADORES DE ARTES MARCIALES MIXTAS DE PICHINCHA

Precompetitive Stress in Mixed Martial Arts Fighters from Pichincha

Autor: Daniel Robles-Luna
roblesdaniel@indoamerica.edu.ec

Tutor: Paulina Pérez-Pépez
paulinaperez@uti.edu.ec

Lector: Gilda Moreno-Proaño
gildamoreno@uti.edu.ec

Lector: Verónica Labre-Tarco
veronicalabre@uti.edu.ec

Lector: Gabriela Abril-Lucero
gabrielaabril@uti.edu.ec

Trabajo de Titulación para la
obtención del título de
Psicólogo General de la
Universidad Tecnológica
Indoamérica.

Modalidad:
Investigación Cuantitativa.

Quito, Ecuador.
Julio de 2021.

RESUMEN

Las artes marciales mixtas constituyen una disciplina en la que se llevan a cabo enfrentamientos de combate cuerpo a cuerpo, presentándose situaciones potencialmente estresantes para el deportista antes de competir. Este estudio buscó describir el nivel de control de estrés precompetitivo en luchadores de artes marciales mixtas de Pichincha, estimar el nivel de control de estrés previo a una competencia, clasificar los niveles de control de estrés precompetitivo de acuerdo al tipo de ocupación y comparar los niveles de control de estrés precompetitivo de acuerdo a las edades de los deportistas. Se realizó un muestreo no probabilístico seleccionando atletas que se desempeñan en artes marciales mixtas, realizando un estudio cuantitativo, descriptivo, no experimental y transversal, mediante la aplicación del Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo. Los atletas presentaron diversos niveles de control de estrés siendo el nivel medio, la mayor tendencia. De igual manera, se evidenció que los atletas que se dedican totalmente al deporte, es decir, que no realizan otra actividad, presentaron un alto control de estrés comparados con los que dividen su tiempo en dos ocupaciones. Asimismo, se dedujo

ABSTRACT

Mixed martial arts is a discipline in which hand-to-hand combat confrontations are carried out, presenting potentially stressful situations for the athlete before competing. This study sought to describe the level of precompetitive stress control in mixed martial arts fighters from Pichincha, to estimate the level of stress control prior to a competition, to classify the levels of precompetitive stress control according to the type of occupation and to compare the levels of precompetitive stress control according to the age of the athletes. A non-probabilistic sampling was carried out selecting athletes who perform in mixed martial arts, performing a quantitative, descriptive, non-experimental and cross-sectional study, through the application of the Psychological Characteristics Questionnaire related to Sports Performance. The athletes presented different levels of stress control, being the medium level the highest tendency. Likewise, it was evidenced that athletes who are totally dedicated to sports, that is, who do not perform any other activity, presented a high stress control compared to those who divide their time in two occupations. Likewise, it was deduced that age is not a factor affecting stress control. In conclusion, the participants

que la edad no es un factor que incide en el control del estrés. En conclusión, los participantes presentaron distintos niveles del control de estrés previo a una competencia, observándose que sólo un 20% de los participantes presentaron un alto control de estrés, lo cual indica que son los que están mejor preparados para hacer frente ante situaciones potencialmente estresantes.

presented different levels of stress control prior to a competition, showing that only 20% of the participants presented high stress control, which indicates that they are those who are better prepared to face potentially stressful situations.

Palabras Clave: Competencia, Deporte, Desempeño, Estrés, Ocupación.

Keywords: Competition, Sport, Performance, Stress, Occupation.

1. INTRODUCCIÓN.

Dado a la trascendencia y relevancia que genera el deporte ya sea esta en cualquier disciplina, los atletas se ven sometidos a intensas emociones que inciden en su rendimiento, mismas que, si no son correctamente tratadas, puede ocasionar un declive en su desempeño deportivo (García, 2015). Se habla del estrés como una sucesión, que da inicio en la persona cuando se topa con una situación, la cual demanda una acción. Esta puede llegar a ser una tarea, una oportunidad o cualquier actividad que requiera de un ajuste o participación por parte del individuo (Espinoza et al., 2018).

“En el deporte de competición y en el rendimiento deportivo intervienen variables psicológicas que tienen una notable importancia, como son la motivación, atención, estrés, ansiedad, autoconfianza, estados de ánimo, autocontrol y autorregulación, cohesión, habilidades interpersonales o ajuste emocional” (Gómez-López et al., 2013, p.58).

En repetidas ocasiones se ha visualizado que varios atletas poseen un alto desempeño en los entrenamientos, pero al momento de la competencia fracasan al estar bajo presión (Loachamin, 2015).

El surgimiento de estados estresantes debido a las disputas deportivas suele generar cambios en el manejo psicológico, como inhibir su concentración, disminuir su atención focal, acrecentar del estado de ansiedad y desde la perspectiva somática se presenta tensión a nivel muscular (Márquez, 2004).

El estrés puede precipitarse a través de estímulos receptados como una amenaza, generando alteraciones en la forma de responder a nivel psicológico, fisiológico y conductual (Cabrera y Elvira, 2004).

Se han descrito a partir de los estudios científicos en el área deportiva, una cantidad de situaciones relacionadas con las causas del estrés en los deportes de competición. Entre éstas causas, se encuentran los estilos de vida complicados, el hecho de mantener un esfuerzo elevado de manera continua, y ser evaluados de manera constante en los niveles personal, familiar, deportivo y social (Barbosa y Urrea 2018). Asimismo, se ha explicado que las competiciones deportivas altamente demandantes fuerzan al deportista a aumentar su rendimiento generándose así preocupaciones, decepciones, irritabilidad, sensación de fracaso, así como dolencias y cansancio extremo, afectándose la capacidad de toma de decisiones en el desarrollo de las contiendas deportivas (Loachamin, 2015)

Existen consecuencias a causa del estrés tales como desistir o alejarse del deporte (Gould y Petlichkoff, 1988), inhibición del sueño, inhibición del apetito (Skubic, 1955), placeres y actividades recreativas reducidas o repercusiones físicas negativas (Scanlan y Lewthwaite, 1984).

