



UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y BIENESTAR
HUMANO**

CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA:

**RECURSOS PSICOLÓGICOS PRESENTES EN ADOLESCENTES
PRACTICANTES DE ARTES MARCIALES MIXTAS EN LA CIUDAD DE
AMBATO**

Trabajo de Integración Curricular previo a la obtención del título de Licenciado/a en Psicología.

Autor(a)

Jorge Eduardo Enderica Quintana

Sabine Roxel Guevara Albán

Tutor(a)

Ps.CI Giovanni Sebastián Lascano
Arias Mg.

AMBATO– ECUADOR
2023

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

Nosotros, Joge Eduardo Enderica Quintana y Sabine Roxel Guevara Albán, declaro ser autor del Trabajo de Integración Curricular con el nombre **“RECURSOS PSICOLÓGICOS PRESENTES EN ADOLESCENTES PRACTICANTES DE ARTES MARCIALES MIXTAS EN LA CIUDAD DE AMBATO”**, como requisito para optar al grado de Licenciado/a en Psicología 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 09 días del mes de Febrero de 2023, firmo conforme:

Autor: Enderica Quintana Jorge
Eduardo
Firma:

Número de Cédula: 0202487633
Dirección: Tungurahua, Ambato, Ficoa
Correo Electrónico: edu19930409@gmail.com
Teléfono: 0994809323

Autor: Guevara Albán Sabine Roxel
Firma:

Número de Cédula: 1805428404
Dirección: Tungurahua, Izamba
Correo Electrónico: roxelita-58@hotmail.es
Teléfono: 0981069458

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Integración Curricular **“RECURSOS PSICOLÓGICOS PRESENTES EN ADOLESCENTES PRACTICANTES DE ARTES MARCIALES MIXTAS EN LA CIUDAD DE AMBATO”** presentado por Jorge Eduardo Enderica Quintana y Sabine Roxel Guevara Albán, para optar por el Título de Licenciado/a en Psicología General.

CERTIFICO

Que dicho Trabajo de Integración Curricular 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 los Lectores que se designe.

Ambato, 09 de febrero del 2023



Ps.Cl Giovanni Sebastián Lascano Arias Mg.


DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente Trabajo de Integración Curricular, como requerimiento previo para la obtención del Título de Licenciado/a en Psicología General, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor

Ambato, 09 de febrero del 2023



Enderica Quintana Jorge Eduardo
0202487633




Guevara Albán Sabine Roxel
1805428404

APROBACIÓN DE LECTORES

El Trabajo de Integración Curricular ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: "RECURSOS PSICOLÓGICOS PRESENTES EN ADOLESCENTES PRACTICANTES DE ARTES MARCIALES MIXTAS EN LA CIUDAD DE AMBATO", previo a la obtención del Título de Licenciado/a en Psicología General, reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del Trabajo de Integración Curricular.

Ambato, 14 de Febrero de 2023


.....
Ps. Cl. Jhosselin Nicole Rubio Andrade, Mg


.....
Ps. Cl. Llerena Freire Stefania Del Rocío, MSc.

DEDICATORIA

Dedico con todo mi amor mi tesis a mi familia. A mis padres, que con su inspiración e inquebrantable e incondicional amor han apoyado mis estudios desde niño, sus consejos y su experiencia me han servido para seguir adelante a pesar de numerosos problemas que se han presentado en mi vida, haciéndome una mejor persona. Agradezco a mis hermanos, que de igual manera han estado siempre presentes y a pesar de las muchas diferencias que hemos tenido, siempre han sido una parte muy importante y han hecho posible la culminación de mis estudios universitarios. Dedico también esta tesis a mis mejores amigos que estuvieron en todo momento apoyándome, Ricardo Marcial, Paola Arellano, David Galarza, Mauricio Freire, entre muchos otros.

Jorge Eduardo Enderica Quintana

Dedico a Dios primeramente que con su bendición se pudo llegar al final, a mis abuelitos, María, Inés y Galo que desde pequeña me han acompañado en cada etapa de mi vida y sé que aún lo hacen desde el cielo, a mis padres que con su bendición he podido elegir el camino del bien y cumplir cada meta que me he propuesto, con su amor y apoyo infinito me han acompañado en cada momento de mi vida, mi hermana María José que con su sonrisa y amor puro siempre me daba ánimos para poder continuar. Por último a mi tía Jenny que siempre ha sido como otra madre para mí, gracias por su apoyo y su cariño.

Sabine Roxel Guevara Albán

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a los docentes que nos han impartido su conocimiento para poder desarrollar de la mejor manera este proyecto investigativo, especialmente al Psi. Geovani Lascano. Finalmente, a la universidad en general por abrirnos las puertas y permitirnos culminar de la mejor manera, nos llevamos los mejores momentos.

Agradecemos también al profesor Mario Vargas y a los chicos y chicas que conforman una segunda familia en el club deportivo de alto rendimiento “Muay Boran”, gracias por apoyarnos con la realización de esta tesis.

INDICE DE CONTENIDOS

PORTADA	i
AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.....	ii
APROBACIÓN DEL TUTOR	iii
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD.....	iv
APROBACIÓN DE LECTORES.....	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	viii
RESUMEN EJECUTIVO.....	ix
ABSTRACT.....	x
INTRODUCCIÓN.....	12
MARCO METODOLÓGICO.....	20
RESULTADOS.....	22
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	24
REFERENCIA.....	26
ANEXOS.....	31

UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y BIENESTAR HUMANO
CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA: RECURSOS PSICOLÓGICOS PRESENTES EN ADOLESCENTES PRACTICANTES DE ARTES MARCIALES MIXTAS EN LA CIUDAD DE AMBATO

AUTORES: Jorge Eduardo Enderica Quintana
Sabine Roxel Guevara Albán

TUTOR: Ps.Cl Giovanni Sebastián Lascano Arias
Mg.

RESUMEN EJECUTIVO

Los recursos psicológicos son estrategias o herramientas mentales que una persona puede utilizar para manejar situaciones estresantes, aumentar su bienestar emocional y mental. La investigación partió de un método cualitativo con un enfoque fenomenológico en el que se utilizaron entrevistas semi estructuradas y fueron aplicadas a practicantes de artes marciales mixtas en la ciudad de Ambato. El objetivo general se basó en comprender los recursos psicológicos que los practicantes usan a nivel pre-competitivo. Se encontró que las estrategias de autocontrol, afrontamiento y autoeficacia son herramientas necesarias para promover un estado físico y mental óptimo durante la fase pre-competitiva.

DESCRIPTORES: Adolescencia, Competencia, Deporte, Psicología

UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y BIENESTAR HUMANO
CARRERA DE PSICOLOGÍA

**THEME: PSYCHOLOGICAL RESOURCES PRESENT IN ADOLESCENT
PRACTITIONERS OF MIXED MARTIAL ARTS IN THE CITY OF AMBATO**

AUTORES: Jorge Eduardo Enderica Quintana

Sabine Roxel Guevara Albán

TUTOR: Ps.Cl Giovanni Sebastián Lascano Arias

ABSTRACT

Psychological resources are mental strategies or tools that a person can use to handle stressful situations, increase their emotional and mental well-being. The research was based on a qualitative method with a phenomenological approach in which semi-structured interviews were used and applied to mixed martial arts practitioners in the city of Ambato. The overall objective was based on understanding the psychological resources that practitioners use at a pre-competitive level. It was found that self-control, coping and self-efficacy strategies are necessary tools to promote an optimal physical and mental state during the pre-competitive phase.

KEYWORDS: Adolescence, Competition, Sport, Psychology.