La presencia de estímulos adversos que generan estrés, influye negativamente en el sujeto, a nivel social y personal además de atacar su vulnerabilidad intelectual, física y psicosocial (Romero, 2015).

En el contexto deportivo, al estrés se lo precisa como una inclinación psicológica

que se genera cuando el atleta sufre un desbalance importante sobre las exigencias que soporta y la facultad que tiene para cumplir las mismas. Al no poder soportar dichas exigencias o situaciones estresantes que llegasen a presentarse, estas se convierten en incapacitantes proporcionando consecuencias importantes en el desempeño y salud del deportista (Kent, 2003).

También se dice que el estrés puede ser favorable, ya que dispone al cuerpo para generar una actitud positiva de motivación, atención, entusiasmo, al enfrentar las competencias deportivas (Ferreira et al., 2002).

Se hace énfasis en la relevancia de saber controlar el estrés, para que no llegue a interferir en el balance emocional y mental del atleta y que así, no obstruya en la inmediatez del alcance de los resultados deseados (González, 2011).

Cuando el deportista posee un correcto control de estrés, el cual no inhibe su rendimiento o perjudica en él, este se lo puede llegar a catalogar como positivo debido a que genera en el cuerpo una actividad explosiva, contribuyendo en sostener la focalización en la atención, la motivación ocasionada en el deportista y un mayor rendimiento (Brandao et al., 2006).

Al canalizar los deportistas de forma óptima el estrés y llevar una fuerza psicológica positiva, contribuirá en el progreso de manera favorable en su desempeño deportivo (González et al., 2015).

El estrés se lo ha definido como una conexión peculiar entre la persona y su

entorno, que es constante mente valorado por la misma persona, situaciones las cuales considera peligrosas o amenazantes, que sobrepasan sus recursos para afrontarlas y ponen en riesgo su bienestar (Lazarus y Folkman, 1984).

Al momento de realizar una valoración del estrés, se tienen que tomar en cuenta distintas situaciones potencialmente generadoras de la misma, las cuales pueden ser problemas extradeporativos, características de la competencia deportiva, el estilo de vida de los deportistas y las características del entrenamiento deportivo. Las variables personales que se pueden llegar a presentar podrían influir y afectar a los recursos propios del deportista para hacerles frente (Gimeno y Buceta, 2010).

La búsqueda de técnicas de los atletas para hacer frente a experiencias negativas, con el fin de ser menos susceptibles a los resultados de acontecimientos estresantes ha generado que los especialistas profundicen en alternativas moderadoras que favorezcan el desenvolvimiento de contestaciones positivas a situaciones de estrés e infortunio, afianzando las facultades de enfrentar las mismas (Secades et al., 2014).

También se han llegado a presenciar diversos factores estresores derivados de la competencia deportiva, la cual se caracteriza cuando se presenta un agotamiento emocional, una actitud no apropiada e impersonal hacia las personas de su entrono deportivo, se cataloga estas variables como burnout, lo cual deriva en un declive en el desempeño deportivo (López, 2017).

Puede ser que el estrés no se presente dado al deporte que se practica, sino que éste se llegue a dar debido a la estructura social que se forma a través del deporte competitivo (Cockley, 1992).

Debido a que las artes marciales mixtas son un deporte en el cual se usan varias técnicas de combate cuerpo a cuerpo (Hill, 2008), el desgaste “a nivel físico y estrés mental que supone una competición, requiere de un manejo positivo de los niveles de tensión emocional permitiendo procesar la información de combate de manera eficaz” (Korobeynikov et al., 2013, p. 221).

Cualquier deporte, sin importar su disciplina, requiere un alto estado de preparación mental y física, en donde las emociones que se pueden presentar deben estar bajo control para que las mismas no interfieran en el desempeño del deportista y en su salud mental (Jiménez et al., 2012). Es por ello, que el presente estudio aportará de manera significativa al área de la Psicología Clínica, brindando una descripción del estado actual de la salud mental de los deportistas de alto rendimiento de Pichincha, Ecuador. Asimismo, aportará a la investigación en el área de la Psicología Deportiva, tomando en cuenta que existen pocas iniciativas formales de investigación en esta área en el país, lo cual se evidencia en el Estado del Arte del presente estudio.

De igual manera, esta investigación busca constituirse en un aporte transdisciplinario dirigido tanto a entrenadores deportivos, como a atletas, médicos y psicólogos, en relación con la importancia del control del estrés y su incidencia en las competencias deportivas.

En este sentido, se plantearon las siguientes preguntas de investigación: ¿Cuál es el nivel de control de estrés previo a una competencia en luchadores de artes marciales mixtas de Pichincha?; ¿Cuáles son los niveles de control de estrés antes de una competencia?; ¿Cómo se clasifican los niveles de estrés precompetitivo de acuerdo al tipo de ocupación?; y, ¿Existe variación en los niveles de control de estrés precompetitivo de acuerdo a las edades de los deportistas?

En función de dar respuesta a estas preguntas de investigación, se propuso el siguiente objetivo general: Describir el nivel de control de estrés precompetitivo en luchadores de artes marciales mixtas de Pichincha. Como objetivos específicos, se plantearon los siguientes: 1. Estimar el nivel de control de estrés antes de una competencia en luchadores de artes marciales mixtas de Pichincha; 2.; y, 3. Comparar los niveles de control de estrés pre competitivo de acuerdo a las edades de los deportistas en luchadores de artes marciales mixtas de Pichincha.

2. MARCO METODOLÓGICO.

La presente investigación fue de tipo cuantitativo, con un diseño no experimental, dado que no se manipularon las condiciones en las que se estudió la variable; de alcance descriptivo y de corte transversal, puesto que los datos fueron tomados en una única ocasión.

En los estudios descriptivos, los datos obtenidos se pueden reconocer, y es posible señalar la relevancia de los problemas que se entienden, en el contexto de la muestra de estudio. De igual manera, se la emplea con el fin de realizar un estudio en cual el

objetivo es comprobar hipótesis anteriormente planteadas, a nivel descriptivo (Rojas, 2013).

En lo que corresponde a los estudios cuantitativos, éstos buscan ser objetivos, las variables que se van a medir y/u observar, no deben ser influenciadas, interferidas o alteradas por el investigador. Bajo ninguna circunstancia, el investigador deberá mantener una postura totalmente parcial en relación a las variables, con la finalidad de que sus preferencias o incluso creencias no tengan incidencia en los resultados o en el transcurso de la investigación (Unrau et al., 2005).

En el estudio cuantitativo, se busca establecer el enlace entre variables estableciendo el objetivo de los resultados buscados, mediante la deducción en determinada población a realizar la investigación (Fernández, 2002).

Se define a la investigación cuantitativa, como una recopilación de información que tiene la finalidad de demostrar los objetivos planteados a través de fundamentos de estudios estadísticos y cálculos numéricos, para así asentar tipos de proceder y justificar teorías (Hernández et al., 2010).

El estudio cuantitativo debe ser desarrollado mediante una creación lineal, que involucra la claridad de la asociación entre los componentes que forman el problema, el cual debe estar determinado y conocerse con precisión donde comienza. De igual manera, se tiene que distinguir el tipo influencia entre los componentes existentes (Hurtado y Toro, 1998).

En el desarrollo de esta investigación, como método de recolección de datos se empleó un cuestionario, con el fin de recolectar información relacionada con la variable de estudio. El cuestionario hizo posible recabar los datos necesarios con la finalidad de esclarecer la importancia del hecho abordado y coadyuvar a su descripción (Martínez, 2002).

Como único instrumento, se empleó el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo [CPRD], que permitió valorar al deportista en situaciones posiblemente estresantes. El cuestionario CPRD, cuenta con una conformación de 55 ítems, que están delimitados en cinco escalas las cuales son; motivación, cohesión de equipo, influencia de la evaluación del rendimiento, habilidad mental y control de estrés (Gimeno et al., 1999).

El CPRD posee características o propiedades psicométricas que le otorgan fiabilidad y a su vez validez, la cual se ha demostrado, en la compilación de diversos estudios (Gimeno y Buceta, 2010).

El CPRD ha sido validado para su empleo y se ha demostrado su utilidad en atletas o deportistas de 13 años de edad en adelante (Gimeno y Pérez-Llantada, 2010).

La consistencia interna del CPRD, señala un coeficiente alfa de Cronbach de .85 de todo el instrumento, lo cual demuestra su confiabilidad y fiabilidad para emplearlo en distintos grupos de atletas (Gimeno y Pérez-Llantada, 2010).

En cuanto a su interpretación, cabe señalar que las puntuaciones altas en las distintas

escalas indican que los deportistas poseen un alto grado de motivación, habilidad mental y cohesión de equipo, además poseer de los recursos psicológicos para controlar el estrés y hacer frente del impacto de una evaluación negativa sobre su rendimiento (Rocha et al., 2018).

El tiempo empleado para la aplicación del cuestionario seleccionado no excedió los 15 minutos.

La presente investigación se desarrolló en la provincia de Pichincha, con participantes de dos instituciones deportivas. El Gimnasio MMA “El Valle Team” de Entrenamiento Funcional y Artes Marciales Mixtas, el cual está enfocado en la preparación de atletas de alto rendimiento, educación en valores y asesoría técnica. También se llevó a cabo en la Concentración Deportiva de Pichincha, una organización con valores y principios humanistas que permiten coordinar el esfuerzo técnico-científico de todos sus integrantes, en procura de conseguir eficiencia y eficacia en función de la excelencia deportiva. La muestra tomada en cuenta para este estudio pertenecientes son los atletas que se despeñan en la disciplina deportiva de tae kwon do, de igual manera en la investigación participaron atletas de la disciplina deportiva Jiu-jitsu de Pichincha.

En la investigación se realizó un muestreo intencional no probabilístico, empleando los siguientes criterios inclusión: ser mayor de edad, que el atleta estuviese previo a participar en una competencia en el contexto de las artes marciales (cualquiera que fuese ésta), con una semana previa al momento de la competición, de sexo indistinto y que brindase su consentimiento para participar en el estudio. Los criterios de

exclusión fueron que atleta estuviese bajo un tratamiento psicológico, que hubiese presentado una lesión física en el último mes, ser menor de edad y declinar participar en el estudio.

A todos los participantes que formaron parte de la muestra de estudio, se les informó sobre el objetivo del mismo y se les pidió su consentimiento, en el cual se les indicó que se evaluaría el control del estrés previo a una competencia. Al ser su participación libre y voluntaria podían retirarse de la misma en cualquier momento. La evaluación no comprometió ningún riesgo físico o psicológico. Los principios éticos tomados en cuenta fueron, resguardar la identidad de los participantes la cual fue llevada de forma anónima, y proteger los resultados obtenidos (Lolas y Quezada, 2003), mismos que fueron utilizados únicamente con fines académicos.

La muestra del estudio constó de 40 personas, 9 de sexo femenino y 31 personas de sexo masculino, arrojando una media en años de edad de 23,8.

Para poder realizar esta investigación, se solicitó un permiso dirigido a los responsables de los distintos establecimientos deportivos, informando sobre el alcance de la investigación y dando a conocer el instrumento a utilizar. El CPRD se aplicó unos días antes de sus respectivas competencias.

Para el análisis de los datos se utilizaron estadísticos descriptivos que permitieron analizar la media, la moda y la mediana, así como la desviación estándar relacionada con la muestra estudiada. Asimismo, se utilizó

una tabla de frecuencias para la presentación de los resultados.

3. RESULTADOS.

En cuanto a las variables sociodemográficas estudiadas, la variable “sexo” obtuvo una media de ,78. Esto implicó que el 78% de los participantes de la muestra pertenecen al sexo masculino. La mediana para esta variable fue de 1, la moda de 1 y la desviación estándar de ,423.