RECURSOS PSICOLÓGICOS PRESENTES EN ADOLESCENTES PRACTICANTES DE ARTES MARCIALES MIXTAS EN LA CIUDAD DE AMBATO

*PSYCHOLOGICAL RESOURCES PRESENT IN ADOLESCENT
PRACTITIONERS OF MIXED MARTIAL ARTS IN THE CITY OF
AMBATO*

Autor: Jorge E. Enderica Quintana
jenderica@uti.edu.ec

Autor: Sabine R. Guevara Albán
sguevara3@uti.edu.ec

Tutor: Giovanni Lascano Arias
giovannilascano@uti.edu.ec

Lector: Jhosselin Rubio Andrade
jhosselinrubio@uti.edu.ec

Lector: Stefania Llerena Freire
stefaniallerena@uti.edu.ec

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

Modalidad:
Investigación Cualitativa

Ambato, Ecuador
Marzo de 2023.

RESUMEN

Los recursos psicológicos son estrategias o herramientas mentales que una persona puede utilizar para manejar situaciones estresantes, aumentar su bienestar emocional y mental. La investigación partió de un método cualitativo con un enfoque fenomenológico en el que se utilizaron entrevistas semi estructuradas y fueron aplicadas a practicantes de artes marciales mixtas en la ciudad de Ambato. El objetivo general se basó en comprender los recursos psicológicos que los practicantes usan a nivel pre-competitivo. Se encontró que las estrategias de autocontrol, afrontamiento y autoeficacia son herramientas necesarias para promover un estado físico y mental óptimo durante la fase pre-competitiva.

Palabras Clave: *Adolescencia, Competencia, Deporte, Psicología.*

ABSTRACT

Psychological resources are mental strategies or tools that a person can use to handle stressful situations, increase their emotional and mental well-being. The research was based on a qualitative method with a phenomenological approach in which semi-structured interviews were used and applied to mixed martial arts practitioners in the city of Ambato. The overall objective was based on understanding the psychological resources that practitioners use at a pre-competitive level. It was found that self-control, coping and self-efficacy strategies are necessary tools to promote an optimal physical and mental state during the pre-competitive phase.

Keywords: *Adolescence, Competition, Sport, Psychology.*

1. INTRODUCCIÓN.

La adolescencia es una etapa de desarrollo comprendida entre los 10 y 24 años (Sawyer et al, 2018).

Erik Erikson (1968) en su teoría del desarrollo psicosocial identifica ocho etapas por la que una persona pasa a lo largo de su vida. La quinta etapa que abarca desde la adolescencia hasta la adultez temprana, se llama “identidad vs confusión de rol” los adolescentes experimentan una gran necesidad de descubrir su identidad y su papel en la sociedad.

Este período se caracteriza por cambios constantes en los aspectos físico, psicológico y social, cuyos intensos procesos de maduración se evidencian en el entorno social, familiar y educativo. (Corral y Pardo, 2001; Castañeda, 2013; Gaete, OMS, 2015).

Lawrence Kohlberg (1984) en su teoría del desarrollo moral, menciona que la adolescencia es una etapa importante en el desarrollo moral, durante la cual los jóvenes comienzan a desarrollar una conciencia moral más compleja y a cuestionar las normas y los valores establecidos por sus padres y la sociedad en general. En esta etapa, los adolescentes comienzan a buscar su propia identidad y a pensar de manera crítica sobre la moralidad de sus acciones y decisiones.

De acuerdo con Stanley Hall (1904) esta etapa es un período de “tormenta e ímpetu”, el adolescente se caracteriza por ser idealista, reaccionar ante lo viejo, manifestar sentimientos intensos y frecuentar situaciones de sufrimiento

personal. Es decir, al experimentar una gran cantidad de cambios físicos y emocionales, y luchar por establecer su identidad y su independencia, los jóvenes son propensos a la impulsividad y a tomar riesgos, y pueden tener dificultades para controlar sus emociones.

Por su parte, Kurt Lewin 1964, señala que en esta transición se produce un cambio de grupo, el adolescente aún no posee una clara comprensión de su estatus social ni de sus obligaciones sociales, es tratado de manera ambigua por los adultos por lo que vive su conducta con incertidumbre, caracteriza también a la adolescencia como una “tierra de nadie social”, etapa intermedia entre niñez y edad adulta, ya que no pertenece a ninguno de los dos grupos sino que se encuentran entre ambos, para referirse a este cambio Lewin emplea el término “locomoción social”

En este mismo sentido, el adolescente iniciará un proceso adaptativo y de reestructuración clave acerca de la idea de uno mismo donde los grupos de pares tendrán un papel decisivo (Blakemore y Mills, 2014).

Los grupos de adolescentes se conforman en torno a aficiones compartidas, así como por sentimientos y actitudes de admiración y pertenencia, esta integración social representa un factor determinante en la formación de la identidad del adolescente, influyendo en la adopción de actitudes y comportamientos hacia ellos mismos y hacia múltiples aspectos socioculturales.

(Coleman, 2011; Laurence y Amanda, 2005).

En concordancia, es acertado decir que los cambios durante esta etapa influyen en el desarrollo psicológico y social del adolescente, y que los grupos de pares también ejercen una influencia en su comportamiento, lo que lo vuelve vulnerable a distintos factores de riesgo. De acuerdo con el Observatorio Interamericano sobre Drogas de la Organización de Estados Americanos (OEA-CICAD, 2011) Los adolescentes representan los grupos más vulnerables a los efectos del consumo, con una mayor prevalencia entre los hombres que entre las mujeres, seguido por las y los jóvenes adultos, incluyendo a la población universitaria. Moreta. et al (2017) explican esto atribuyendo a la edad como un factor de riesgo para la salud general y mental de los adolescentes.

Otro factor de riesgo importante es el suicidio, debido a distintas situaciones entre las que se puede mencionar la pobreza, distanciamiento de los seres queridos, depresión, entre otras, los adolescentes pueden encontrar en el suicidio, una salida a sus problemas.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), el suicidio es la cuarta causa de muerte en personas dentro del rango de edad de 15 a 29 años, y son los países con mayores índices de pobreza los que agrupan el 77% de suicidios. Los grupos de mayor riesgo están conformados por personas con problemas de alcoholismo y depresión, otro factor que influye es la impulsividad y la incapacidad para

afrontar situaciones como rupturas amorosas, especialmente significantes en la etapa de la adolescencia. La tasa de suicidio es mayor en personas que experimentan violencia, acoso, abuso físico y psicológico, entre otros. Cada año, un estimado de 700 mil personas cometen suicidio.

En este punto debemos mencionar que, según una investigación de la misma organización, OMS (2021) las tasas de suicidio a nivel mundial, entre los años 2000 y 2019 descendieron un 36%, sin embargo, en el continente americano sucede lo contrario, las tasas de suicidio aumentaron un 17%.

Tomando en cuenta esto, debemos considerar también el estado demográfico de los adolescentes en el cantón Ambato, para esto se utilizarán los datos del último censo, proporcionados por el Instituto Nacional de Estadística y Censos del Ecuador.

Según el INEC (2010) este grupo poblacional era de 1.753.333 lo que representaba el 12.3% de la población total y para el 2017 se estimó que serían 1.610.235 lo que representaría el 9.6% de la población total del Ecuador.

Los datos expuestos anteriormente indican que, en los adolescentes, el factor de riesgo que los vuelve vulnerables a la adopción de diversos comportamientos y actitudes perjudiciales para su salud general y mental, es justamente esta búsqueda de un sentido de pertenencia e integración social implícita en esta etapa de transición entre la niñez y la adultez.