En relación a la variable “edad”, se obtuvo una media de 23,83, una mediana de 22 y una moda de 18, lo cual implica que los participantes de la muestra fueron en su mayoría adultos jóvenes. La desviación estándar fue de 6,425.

En relación con la variable sociodemográfica “ocupación”, se obtuvo una media de 2,65, con una mediana de 3 y una moda de 4. Esto significa que la mayoría de los participantes son estudiantes, sin embargo, existe un porcentaje significativo de participantes que son empleados y otros que se dedican al deporte en su totalidad. En esta variable, la desviación estándar fue de 1,189.

Finalmente, para la variable central de estudio, se obtuvo una media de 49,83, correspondiente a un nivel medio de control de estrés, una mediana de 49 y una moda de 56, lo que se relaciona igualmente con un nivel medio de control de estrés. La desviación estándar fue de 13,445, lo que implica que hubo participantes con un alto nivel de control de estrés, pero también, participantes con niveles bajo y riesgoso de control de estrés (ver Tabla #1).

Tabla #1

Estadísticos

	Sexo	Edad	Control de estrés	Ocupación
N	40	40	40	40
Media	,78	23,83	49,83	2,65
Mediana	1,00	22,00	49,00	3,00
Moda	1	18	56	4
Desviación estándar	,423	6,425	13,445	1,189

En relación con la variable control de estrés, se obtuvo una frecuencia mayor en el nivel medio, con 23 participantes, equivalente a un porcentaje de 57,5. Asimismo, se obtuvo un 20% de participantes, equivalente a ocho personas, con un nivel alto de control de estrés y un 20% de participantes, con un nivel bajo de control de estrés. En cuanto al nivel riesgoso, únicamente un participante, equivalente al 2,5% de la muestra, lo presentó. La tabla de frecuencias indica los niveles 1, para riesgoso; 2 para bajo; 3 para medio; y 4, para el nivel alto (Ver Tabla #2). Es así como se dio respuesta al objetivo general del presente estudio, correspondiente a describir el nivel de control de estrés precompetitivo en luchadores de artes marciales mixtas de Pichincha.

Tabla #2

Frecuencias

	Frecuencias	%	% Valido	% Acumulado
1	1	2,5	2,5	2,5
2	8	20	20	22,5
3	23	57,5	57,5	80
4	8	20	20	100
Total	40	100	100	

Mediante los resultados obtenidos de la aplicación de la herramienta CPRD, en la escala control de estrés de acuerdo al primer objetivo planteado.

Con la finalidad de estimar el nivel de control de estrés antes de una competencia en luchadores de artes marciales mixtas de Pichincha, se realizó la tabla de frecuencias explicada anteriormente, donde un porcentaje elevado de participantes se ubicó en el nivel medio de control de estrés. Los resultados se presentan gráficamente a continuación (Ver Gráfico #1).

Gráfico #1

Nivel de control de estrés precompetitivo

Fuente: Daniel Robles



Se puede determinar que el 58% de los de los deportistas que participaron en el estudio controlan medianamente el estrés antes de una competencia; mientras tanto, un 20% de los deportistas, manejan un alto control de estrés previo a una competencia. De igual manera un 20% de los deportistas pertenecientes a este estudio presentan un bajo control de estrés previo a una competencia, y para finalizar el 2% presenta un riesgoso control de estrés previo a una competencia.

Estos resultados indican que un 20% de los deportistas que participaron en la presente investigación, poseen un umbral alto de control de estrés, es decir, que ante situaciones altamente estresantes manejan acertadamente las demandas y la tensión del entrenamiento y de la competición, manteniéndose enfocados en la actividad. A continuación, el 58 % de los deportistas presentan un mediano o regular control de estrés, lo cual señala que su proceder ante situaciones potencialmente estresantes no es el más idóneo, pero tampoco se ven totalmente afectados por las mismas. Estas personas pueden llegar a tener dudas o sentirse nerviosos sobre su desempeño. Posteriormente, se obtuvo un 20% de deportistas con un bajo nivel en el control del estrés, lo que indica que, ante situaciones potencialmente estresantes, no suelen tomar las mejores decisiones, tienden a bloquearse, se muestran más preocupados de lo normal, y presentan menor capacidad para concentrarse en los entrenamientos y competencias. Finalmente, se presenta un 2% con un riesgoso nivel de control de estrés, lo que implica que, ante situaciones potencialmente estresante, suelen presentarse extremadamente nerviosos, tienden a tener una gran confusión, aparecen pensamientos negativos, efectos fisiológicos negativos, y no logran concentrarse en los entrenamientos y competencias.

Para poder esclarecer el objetivo relacionado con clasificar los niveles de control de estrés pre competitivo de acuerdo al tipo de ocupación en luchadores de artes marciales mixtas de Pichincha; se realizó un análisis a partir de la distribución y otorgamiento de valores numéricos a la

ocupación de los participantes, dividiéndoles en cuatro categorías, las cuales fueron “comerciante”, “estudiante”, “empleado” y “deportista”, denotando esta última categoría que la persona dedica todo su tiempo al ejercicio del deporte. Dicha distribución se observa en el siguiente gráfico (Ver Gráfico #2).

Gráfico #2

Ocupación de los deportistas

Fuente: Daniel Robles



La muestra de estudio sobre la ocupación de los deportistas se distribuye en 9 comerciantes, 14 estudiantes, 7 empleados y 10 que se dedican totalmente al deporte y que no realizan otra actividad

Al realizar el análisis de la ocupación frente a los niveles de estrés se obtuvo que los deportistas que se dedican a dos actividades, en este caso, dividen su tiempo entre ser deportistas de artes marciales y a la vez comerciantes presentaron niveles medio y bajo de control de estrés como se puede observar a continuación (Ver Gráfico #3).