Psicológicamente, el cuerpo puede tratarse, en algunos aspectos, de la misma manera como uno trata su ambiente (Kurt Lewin, 1964), es decir que todos los cambios en la estructura somática, necesariamente sacudirán la creencia del individuo en la estabilidad del mundo, y esta duda a su vez, puede dejar una profunda huella en el adolescente, lo que se traducirá en una mayor incertidumbre en su conducta y esta inseguridad puede provocar una reacción agresiva y hostil. Para este autor el traumatismo producto del colapso del terreno social del adolescente puede destruir la fe que este pueda tener en el mundo de forma permanente.

Para comprenderlo de mejor manera creemos necesario presentar una definición de autoconcepto que, según García y Musitu, (1999) es el concepto que el individuo tiene sobre sí mismo como un ser físico, social y espiritual.

En este punto consideramos importante explicar el papel que juega la actividad deportiva en la adolescencia para canalizar el proceso adaptativo de los adolescentes hacia la consecución de objetivos deportivos que le permitirán satisfacer sus necesidades de pertenencia y formar su identidad sin recurrir al consumo de sustancias perjudiciales para su salud.

De acuerdo con la World Health Organization (2006) la práctica deportiva tiene muchos beneficios para el proceso de maduración personal de los adolescentes, si esta se realiza con regularidad, se puede obtener tanto beneficios físicos en el sistema circulatorio y en el aparato locomotor,

como en aspectos psicológicos y psicosociales, entre los que se destacan el control de la ansiedad, la depresión y el control del peso.

A nivel psicológico, permite la tolerancia al estrés, los hábitos saludables y la mejora del autoconcepto y la autoestima, produce efectos sedantes y antidepresivos, mejora las reacciones y la coordinación, aumenta el bienestar, previene el insomnio, regula los ciclos del sueño y mejora los procesos sociales (Penedo y Dahn, 2005; Rodríguez, Molina, Jiménez y Pinzón, 2011).

Según Gonzales (2006), el deporte alcanza a ser considerado un derecho social que tiene una relación con otros derechos que permiten garantizar un ambiente óptimo para el desarrollo del individuo proporcionándole herramientas para mejorar su calidad de vida; es así que el ejercicio físico y el deporte se convierten en una actividad fundamental en la promoción de la salud y prevención de enfermedades.

Teniendo esto en cuenta, el presente trabajo de titulación plantea como problema de investigación analizar los recursos psicológicos presentes en adolescentes practicantes de artes marciales mixtas en la ciudad de Ambato. Para lo cual se consideró importante comenzar por hacer una aproximación conceptual sobre la adolescencia, junto con las implicaciones que conlleva atravesar esta etapa de desarrollo, continuando con una explicación de la importancia de la práctica deportiva en la adolescencia y, el concepto de recursos psicológicos en específico el autocontrol,

afrontamiento y la autoeficacia, y por último una aproximación conceptual de las artes marciales mixtas como característica de los adolescentes que conforman el estudio.

Los recursos psicológicos son elementos que dan poder a la persona para hacer frente a las situaciones que vive, por lo que pueden variar, intercambiarse, darse o recibirse, según sea el contexto social y las circunstancias en las que se utilizan, siendo empleados especialmente ante situaciones percibidas como amenazadoras o estresantes (Pérez-Padilla & Rivera-Heredia, 2012).

Autocontrol.

Según Rezk (1976) el autocontrol es la capacidad que tiene un individuo de mantener su comportamiento bajo su propio control.

Roy Baumeister (2002) lo define como la capacidad de dirigir nuestros pensamientos, sentimientos y acciones en una dirección determinada, resistiéndose a las tentaciones y superando obstáculos a largo plazo

Es decir, tener la capacidad regular las emociones y pensamientos sin dejar que su desenfreno produzca conductas que afecten a sí mismo y a su entorno.

Por otra parte, Serrano (2018) menciona que la carencia de autocontrol es la principal causa de fenómenos relacionados con la delincuencia a nivel individual. Al mismo tiempo existe una necesidad de aplicar y mejorar el autocontrol de manera generalizada en la población, la ausencia de autocontrol

genera conflictos que se pueden desarrollar en todo lugar sin importar la cultura, credo ni posición económica. Según Arna, (2014) Un nivel óptimo de autocontrol genera ciudadanos útiles, eficientes y responsables que se adaptan a la sociedad; por el contrario, un nivel bajo de autocontrol crea disputas, conflictos, deficiencias adaptativas y problemas sociales, situación que conduce a la violencia y delincuencia.

Los deportistas cuentan con varios recursos de afrontamiento, la conducta general de afrontamiento, contención social, técnicas para manejar el estrés y las estrategias para poder aumentar la capacidad de la concentración (Cox, 2005).

Este recurso psicológico se comprende por ser aquel esfuerzo que realiza un individuo para poder sobrellevar problemas y emociones que reflejan malestar y que pueden influir en el desarrollo y la intensidad ya sean en las consecuencias físicas y psicológicas vinculadas al estrés. (Baltar, 2005, p.42) Para comprender mejor, la cognición y el comportamiento ayudan a evaluar el significado de los estresores para que el ambiente estresante pueda reducirse o controlarse, moderando así la activación emocional que a menudo acompaña al estrés (Losada, 2005) Los recursos o estrategias de afrontamiento incluyen todas las variables personales y sociales que permiten a las personas hacer frente de manera más efectiva a situaciones estresantes al tener pocos o ningún síntoma cuando se exponen al factor estresante o al recuperarse rápidamente de él su exposición (Zeidner y Hammer,

1992). En consecuencia (Lazarus y Folkman, 1993), conceptualizan el término como “esfuerzo y comportamiento que aborda necesidades internas y/o externas específicas que se considera que exceden los recursos disponibles de la persona. El afrontamiento puede estar dirigido al problema o a la emoción (Erazo y Nisenbaum, 2005) si hablamos de la emoción consiste en los procesos cognitivos encargados de reducir el nivel de perturbación emocional, incluyendo estrategias como: evitación, minimización, distanciamiento, atención selectiva, comparación positiva y extracción de valor positivo de eventos negativos. A menudo, además de permitirnos negar los hechos y sus implicaciones, las personas utilizan el afrontamiento dirigido emocionalmente para mantener la esperanza y el optimismo sin tener que aceptar lo peor y actuar como si lo sucedido no nos importara.

Afrontamiento

Por otro lado, el afrontamiento orientado al problema es un conjunto de estrategias destinadas a definir un problema, encontrar soluciones alternativas, considerar alternativas en términos de costos/beneficios y seleccionar y aplicar estrategias. Esto significa encontrar estrategias para el medio ambiente y las personas (Erazo y Nisenbaum, 2005).

Al momento de hablar del afrontamiento como conducta en psicología del deporte (Cox, 2008) menciona que los recursos de

afrontamiento se ven asociados con una menor gravedad y frecuencia en cuanto a lesiones deportivas ya que la reacción del estrés quizás no se produzca en deportistas que consideren que tienen una habilidad de afrontamiento competente para el manejo de una experiencia deportiva. También respalda la teoría de que las lesiones deportivas pueden predecirse a partir del estrés diario, el comportamiento de afrontamiento y la interacción entre ambos.

El apoyo social es uno de los recursos de afrontamiento importantes que los atletas deben tener para reducir los efectos debilitantes de la respuesta al estrés Cox (2008) plantea que las personas y grupos que apoyan a los atletas incluyen padres, amigos, entrenadores, compañeros de equipo, fraternidades o asociaciones estudiantiles, clubes y grupos religiosos. En un estudio presentado por Cox (2008) estos grupos o individuos no solo constituyen mecanismos efectivos de afrontamiento por derecho propio, sino que también actúan como poderosos mediadores entre el estrés de la vida diaria y la incidencia de lesiones deportivas. (Cox, 2008).