Gráfico #3

Ocupación y control de estrés en comerciantes

Fuente: Daniel Robles



Como se puede observar en el gráfico anterior, 2 personas del grupo de comerciantes poseen un bajo control del estrés. Las personas que presentan un alto control de estrés en este grupo, fue únicamente una. Por otra parte, en un riesgoso y bajo control de estrés, se ubicaron tres personas. Fue así como se pudo observar que un porcentaje significativo de personas que distribuyen su tiempo entre las artes marciales y otra actividad, en este caso, el comercio, presentaron dificultades en sus niveles de control de estrés.

Por otra parte, en cuanto a los deportistas que dividen su tiempo entre el deporte de artes marciales y el estudio, de acuerdo con los datos arrojados, tres de ellos presentan un bajo control de estrés, solo uno se ubica en el nivel alto de control de estrés; y, finalmente, diez de ellos en el nivel medio de control de estrés. Cabe destacar que en este grupo no se presentaron casos de riesgo de control de estrés (Ver Gráfico #4).

Gráfico #4

Ocupación y control de estrés en estudiantes

Fuente: Daniel Robles



Gráfica #5

Ocupación y control de estrés en empleados

Fuente: Daniel Robles



En cuanto a los deportistas que dividen su tiempo entre ser deportistas de artes marciales y empleados bajo relación de dependencia, se observó que, de los 7 deportistas de este grupo, dos de ellos presentan un bajo control de estrés, y cinco personas se ubica en un nivel medio de control de estrés. No se presentaron personas que se ubicaran en un nivel alto de control de estrés, ni tampoco casos de riesgoso y escaso control de estrés (Ver Gráfico #5).

Por su parte, los deportistas que se dedican totalmente a las artes marciales, es decir, que no realizan otra actividad a la vez, presentaron en cuanto a los niveles de control de estrés, de diez personas, una de ellas se ubica en un bajo nivel de control de estrés, tres personas con un nivel medio de control de estrés; y, por último, seis personas, con un alto control de estrés, no visualizándose casos de riesgoso de control de estrés. Este último grupo fue el que mayor porcentaje de alto control de estrés presentó (Ver Gráfico #6).

Gráfica #6

Ocupación y control de estrés en quienes se dedican 100% al deporte

Fuente: Daniel Robles

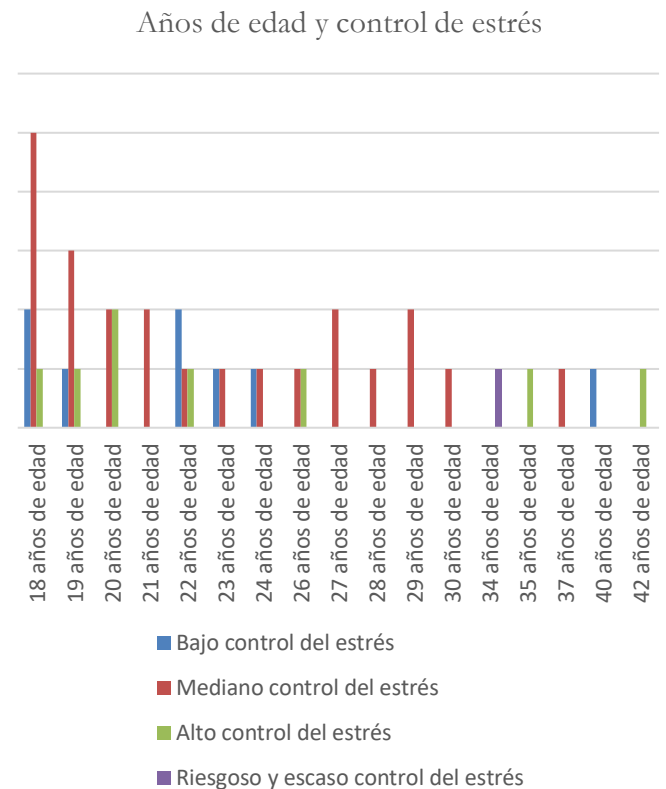


Para poder esclarecer el objetivo relacionado con comparar los niveles de control de estrés pre competitivo de acuerdo a las edades de los deportistas en luchadores de artes marciales mixtas de Pichincha, se realizó el siguiente análisis dividiendo las edades de los participantes en relación con el nivel de estrés que presentaron (Ver Gráfico #7).

Gráfica #7

Años de edad frente al control de estrés

Fuente: Daniel Robles



Como se puede observar en este gráfico, en el control de estrés se presentó una dispersión en los datos en relación con las edades, con una tendencia a un nivel medio de control del estrés, lo cual también se observó en los estadísticos descriptivos. Es destacable el hecho de que se conformó una muestra no unificada de edades, lo cual podría explicar la dispersión de los datos. En este sentido, en respuesta al objetivo planteado, se puede deducir que la edad no se presentó como un factor determinante para controlar el estrés en la muestra de estudio.

No obstante, con la finalidad de sustentar este dato, se realizó una correlación de Pearson entre los valores de las variables

control de estrés y edad, arrojando un puntaje no significativo, correspondiente a 0,48, con una significancia bilateral de ,769, lo que corroboró que, en la muestra estudiada, no se presentaron variaciones en el control de estrés de acuerdo a la edad (Ver Tabla #3).

Tabla #3
Edad y Control de Estrés

	Frecuencias	Control de Estrés
Edad	Correlación de Pearson.	0,012
	Sig. (Bilateral)	0,941
	N	40

4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.

Es importante conocer los distintos niveles de control de estrés que poseen los deportistas. En la presente investigación se indagaron los niveles alto, medio, bajo y riesgoso, de los cuales un 58% de los participantes del estudio presentaron un nivel medio de control de estrés; un 20% de ellos, un alto control de estrés; otro 20%, un bajo control de estrés; y, únicamente un 2% un riesgoso control de estrés. Gonzáles (2011) menciona que en las competencias se producen una variedad de estresores que se presentan constantemente, por lo cual señala lo relevante que es poder controlar el estrés, evitando que interfiera en la armonía emocional y mental del deportista, pudiendo obtener los resultados deseados en una competencia.