Muchos atletas utilizan técnicas de manejo del estrés e intervención cognitiva; por ejemplo, estrategias de afrontamiento para controlar las respuestas al estrés.

Los atletas a menudo usan estas mismas técnicas como estrategias de manejo de emociones para amortiguar los efectos de las respuestas de estrés después de que hayan ocurrido.

Por ejemplo, los atletas usan una combinación de técnicas asociativas y disociativas mientras corren. Los mismos que utilizan la estrategia de asociación están muy motivados y motivados para superar a los demás. Los corredores disociados prefieren correr y están menos enfocados en rendir a un alto nivel. La investigación ha demostrado que una estrategia de carrera dividida está asociada con una menor incidencia de lesiones Masters y Ogles (Cox, 2008). La mayor confianza en las estrategias de separación es una técnica de afrontamiento que protege al atleta y previene el daño óseo y muscular.

Autoeficacia

La autoeficacia, que, según la teoría cognitiva social de Bandura, (1977) se define como un mediador entre la habilidad y el rendimiento académico debido a la capacidad de cambiar los procesos cognitivo-conductuales. Este autor ha identificado varias estrategias para aumentar la eficacia como las siguientes:

Experiencia Vicaria: Ver a otros realizar una tarea con éxito puede fortalecer la creencia en nuestra propia capacidad para hacer lo mismo.

Refuerzo Positivo: Recibir retroalimentación positiva sobre nuestro desempeño puede mejorar la autoeficacia.

Aprendizaje por Ensayo y Error: Aprender de nuestros errores y ver cómo superamos obstáculos puede fortalecer la autoeficacia.

Visualización Mental: Imaginar el éxito en una tarea o situación antes de que ocurra puede ayudar a mejorar la autoeficacia.

Aumento de la Dificultad: Gradualmente aumentar la dificultad de una tarea puede ayudar a desarrollar la autoeficacia.

De modo que se puede entender que la autoeficacia es la creencia en la capacidad de uno para organizarse y tomar los cursos de acción necesarios para hacer frente a situaciones potenciales. En otras palabras, la autoeficacia es la creencia de una persona en su capacidad para tener éxito en una situación determinada. Estas creencias son determinantes en el momento de pensar, comportarse y sentir (Chacón, 2016).

Esto se explica por su carácter predictivo del comportamiento humano en relación con las diversas tareas, tratamientos o comportamientos que encuentra (Jáquez y Macías, 2013). Según esto, una alta autoeficacia nos permitirá alcanzar un alto grado de desempeño y éxito en nuestras metas, tareas o desafíos. Sin embargo, la autoeficacia es vista como una señal segura de fracaso frente a los desafíos y una fuente de alta ansiedad (Jáquez y Macías, 2013). La autoeficacia, junto con el autorreflexión, la autorregulación y el autoconocimiento, es una parte importante del sistema del yo de una persona. Según Bandura, las actitudes humanas, las habilidades, el entorno y las habilidades cognitivas contribuyen a la autoconciencia, el

autodescubrimiento y la comprensión del sistema propio de las personas. Este sistema juega un papel importante en la forma en que percibimos las situaciones y reaccionamos ante diferentes situaciones (Contreras et al., 2005).

La autoeficacia es uno de los conceptos adoptados recientemente en la psicología social para explicar determinadas creencias, patrones y conductas humanas a nivel de análisis afectivo, cognitivo y conductual (Andrey Velásquez, 2012). La autoeficacia se refiere a la creencia de una persona en su capacidad para aprender o desempeñarse de manera efectiva en una situación, actividad o tarea en particular Zimmerman et al. (2005) nos dice que es un conjunto de creencias en varios dominios funcionales con respecto a: procesos de pensamiento de autorregulación, motivación y aspectos emocionales y físicos.

En resumen, hay tres factores principales de la autoeficacia que influyen positiva o negativamente en el comportamiento humano: el dominio emocional (estado de ánimo, sentimiento, etc.), el dominio cognitivo (pensar, resolver tareas, etc.) y el dominio conductual (cómo la autoeficacia determina y predice en gran medida el comportamiento (Olivari y Urra, 2007) y las acciones futuras. Muchos estudios han demostrado cómo las personas con alta autoeficacia están mejor preparadas física, psicológica y socialmente para sus situaciones de vida específicas (Carrasco, y Del Barrio, 2002; Lavelle, 2006; Chacón, 2006).

Las artes marciales.

El autor Toscano (2011) brinda un concepto tradicional de artes marciales “se refiere a cualquier sistema codificado de tecnología aplicada como medio de defensa personal y entrenamiento militar, que puede o no incluir el uso de armas para el combate (armas de fuego u otras armas modernas excepto).

Suele asociarse a culturas orientales (las más populares son las originarias de Japón y China), se estima su aparición en un periodo cercano al 1600 (c. 400 d. C.), aunque también en Occidente, América precolombina y África. Se han desarrollado métodos de este tipo.

Muchas de estas disciplinas incluyen formación técnica

La base del deporte es cualquier tipo de actividad física de carácter competitivo realizada por una persona, que requiere la observancia de normas y reglamentos que deben seguirse y se desarrolla en diferentes espacios específicos. En las últimas décadas, la actividad física ha cobrado protagonismo como medio para evitar el sedentarismo y alcanzar objetivos de salud y bienestar. En los deportes, entran en juego un conjunto de reglas y herramientas específicas del deporte (Cuberos et al., 2016)

Entre estos principios, el siguiente busca identificar la carga de entrenamiento del ejercicio y cómo produce efectos de adaptación. Según Weineck (2005) en Principios de Carga Individualizada, “la búsqueda de estímulos de entrenamiento corresponde a la capacidad de carga psicofísica, tolerancia individual y necesidades de cada atleta”. La estimulación del entrenamiento

puede ser muy poca o demasiada, y un enfoque puede ser ideal para un atleta, mientras que otro puede ser una carga adicional. Este principio tiene en cuenta el tipo de músculo del atleta en el programa de entrenamiento. (Weencker, 2005)

En los deportes de combate, la preparación es fundamental para poder ejecutar las técnicas con eficacia, lo que radica en el desarrollo de habilidades físicas como la fuerza, la velocidad, la flexibilidad y la resistencia, que contribuyen al crecimiento de la técnica, la táctica y el rendimiento deportivo. (Pacífico, 2014)

El grado de desarrollo de las cualidades contribuirá a la preparación, pero también a la salud física y mental, ya que a través del entrenamiento regular se regularán las funciones fisiológicas, además de la competencia y la seguridad, equilibrando el posible dolor de un ataque, e incluso desarrollando funciones cognitivas y manera habilidades intelectuales. (Gaby, 2012)

Toscano (2011) enfatizó que algunas personas creen que el único propósito de las artes marciales son simples golpes continuos, cuyo único propósito es "destruir el objetivo al que apuntan, o demostrar que el conocimiento de estas técnicas puede dar a todos los que están entrenados un sentido de superioridad "contra sus posibles adversarios", al no observar su verdadero propósito más allá del nivel de tecnología y violencia presentado en las películas, viendo a los aprendices como máquinas mortales.