El hecho de que la mayor parte de la población participante en este estudio presente un control medio del estrés, puede estar relacionada con falta de información relacionada con el manejo emocional de situaciones potencialmente estresantes en

entrenadores y deportistas. En la población que presenta un nivel alto en el control del estrés, sería importante no descuidarlos y mantenerlos para que ese el alto control de estrés que poseen perdure en el tiempo, con los deportistas que poseen un nivel bajo y riesgoso control de estrés se debe trabajar de forma directa para revertir la situación con respecto al control del estrés con la intención de que suban su nivel en el control del mismo y aún más en el nivel riesgoso y escaso control del estrés para que esta situación no sobrepase a otra índole en cualquier aspecto de su diario vivir, ya que al colocarse en este nivel llega a ser un caso potencial mente de riesgo.

Al momento de estimar el nivel de control de estrés antes de una competencia en luchadores de artes marciales mixtas de Pichincha se determinó que el 80% de la muestra total de los deportistas, no manejan un control del estrés eficiente. Tomando en cuenta lo dicho por Gonzáles et al., (2017) sobre el saber controlar de forma idónea y positiva el estrés antes de una competencia y en el transcurso de la carrera deportiva, es posible relacionar el control del estrés con el desempeño y el rendimiento deportivo.

En este sentido, es llamativo que el 58% de los participantes de esta investigación presentaron un nivel medio de control de estrés, lo cual quiere decir que a pesar de que hacen frente a situaciones potencialmente estresantes, la forma en la que conllevan y controlan el estrés no es efectivo, por lo que resulta necesario aumentar sus habilidades para controlar el estrés, sin que se vea comprometido su desempeño deportivo. Un 20% de los participantes, presentó vulnerabilidad ante situaciones

potencialmente estresantes, por lo cual el desempeño deseado en una competencia se ve comprometido por la falta de habilidades para controlar el estrés. Asimismo, un 2% de los participantes se ve seriamente expuesto, con un nivel riesgoso, por no poder controlar el estrés, lo cual se asocia a una falta de habilidades para hacer frente a situaciones altamente estresantes, pudiendo tener ello distintas consecuencias deportivas. Finalmente, un 20% obtuvo un puntaje asociado a un alto control del estrés, lo que se relaciona con un desempeño deportivo no comprometido por factores o situaciones estresantes.

Tomando en cuenta lo dicho por Morillas et al., (2004), la constancia, esfuerzo y dedicación de quienes dividen su tiempo entre el deporte y otra profesión, exige un esfuerzo extra en cualquiera de las dos ocupaciones, lo cual ocasiona que una de estas actividades se vea comprometida en la mayoría de los casos, dado que los deportistas no pueden estar a la par de aquellos que únicamente se dedican al deporte de alto rendimiento. Este planteamiento da sentido a los resultados hallados en este estudio, en relación a clasificar los niveles de control de estrés pre competitivo de acuerdo al tipo de ocupación en luchadores de artes marciales mixtas de Pichincha, donde los deportistas que se dedican en su totalidad al deporte y no realizan otra actividad, son quienes más poseen un umbral alto de control de estrés, en comparación con los estudiantes, los empleados bajo relación dependencia y los comerciantes, quienes poseen un control de estrés variado con tendencia a un control medio y bajo del estrés.

En los hallazgos del objetivo relacionado con comparar los niveles de control de estrés precompetitivo de acuerdo a las edades de los deportistas en luchadores de artes marciales mixtas de Pichincha, se encontró que la edad no es un factor determinante en los niveles en que una persona puede controlar el estrés. Esto se relaciona con la afirmación de Naranjo (2004), en función de que el estrés no corresponde únicamente a un factor, sea este la edad, el ambiente o su sexo, sino que es, más bien, una conexión activa entre la persona y su entorno. Distintas eventualidades del diario vivir proporcionan particularidades y circunstancias responsables de generar estrés ocasionando un desequilibrio en el ser (Gruen y Longis, 1986), estas situaciones estresantes se pueden presentar a cualquier edad, y las habilidades que el sujeto posea le permitirán hacer frente a las mismas y sobreponerse.

El realizar una valoración de los niveles del control del estrés en deportistas previo a una competencia permite identificar posibles situaciones de riesgo relacionado con su desempeño, por ello se recomienda proponer y desarrollar investigaciones futuras desde la perspectiva psicológica que indaguen en la salud mental de los deportistas de alto rendimiento en Ecuador y en América Latina.

En el presente estudio se presentó como limitación la dificultad de contar con un número representativo de la población estudiada, dado que, no existe un amplio número de personas en Pichincha que realice artes marciales mixtas. Asimismo, el acceso a los establecimientos deportivos es

limitado debido a las medidas tomadas en relación con la pandemia por COVID-19.

Como se ha mencionado anteriormente, al no poseer un equilibrio mental y emocional y al no inhibir o controlar las situaciones potencialmente estresantes, no se obtendrá el desempeño deseado en la competencia. Dotar a los deportistas y entrenadores de las estrategias y herramientas para hacer frente a situaciones potencialmente estresantes, en la actualidad es de suma importancia, con el fin de que los atletas cuenten con apoyo psicológico y que trabajen conjuntamente para contrarrestar las circunstancias negativas en el contexto en el que se presentan, a causa de la competencia misma, para así lograr que su salud mental y su desempeño deportivo no se vean afectados.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barbosa, Sergio, Urrea, y Ángela. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *El N 25 de la revista KATHARSIS*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>
- Brandao, Valdés, Machado, y Ramires. (2006). Características psicológicas relacionadas con el rendimiento: comparación entre variables predictivas del rendimiento de los deportistas. Obtenido de https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/5612/1Morago_L%F3pez-V%E1zquez_Ana_Diciembre_2015.pdf;jsessionid=DAFCDEB4B7BD874D477E987EB8FD2E66?sequence=1
- Cabrera, y Elvira. (2004). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/337/33760209.pdf>
- Cockley. (1992). Problema Emergente en el Deporte Competitivo Infantil: El Estrés de los Jovenes Deportistas. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/273918368_Problema_emergente_en_el_deporte_competitivo_infantil_El_estres_de_los_jovenes_deportistas
- Espinoza, Pernas, y Gonzáles. (2018). Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Humanidades Médicas. ISSN 1727-8120 2018;18(3):697-717*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202018000300697
- Estrada, y Pérez. (2011). Fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento al estrés-competitivo en nadadores. *Revista de Psicología del Deporte*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235152045027.pdf>
- Fernández. (2002). Métodos cuantitativos, métodos cualitativos o su combinación en la investigación: un acercamiento en las ciencias sociales. *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2631/263153520009.pdf>
- Ferreira, Valdés, y González. (2002). 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, núm. 32, juliodiciembre, 2017*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345751100001.pdf>
- García. (2015). Psicología del Deporte Presiones deportivas y disposición combativa. *Impreso en Ecuador, 2015* © Printed in Ecuador, 2015.