Los dos últimos pueden no estar presentes en algunas artes marciales antiguas o modernas, ya que muchos de estos propósitos se establecieron en la antigüedad como medios de práctica espiritual. La finalidad de su aplicación depende de: las habilidades disponibles, los recursos básicos y las necesidades y deseos vitales inmediatos. A lo largo del proceso de entrenamiento, cada arte marcial establece sus propios objetivos específicos a alcanzar en función del entorno en el que se aplica y utiliza. (Kiew, 2007)

Según Izquierdo (2012, p. 1), bajo el título de "defensa personal", "consiste en toda una serie de técnicas de las diferentes artes del combate, destinadas a mantener la distancia de contacto físico entre el atacante y neutralizar el ataque. o amenaza. Agresión". Los agresores pueden atacar o amenazar con o sin armas, es imposible hablar de una sola técnica o forma de "defensa personal", hay muchos tipos, la razón de su variedad es cada forma de combate, el combate ya se basa en tus tácticas y tecnología ha desarrollado un sistema que combina otras formas de lucha para resolver problemas en situaciones imprevistas.

Para los practicantes de artes marciales deportivas que entrenan con objetividad y deportividad, esto puede representar un shock psicológico ya que el entrenamiento se adapta a los niveles de comodidad y las regulaciones de las organizaciones deportivas internacionales y nacionales, que incluyen la necesidad de cumplir con las reglas de los deportes. practicante de

artes marciales; entrena descalzo, usa ropa suelta y sobre ropa como protección, todo dentro de las reglas del deporte, a diferencia de lo que sucede en la vida real, donde te enfrentas, joyas, maletines y zapatos para los atacantes, los practicantes deportivos necesitan artículos de artes marciales no son adecuados (Rodríguez, 2010)

La definición de programación física de Macías (2006), que establece que “es el proceso instructivo implícito de cualquier proceso de entrenamiento físico que constituye uno de los componentes fundamentales de la actividad física La preparación del deportista, dirigida a desarrollar el potencial del atleta en todas sus capacidades físicas, está íntimamente relacionada con el deporte que practica y tiene en cuenta factores tanto externos como internos de este proceso”.

La preparación física se considera un proceso biopsicoeducativo dirigido a mejorar el potencial forma-funcional, el desarrollo equilibrado, progresivo y pleno de las capacidades físicas, expresando el fortalecimiento funcional y muscular del cuerpo a través de una serie de actividades físicas e incluso divertidas, que deben ser realizadas previamente al período de entrenamiento, para cuya preparación física garantizará al profesional Las personas que rinden al máximo en sus condiciones físicas, especialmente si son deportistas, militares, socorristas policiales y equipos de seguridad, requieren una preparación integral. (Vargas, Pérez & Fernández, 2014)

Objetivo General

Comprender los recursos psicológicos en adolescentes practicantes de artes marciales mixtas en la ciudad de Ambato.

Objetivos específicos

Identificar las estrategias de autocontrol que utilizan los adolescentes practicantes de artes marciales mixtas de la ciudad de Ambato.

Describir las estrategias de afrontamiento que usan los adolescentes practicantes de artes marciales mixtas en la ciudad de Ambato.

Caracterizar la autoeficacia en adolescentes practicantes de artes marciales mixtas en la ciudad de Ambato.

2. MARCO METODOLÓGICO.

Para Kuhn (1962) un paradigma es el conjunto de suposiciones que se interrelacionan en su manera de interpretar el mundo, además, el paradigma sirve como una guía para los profesionales dentro de su disciplina al establecer o señalar las diferentes problemáticas que deben ser tratadas y al buscar un marco referencial que permita aclarar, mediante una epistemología adecuada, las diferentes interrogantes.

En el este trabajo de investigación se utilizará el paradigma constructivista, que permitirá responder a los cuestionamientos ontológico, epistemológico y metodológico.

Ante la pregunta ontológica, se intentará reconstruir el mundo real y no controlarlo, predecirlo o transformarlo (Flores, 2004)

Con respecto a la pregunta epistemológica, (Guba y Lincoln, 1994) ven a la relación entre el investigador y el objeto de estudio desde una postura subjetivista en la que existe una interacción entre ambos. Los resultados obtenidos mediante esta investigación serán el producto de la construcción que realizarán tanto el investigado como el investigador.

En cuanto a la pregunta metodológica, se considera que las construcciones individuales serán derivadas, comparadas y contrastadas con la dialéctica para generar una construcción sobre la cual exista un consenso substancial (Flores, 2004)

Enfoque:

El enfoque de la investigación se perfila como cualitativo, se busca comprender un fenómeno en su ambiente usual, desplegando la información basada en la descripción de situaciones, lugares, periódicos, textos, individuos, etc. (Cuenya y Ruetti, 2003).

Diseño:

El diseño será fenomenológico que, en concordancia con el enfoque cualitativo, tiene como objetivo descubrir lo que está detrás de las formas a través de las cuales las personas describen sus vivencias o experiencias desde las estructuras que las conforman (Sandín, 2003). Esto permitirá evaluar las experiencias precompetitivas de los adolescentes practicantes de artes marciales mixtas

La técnica para la recolección de datos será una entrevista semiestructurada, técnica que permite recolectar información mediante la comunicación interpersonal entre el investigador y el sujeto de estudio (Díaz et al. 2007), en base a un guion temático, la entrevista constará de 12 preguntas.

La aplicación de esta entrevista tendrá un tiempo promedio de duración de 20 a 30 minutos, período en el que se observará tanto el comportamiento como las características de la realidad actual en cada participante y la incidencia que estos aspectos tienen en la parte emocional y conductual.

Este trabajo de investigación adoptará el análisis de contenido, que según Paul C. (2017), es la técnica de análisis de datos más utilizada en psicología, consiste en examinar los datos obtenidos a través de entrevistas, encuestas o grupos de discusión, para identificar temas o patrones emergentes. Mediante el cual se organiza y manipula la información recogida para establecer relaciones, interpretar, extraer significados y conclusiones. (Spradley, 1980).

Población:

La unidad de análisis, dentro de este diseño, será las experiencias de los adolescentes practicantes de artes marciales mixtas del club de alto rendimiento “Muay Borán” en la ciudad de Ambato. Considerando el tiempo y costo, para esta investigación se utilizará un muestreo teórico en el que participarán 6 adolescentes practicantes de artes marciales mixtas y se analizará sus propias experiencias acerca del momento pre-competitivo.

Para esto, se tomará en cuenta los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión:

- Tener al menos un año practicando artes marciales en el club de alto rendimiento “Muay Boran”.
- Tener la matrícula vigente en el club de alto rendimiento “Muay Boran”.
- Edad entre 14-18 años.

Criterios de exclusión:

- Tener menos de un año de práctica deportiva en artes marciales.
- No residir en Ambato.
- No ser miembro del club de alto rendimiento Muay Borán.

Consideraciones éticas:

Una consideración ética importante al trabajar con adolescentes es garantizar su privacidad y confidencialidad, por lo que en el desarrollo de esta investigación y la publicación de los resultados se utilizarán seudónimos. Se utilizará también el consentimiento informado para comunicar a los participantes sobre el propósito del estudio, los procedimientos que se llevarán a cabo, los beneficios potenciales, y darles la oportunidad de aceptar o rechazar la participación en el estudio.

3. RESULTADOS.

Los resultados de la presente investigación, a partir de los deportistas entrevistados, hacen referencia a las estrategias utilizadas en la fase pre-competitiva siendo las siguientes: Dentro de los recursos del autocontrol está la regulación de la motivación, la capacidad cognitiva y la

capacidad de acción durante el entrenamiento.

3.1. El autocontrol en la fase pre-competitiva.

Con respecto a la regulación de la motivación las respuestas de los entrevistados refieren un proceso complejo regulado por factores internos y externos. Frente a la pregunta: ¿Qué haces para mantenerte optimista en una competencia? El entrevistado E6D responde: “*Podría estar pensando en mis animalitos para ser más optimista*”. Es decir, la motivación que mantiene el entrevistado no solamente se basa en observar videos de combate para mantener una regulación en motivación, sino, que una parte importante para regular su motivación es estar con sus mascotas. El entrevistado E3A responde: “*Veo videos de gente peleando, de peleas así, de ahí es como que ya me tranquilizo, se me fue todo y ahí como que me daba motivación para ganar*”. Como se puede ver a partir del entrevistado la motivación al observar videos de grandes competidores se incrementa y lo ayuda a tranquilizarse, en el momento de entrar al octágono. El entrevistado E4M responde: “*Bueno, es un poco complicado, como ya te digo, siempre existe el miedo al fallar, a tener la consecuencia...*”. Se puede decir que el entrevistado siempre mantiene claras sus capacidades, sin embargo, tiene en cuenta también el fallo que puede ocurrir.

La capacidad cognitiva se refiere a la capacidad de un individuo para procesar y comprender información y tomar decisiones. Frente a la pregunta: ¿Qué técnicas de métodos utilizas para mantenerte concentrado y evitar las distracciones? El entrevistado E1P responde: “*Dejar el celular a un lado porque en ese celular tengo gran parte de mi vida*”. Como se

puede notar el entrevistado reconoce el poder de distracción que tiene el acceso a dispositivos como un teléfono celular. El entrevistado EA2 responde: *“Primeramente el celular, es la herramienta que todos utilizamos. Pongo la música que a mi me gusta y me pongo a meditar ahí pensando que soy el mejor”*. Por otro lado, esta respuesta permite evidenciar que estos dispositivos también se pueden utilizar de manera que permita potenciar la concentración y motivación en la persona.

Con respecto a la capacidad de acción de las respuestas de los entrevistados refieren a la creencia de un individuo en su capacidad de ejecutar acciones efectivas para alcanzar sus metas. De acuerdo a las respuestas, la pregunta: *¿Cómo te preparas mentalmente durante el entrenamiento para una competición?* El entrevistado E1P responde: *“Mentalmente... Primero lo que hago es ver con quién me toca. Si encuentro personas que tienen videos de cómo pelea la persona es mejor, entonces aprendo de sus golpes. Aprendo cómo se mueve, al estudiar al oponente”*. Esta respuesta nos permite concluir que el entrevistado el estudia a su oponente a manera de preparación para ejecutar acciones efectivas en el momento del combate. El entrevistado E3A responde: *“Mentalmente... veo videos así de gente que de verdad quiero ser como ellos. Las palabras que me dice el profe, que es que tengo que dar todo de mí para que la gente nos vea y nos auspicie”*. Como se puede notar, los videos y el aliento de su profesor, ayudan mucho en su aprendizaje así como en la motivación, lo que le permite mejorar su técnica. El entrevistado EA2 responde: *“Principalmente pensando, como el profe nos dice que somos los mejores y dándonos a entender la idea y grabándola y dándole a conocer que somos los mejores en lo que hacemos”*. Esta respuesta evidencia la influencia que ejercen las

palabras de aliento de un entrenador en la confianza de un deportista.

3.2. El afrontamiento en la fase pre-competitiva.

Como segunda categoría se refiere a las estrategias de afrontamiento que utilizan los entrevistados antes, durante la fase de entrenamiento u horas antes de subir al octágono para una competición.

Las estrategias afrontamiento que se encontraron fueron: contención social, técnicas para manejar el estrés, y estrategias para aumentar a capacidad de concentración.

Con respecto a la contención social las respuestas de los entrevistados refieren la adopción de medidas disciplinarias para prevenir y corregir comportamientos negativos. Frente a la pregunta: *¿Generalmente como afrontas los problemas y desafíos?* El entrevistado E1P responde: *“Diría yo, preparándome lo que más pueda, pero tampoco cansándome el cuerpo hasta no poder más, porque eso ya es matarse casi, casi”*. Como se puede evidenciar en esta respuesta, el deportista conoce la importancia de un entrenamiento intenso para afrontar una competición, así como también las consecuencias de sobrepasar el límite de sus capacidades físicas. El entrevistado E2A responde: *“Pues, primeramente, pensándolo hablando con las personas en las que se confía uno para no guardarse el sentimiento de que eso hace mal a uno mismo. Si, así afronto yo los problemas”*. Con esta respuesta el entrevistado evidencia importancia de la contención social como estrategia de afrontamiento.

Frente a la misma pregunta, el entrevistado E4A responde: *“Pues justamente yo las afronto haciendo la meditación y posteriormente el deporte, que es lo que más me funciona en este ámbito”*. La

meditación también es importante en el ámbito del deporte ya que de esta manera el competidor puede obtener una mejor concentración que lo conducirá a un mejor desempeño. Por su parte el entrevistado E4M responde: *“Bueno, la verdad es que he llevado hábitos del deporte en mi vida personal y lo que me sirve mucho, mucho es los ejercicios de respiración”*. El entrevistado E4M refiere que las técnicas de afrontamiento en las que se apoya para poder tener un resultado positivo frente a una competición también lo ayudan en su vida diaria. Frente a la pregunta: *¿Cómo manejas la presión antes de un sparring o una competición?* El entrevistado E2A responde: *“A mí principalmente no sé, me muero de la risa antes de un sparring, de una competición. Esa es mi forma de... de sacar mi preocupación es reírme como loco”* Se puede decir que la técnica que utiliza este participante para relajarse es divertirse, de esta manera desvía su atención de la competencia, bajando su nivel de estrés que provoca la presión antes de una competición.

Con respecto a las estrategias para el aumento de la capacidad de concentración, frente a la pregunta *¿Qué haces normalmente para mantener la calma y la concentración?* El entrevistado E1P responde: *“Normalmente lo que hago es, gracias a no sé quién. Tengo una habilidad pero solo presto atención a lo que hago”*. La practicante utiliza un método que es de gran ayuda para sí misma ya que simplemente se enfoca en ella para poder dar una respuesta positiva en su competición. A la misma pregunta, el entrevistado número E2A responde: *“Primeramente, el celular no, es la herramienta que todos utilizamos. Pongo la música que a mí me gusta y me pongo a meditar ahí pensando que soy el mejor”*. Cada deportista se semeja en como combatir con las estrategias para que de tal manera se puedan cumplir con los objetivos

planteados y así se pueda de igual manera obtener resultados positivos.

3.3. La autoeficacia en la fase pre-competitiva.

En este apartado se refiere a la creencia de un individuo en su capacidad para realizar una tarea o alcanzar un objetivo. La estrategia de autoeficacia que se pudo evidenciar es el apoyo social, recibir apoyo y aliento de entrenadores, compañeros de equipo y familiares puede aumentar la autoeficacia de un deportista. Frente a la pregunta: *¿El apoyo y el aliento de los demás, dirías que te ayuda a aumentar tu seguridad antes de una pelea?* El entrevistado E1P responde: *“Normalmente depende de la gente...”*-*“Yo confío en las personas que saben...”* Refiere que muchas de las personas realmente no conocen realmente el deporte que se practica de tal manera que cualquier movimiento que se pueda hacer será validado, sin embargo, es alentador el apoyo de personas que conocen y tienen experiencia en deportes de contacto. El entrevistado E2A responde: *“Antes de la pelea el apoyo entre compañeros y profesor-alumno es muy importante, o sea, nos da la confianza de que podemos hacerlo”*. Como se puede ver, el apoyo social puede ser un factor clave en el fortalecimiento de la autoeficacia en el deporte ya que esta se refiere a la confianza en la propia capacidad de realizar una tarea exitosamente. El apoyo social, ya sea en forma de palabras de aliento, modelamiento o asistencia, puede ayudar a aumentar la autoeficacia al proporcionar una sensación de seguridad y confianza. Esto puede resultar en un mayor compromiso y persistencia en el entrenamiento, así como un mejor desempeño en competiciones. Es importante tener en cuenta que el apoyo social no solo puede provenir de entrenadores o compañeros de equipo, sino

también de amigos, familiares y otros seres queridos.