- Obtenido de
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/6401/1/Psicolog%C3%ADa%20deportiva%20presiones%20deportivas%20y%20disposici%C3%B3n%20combativa.pdf>
- Gimeno, y Buceta. (s.f.). 2010. *Características psicológicas de rendimiento deportivo en deportes de conjunto*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/4975/497555220010/html/index.html>
- Gimeno, y Buceta. (2010). Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento: Comparación entre variables predictivas del rendimiento de los deportistas. Obtenido de https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/5612/1Morago_L%F3pez-V%E1zquez_Ana_Diciembre_2015.pdf;jsessionid=DAFCDEB4B7BD874D477E987EB8FD2E66?sequence=1
- Gimeno, y Pérez-Llantada. (2010). Características psicológicas de rendimiento deportivo en deportes de conjunto. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/4975/497555220010/html/>
- Gimeno, Buceta, y Pérez-Llantada. (1999). Evaluación e Intervención Psicológica en la «Promoción» de Talentos Deportivos en Judo. *Revista de Psicología del Deporte* 2001. Vol. 10, núm. 1, pp. 103-125 ISSN: 1132-239x. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/255992432_Evaluacion_e_intervencion_psicologica_en_la_promocion_de_talentos_deportivos_en_judo
- mocion_de_talentos_deportivos_en_judo
- Gómez-López, Manuel, Granero-Gallegos, Antonio, Folgar, I., y Manuel. (2013). Análisis de los factores psicológicos que afectan a los piragüistas en el alto rendimiento. *RIDEP · N° 35 · VOL. 1 · 2013*, 58. Obtenido de Gómez-López, Manuel; Granero-Gallegos, Antonio; Isorna Folgar, Manuel
- González. (2011). 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, núm. 32, juliodiciembre, 2017*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345751100001.pdf>
- González Campos, G., Valdivia-Moral, P., Cachón Zagalaz, J., y Zurita Ortega. (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, núm. 32, juliodiciembre, 2017*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345751100001.pdf>
- Gonzalo. (2007). Incidencia del estrés precompetitivo en los resultados deportivos y factores protectores del equipo senior de taekwondo de la ESPE. Obtenido de <https://journal.espe.edu.ec/ojs/index.php/cienciaytecnologia/article/view/70>

- Gruen, y Longis. (1986). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Hernández, Baptista, y Fernández. (2010). Metodología Cuantitativa: Abordaje desde la complementariedad en ciencias sociales. *Revista de Ciencias Sociales (Cr)*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/153/15329875002.pdf>
- Hill. (2008). Artes marciales mixtas y agresividad. Obtenido de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2015/05/42/Cifuentes-Pablo.pdf>
- Hurtado, y Toro. (1998). Metodología cuantitativa: abordaje desde la complementariedad en ciencias sociales. *Revista de Ciencias Sociales (Cr)*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/153/15329875002.pdf>
- Jiménez, A., y Humberto. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *Hallazgos, vol. 9*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4138/413835216011.pdf>
- Kent. (2003). 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, núm. 32, juliodiciembre, 2017, 3*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345751100001.pdf>
- Korobeynikov, Korobeinikova, y Shatskih. (2013). Intervención psicológica para el control de la ansiedad en un deportista español de lucha grecorromana. *ACCIÓN PSICOLÓGICA*, 221. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3440/344054646014.pdf>
- Lazarus, y Folkman. (1984). Características psicológicas relacionadas con el rendimiento: comparación entre variables predictivas del rendimiento de los deportistas. Obtenido de https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/5612/1Morago_L%F3pez-V%E1zquez_Ana_Diciembre_2015.pdf;jsessionid=DAFCDEB4B7BD874D477E987EB8FD2E66?sequence=1
- Lewthwaite, y Scanlan. (1984). Estrés pre-competitivo en jugadores adolescentes de bádminton. *Revista de Psicología del Deporte, vol. 24, núm. 2, 2015, pp. 217-224*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235141413003.pdf>
- Loachamin. (2015). Incidencia del estrés precompetitivo en los resultados deportivos y factores protectores del equipo senior de taekwondo de la ESPE. Obtenido de <https://journal.espe.edu.ec/ojs/index.php/cienciaytecnologia/article/view/70>
- López. (2017). El Síndrome de Burnout: Antecedentes y consecuentes organizacionales en el ámbito de la sanidad pública gallega. *Universidad de Viga Escuela Internacional de Doctoramiento*. Obtenido de