4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.

R. Baumeister (2002) ha identificado varias estrategias efectivas para el autocontrol, incluyendo: la planificación, la monitorización, la distracción, la refutación y la regulación emocional; lo que es convergente con la investigación realizada en el club de alto rendimiento “Muay Borán” debido a que los practicantes entrevistados, en su mayoría, refieren que utilizan estas técnicas para conseguir una buena preparación mental y física antes de una competencia.

De igual manera se encontró una concordancia entre los recursos de afrontamiento planteados por Cox (2005) y las experiencias de los entrevistados debido a que los entrevistados refieren que utilizan la contención social, técnicas para manejar el estrés y aumentar su capacidad de concentración para afrontar la presión y las distintas emociones e inseguridades que se les puede presentar antes de un combate.

Dentro de las limitaciones encontradas en esta investigación, se encontró que el tamaño de la población fue limitado debido a que es un gimnasio pequeño y la mayoría de los estudiantes de artes marciales oscilan en diferentes rangos de edad, la accesibilidad fue otra de las limitaciones debido a que los entrevistados se encontraban en ciclos académicos en sus respectivas instituciones educativas y no acudían rutinariamente a sus entrenamientos.

Como conclusión se puede decir que las estrategias de autocontrol, afrontamiento y autoeficacia son herramientas necesarias para promover un estado físico y mental óptimo en los practicantes de artes marciales mixtas durante la fase pre-competitiva, lo que permitirá obtener mejores resultados en el combate, de esta manera también se perfilan nuevas investigaciones de los recursos psicológicos que pudieran ocupar estos atletas en otros momentos de la actividad deportiva a nivel de competición y momento post-competitivo independientemente de los resultados

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Arana, S. N. (2014). *Autocontrol y su relación con la autoestima en adolescentes*. Ecuador: Universidad Rafael Landívar. Obtenido de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Arana-Sharon.pdf>
2. Arias, F. (2012). *Research project: introduction to scientific methodology (5th ed.)* Caracas: Espítome.
3. Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*. *Psychological Review*, 84(3), 191-215.
4. Bandura, A. (1986). *Prasamiento y acción: Fundamentos sociales*. Barcelona: Martínez Roca
5. Barbosa, S., & Urrea, A. (2018). *Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica*. *Katharsis*, 25, 141–159.
6. Bariso, J. (2020). *Inteligencia emocional para la vida cotidiana: una guía para el mundo real*. EDITORIAL SIRIO S.A.
7. Baumeister, R. F. (2002). *Yielding to temptation: Self-control failure, impulsive purchasing, and consumer behavior*. *Journal of Consumer Research*, 28(4), 670-676.
8. Beas, R. (2011). *Defensa personal*. Mailxmail - Cursos. Obtenido de <http://imagenes.mailxmail.com/cursos/pdf/3/defensa-personal-4933-completo.pdf>
9. Blakemore, S.-J., & Mills, K. L. (2014). *Is Adolescence a Sensitive Period for Sociocultural Processing? Annual Review of Psychology*, 65(1), 187–207. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115202>
10. Candela Agulló, C., Barberá Heredia, E., Ramos López, A., & Sarrió Catalá, M. (2002). *Inteligencia emocional y la variable género*. *Revista electrónica de emoción y motivación REME*, 5(10), 167-182.
11. Carbonero, M. A., y Martín, A. (2011). *El profesor estratégico como favorecedor*
12. Carrasco, M., & Del Barrio, M. (2002) *Evaluación de la autoeficacia en ANDREY VELÁSQUEZ FERNÁNDEZ 156 REVISIÓN HISTÓRICO-CONCEPTUAL DEL CONCEPTO DE AUTOEFICACIA. niños y adolescentes*. *Psicothema*, 14 (2): 323 - 332.
13. Carrillo Freire, E. P. (2018). *El clima organizacional y las relaciones interpersonales de carrocerías CEPEDA CIA. Ltda. del cantón Ambato provincia de Tungurahua (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Carrera de Psicología Industrial)*.
14. Castañeda, D. (2013), *Autoestima, claridad de auto concepto y salud mental en adolescentes de Lima Metropolitana. (Tesis de Licenciatura)*. Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima – Perú. Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/5094>
15. Chacón, C. (2016). *Las creencias de autoeficacia: un aporte para la formación del docente de inglés*. *Acción pedagógica*, 15, 44-55
16. Coleman, J. C. (2011). *The nature of adolescence*. In Psychology Press. <https://doi.org/10.1177/02673231118760316>
17. Collazo Macías, A. (2006). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Colectivo de autores.

18. Contreras, F., Espinoza, J., Esguerra, G., Haikal, A., Polonia, A. y Rodríguez, A. (2005). *Autoeficacia, ansiedad y rendimiento académico en adolescentes. Diversitas: perspectivas en psicología*, 1, 183-194.
19. Corral y Pardo (2001). *Adolescencia, estilos de vida y promoción de hábitos*
20. Cortés, Á. C., Manso, J., Matarranz, M., & López, J. M. V. (2016). *Investigación en Educación Comparada: Pistas para investigadores noveles. Revista Latinoamericana de Educación Comparada: RELEC*, 7(9), 39-56.
21. Cox, Richard H. (2007). *Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones*. Madrid: España. Panamericana: 6ª Edición
22. Cox, Richard H. (2007). *Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones*. Madrid: España. Panamericana: 6ª Edición
23. Cuberos, R. C., Giráldez, V. A., Zagalaz, J. C., Sánchez, M. L., & García, D. C. (2016). *Estudio relacional de la práctica deportiva en escolares según el género. SPORT TK-Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 85-92.
24. Cuenya, L., & Ruetti, E. (2010). *Controversias epistemológicas y metodológicas entre el*
25. *del clima de aula. Revista de European Journal of Education and Psychology*, 4 (2), 133-142.
26. Erikson, E. (1968). *"Identity: Youth and Crisis"*. Norton.
27. Flores, M. (2004). *Implicaciones de los paradigmas de investigación en la práctica educativa. Revista Digital Universitaria*, 5 (1), 2-9.
28. Gaby, C. (2012). *Defensa personal*. Lulu.com.
29. Gaete, V. (2015). *Desarrollo psicosocial del adolescente. Revista chilena de pediatría*, 86(6), 436-443.
30. Gillebaart, M. (2018). *La definición "Operativa" de autocontrol. Frontiers in psychology*, 1-5.
31. Gómez, Y. A., Muñoz, D. M., Benavides, J. C., Luna, E. G., & Ortiz, L. (2013). *Conducta de elección bajo paradigma de autocontrol y desempeño académico en una situación grupal. Revista CES Psicología*, 105-116. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/cesp/v6n2/v6n2a08.pdf>
32. González Rodríguez, V. R. (2014). *Tipología de conductas agresivas de los estudiantes del colegio universitario UTN. Programa de Orientación Metodológica para prevenir y disminuir conductas agresivas (Bachelor's thesis)*.
33. González Rodríguez, V. R. (2014). *Tipología de conductas agresivas de los estudiantes del colegio universitario UTN. Programa de Orientación Metodológica para prevenir y disminuir conductas agresivas (Bachelor's thesis)*.
34. González Salanueva, I. (2015). *RECURSOS DE AFRONTAMIENTO. UNA APROXIMACIÓN A SU CLASIFICACIÓN. IMPORTANCIA DE SU POTENCIACIÓN. Revista Electrónica De Psicología Iztacala*, 17(3). Recuperado a partir de <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/ article/view/47406>
35. González, A. (2006). *La educación en valores a través de la educación física y el deporte. Efdportes*, 94, 1. <http://www.efdeportes.com/efd94/valores.htm>
36. Guba, E., & Lincoln, Y. (1994). *Paradigmas en pugna en la investigación cualitativa. In N. Denzin, & I. Lincoln, Handbook of Qualitative Research (pp. 105-117)*. London: Sage.
37. Güemes-Hidalgo, M., Ceñal González-Fierro, M. J., & Hidalgo Vicario, M. I. (2017). *Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. Pediatría integral*, 21(4), 233-244.