- http://www.investigacion.biblioteca.uvigo.es/xmlui/bitstream/handle/11093/791/sindrome_burnout_antecedentes_consecuentes_organizacionales_sanidad_gallega_analisis.pdf?sequence=1
- Márquez. (2004). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 360, 361. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/337/33760209.pdf>
- Martínez. (2002). Técnicas e instrumentos para la recolección de información. *Institución educativa inem "jorge isaacs" de cali resolución no. 007 del 5 de enero de 2003 (art. 7) de la secretaría de educación municipal condecoraciones simón bolívar y aidee guerrero*. Obtenido de https://www.academia.edu/43629644/T%C3%A9cnicas_e_instrumentos_para_la_recolecci%C3%B3n_de_informaci%C3%B3n
- Morillas, Gamito, Gómez, Sánchez, y Valiente. (2004). La formación universitaria de deportistas de alto nivel: análisis de una compleja relación entre estudios y deporte. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732292017.pdf>
- Naranjo. (2004). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Petlichkoff, y Gould. (1988). Estrés pre-competitivo en jugadores adolescentes de bádminton. *Revista de Psicología del Deporte*, vol. 24, núm. 2, 2015, pp. 217-224. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235141413003.pdf>
- Quezada, & Lolas. (2003). Éticas De Investigación En Sujetos Humanos: Nuevas Perspectivas. *Investigación en Sujetos Humanos*. Obtenido de <https://www.paho.org/chi/dmdocuments/pautas2.pdf>
- Rocha, Seguel-López, y Campos, C. d. (2018). Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo de runners adultos pertenecientes a clubes de Concepción. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, vol. 19, núm. 2, pp. 1-9, 2018. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/5256/525656572009/html/>
- Rojas. (2013). Procesos y Fundamentos de la Investigación Científica. *Colección REDES*. Obtenido de <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/12498/1/Procesos-y-FundamentosDeLaInvestiacionCientifica.pdf>
- Romero. (2015). 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*, núm. 32, juliodiciembre, 2017. Obtenido de

<https://www.redalyc.org/pdf/3457/345751100001.pdf>

Secades, Xabel, y García. (2014). Aspectos generales sobre personalidad y alto rendimiento deportivo. *OLIMPLA. Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma*.
Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6399849>

Skubic. (1955). Estrés pre-competitivo en jugadores adolescentes de bádminton. *Revista de Psicología del Deporte, vol. 24, núm. 2, 2015, pp. 217-224*. Obtenido de

<https://www.redalyc.org/pdf/2351/235141413003.pdf>

Unrau, Grinnell, y Williams. (2005). Capítulo III metodología de investigación. Obtenido de http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lhr/eljach_h_em/capitulo3.pdf

AGRADECIMIENTOS.

Agradezco a mi tutor quien me ha sabido guiar en el proceso de la investigación de igual manera un agradecimiento a mis profesores de titulación quienes nos han acompañado y ha aconsejado acertadamente, un agradecimiento especial a los entrenadores quienes me dieron la apertura y entrada a sus centros de entrenamiento y de igual manera un agradecimiento grato y especial a los atletas que aceptaron ser parte de esta investigación.

DEDICATORIA.

Quiero expresar un agradecimiento grato y sincero que me llenan de alegría el corazón, gracias a mi padre que en base a su esfuerzo y perseverancia es un ejemplo para mí a seguir, me ha enseñado muchas cosas, como el no rendirme y luchar por lo que quiero, que todo esfuerzo tiene su recompensa, de igual manera un agradecimiento a mi madre que me ha acompañado en todo momento, dándome de su cariño y su paciencia, siempre pendiente de mí, aconsejándome para ser cada día mejor y ha sabido levantarme en los momentos más difíciles de mi vida, y a la vez un agradecimiento y mis profesores que desde un inicio han aportado con sus conocimientos.

ANEXOS.

Instrumento empleado en la investigación Cuestionario de CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS relacionadas con el RENDIMIENTO DEPORTIVO C.P.R.D

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

Nombre: Edad: Sexo: Fecha:

Instrucciones: Conteste, por favor, a cada uno de las siguientes cuestiones indicando en que medida se encuentra de acuerdo con ellas.

Como podrá observar existen seis opciones de respuesta. Elija la que desee, según se encuentra más o menos de acuerdo, marcando con una cruz el cuadro 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.

		TOTAL MENTE EN DESAC UERDO	PARCI LMENTE EN DESAC UERDO	NO DEACU ERDO NI SEDAC UERDO	CASI TOTAL MENTE DEACU ERDO	TOTLA MENTE DEACU ERDO	NO ENTE NDO
1.	Suelo tener problemas concentrándome mientras compito.						
	Mientras duermo, suelo darle muchas vueltas a la competencia en la que voy a participar.						
2.	Tengo una gran confianza en mí mismo.						
3.	Algunas veces no me encuentro motivado(a) por entrenar.						
4.	Me llevo muy bien con otros miembros del equipo.						
5.	Para vez me encuentro tan tenso(a) como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento.						
6.	A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competencia.						
7.	En la mayoría de las cosas en que lo hago bien.						
8.	Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración.						
9.	No se necesita de mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo(a).						
10.	Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer el equipo).						
11.	A menudo estoy muerto(a) de miedo en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición.						
12.	Cuando cometo un error me cuesta olvidar para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.						
13.	Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo(a).						
14.	Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente lo consigo.						
15.	Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba.						
16.	Durante mi actuación en una competición mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas.						
17.	Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.						
18.	Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición.						
19.	Costo mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competición.						
20.	Cuando comienzo haciéndolo mal mi confianza baja rápidamente.						
21.	Pienso que el espíritu del equipo soy yo.						
22.	Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me veo haciéndolo como si estuviera viéndome desde mí persona en un monitor de televisión.						
23.							

	TOTAL MENTE EN DESACUERDO	PARCIAL MENTE EN DESACUERDO	NO DEACUERDO NI SEDACUERDO	CASI TOTAL MENTE DEACUERDO	TOTAL MENTE DEACUERDO	NO ENTENDO
24.						
25.						
26.						
27.						
28.						
29.						
30.						
31.						
32.						
33.						
34.						
35.						
36.						
37.						
38.						
39.						
40.						
41.						
42.						
43.						
44.						
45.						
46.						
47.						
48.						

	TOTAL MENTE EN DESACUERDO	PARCIAL MENTE EN DESACUERDO	NO DEACUERDO NI SEDACUERDO	CASI TOTAL MENTE DEACUERDO	TOTAL MENTE DEACUERDO	NO ENTENDO
48.						
49.						
50.						
51.						
52.						
53.						
54.						
55.						