38. Hall, S. (1904). *Adolescence: Its Psychology and Its Relations to Physiology, Anthropology, Sociology, Sex, Crime, Religion and Education*". New York: D. Appleton and Company.
39. *Iberoamericano de la Economía y la Sociedad del Japón*, 3(11). Obtenido de <http://www.eumed.net/rev/japon/11/bat.htm>
40. Iglesias, D., J. L. (2013). *Desarrollo del Adolescente: Aspectos físicos, Psicológicos y sociales*, *Pediatría Integral*, 13. 88-93. Recuperado de <https://www.pediatriaintegral.es/numeros-antteriores/publicacion-2013-03/desarrollo-del-adolescente-aspectos-fisicos-psicologicos-y-sociales/>
41. INEC (2010). *Estado de situación de la adolescencia*. Recuperado de <https://www.igualdad.gob.ec/estado-de-situacion-de-la-adolescencia/#:~:text=En%20el%20Ecuador%20los%20y,la%20poblaci%C3%B3n%20total%20del%20pa%C3%ADs.>
42. Izquierdo, E. (2012). *Elementos de defensa personal policial. Módulo del curso*. Obtenido de www.sbotokaivalencia.es/resources/Defensa+personal+policial.pdf
43. Jáquez, L. H. y Macías., A. B. (2013). *Rendimiento académico y autoeficacia percibida. Un estudio de caso. 1º edición*. Durango. México.: Instituto universitario anglo español.
44. Jáquez, L. H. y Macías., A. B. (2013). *Rendimiento académico y autoeficacia percibida. Un estudio de caso. 1º edición*. Durango. México.: Instituto universitario anglo español.
45. Kiew, W. (2007). *Kung-Fu Shaolin. Los secretos del Kung Fu para la autodefensa, la salud y la iluminación*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
46. Kohlberg, L. (1984). *The Psychology of Moral Development: The Nature and Validity of Moral Stages*. San Francisco: Harper & Row.
47. Kuhn, T. (1962). *The structure of scientific revolutions*. Chicago: Chicago University.
48. Laurence, S., & Amanda, M. (2005). *Adolescent development*. *BMJ*, 330(7494), 789.2. <https://doi.org/10.1136/bmj.330.7494.789-a>
49. Lazarus, R. y Folkman, R. (1993). *Coping Theory and Research: Past, Present and Future*. *Psychosomatic medicine*, (55), 234-247
50. Leonardo Reynoso Erazo, Isaac Seligson Nisenbaum. (2005) *Psicología clínica de la salud. Un enfoque conductual*. Editorial: El Manual Moderno, S.A de C.V.
51. Levin, K. (1964). *Field theory in social science: Selected papers* (D. Cartwright, Ed.). New York: Harper Torchbooks. (Original work published 1944)
52. Losadas, Andrés. (2005). *Estudio e intervención sobre el malestar psicológico de los cuidadores de personas con demencia. El papel de los pensamientos disfuncionales*. IMSERSO "Infanta Cristina".
53. M. CARRETERO; J. PALACIOS y A. MARCHESI, *Psicología evolutiva. Adolescencia, madurez y senectud*, Alianza Editorial, Madrid, 1985.
54. Marciales Vivas, G. P. (2003). *Pensamiento crítico: diferencias en estudiantes universitarios en el tipo de creencias, estrategias e inferencias en la lectura crítica de textos*.
55. Márquez Soares, D. (2011). *La naturaleza de la pelea*. *Polémika*, 3(7). Recuperado a partir de <https://revistas.usfq.edu.ec/index.php/polemika/article/view/403>
56. Moreta, R., Reyes, C., Mayorga, M., & León-Tamayo, L. (2017). *Estimación sobre niveles y factores de riesgo psicosocial en adolescentes escolarizados de Ambato, Ecuador*. *Pensando Psicología*, 13(22), 29- 40.

57. nivel de preparación física especial de los miembros del grupo anticriminal perteneciente a la Policía Nacional Revolucionaria del Municipio Habana V. EFDeportes.com, Revista Digital(191). Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd191/preparacion-fisica-especial-del-grupoanticriminal.htm>
58. Olivari, C. & Urra, E. (2007). Autoeficacia y conductas de salud. *Ciencia y Enfermería*, 13 (1): 9 - 15.
59. Ortega, J. G., & Miravalles, A. F. (2021). *Hagamos que sus vidas sean extraordinarias: 12 acciones para generar resiliencia desde la educación*. Ediciones Octaedro.
60. Pac. (Julio de 2014). *Deportes de combate: historia y tipos*. Obtenido de <http://www.pac.com.ve/contenido/deportes-de-combate-historia-y-tipos/11171>
61. Pantoja, L. (2015). *La autorregulación (Self Regulation) de la conducta y educación: Teoría y técnicas*. Madrid. *paradigma cualitativo y cuantitativo en psicología*. *Revista Colombiana de Psicología*, 19 (2) 271-
62. Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). *Psychoneuroimmunology and ageing*. *Human psychoneuroimmunology*, 81-106.
63. Pérez-Padilla, M. L. & Rivera-Heredia, M. E. (2012). Recursos psicológicos y experiencias migratorias en comunidades rurales con actividades agropecuarias en la región de los Altos de Jalisco: un estudio comparativo. En L. A. López-Barbosa, G. Aboites & F. Martínez-Gómez (compiladores). *Globalización y agricultura. Nuevas perspectivas en la sociología rural*, (pp. 1-25). Saltillo: Uaaan-UAdC.
64. Pulido, J. J., Sánchez-Oliva, D., Amado, D., & González-Ponce, I. (2015). IMPORTANCIA DEL AUTOCONTROL EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA: UNA. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 127-128. Obtenido de <https://eprints.ucm.es/id/eprint/52544/1/5309856864.pdf>
65. REMOR, E., AMORÓS, M. y CARROBLES, J. A. (2006). "El optimismo y la experiencia de ira en relación con el malestar físico". *Anales de psicología*, 22, 1, 37-44.
66. Rezk, M. (1976). Auto-control; nociones básicas e investigación fundamental. *Revista Latino*, 389-397.
67. Salmerón, M. I. (2006). *La técnica del autocontrol aplicada al entrenamiento deportivo*. EfDeportes. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd92/autoc.htm>
68. saludables en el ámbito escolar. *Umbral Científico*, 11. 44-57. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/304/30401105.pdf>
69. Sánchez, M. S., & Collado, J. A. (2016). Factores determinantes en la enseñanza-aprendizaje del deporte desde la perspectiva emocional. *Balonmano*, 119-128.
70. Sandín, M. (2003). *Investigación Cualitativa en Educación. Fundamentos y Tradiciones*. Madrid: McGraw Hill
71. Saucedo Carrión, J. R. (2021). *Los beneficios de la actividad física en los estudiantes*.
72. Sanyer, S. M., Azopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. In *The Lancet Child and Adolescent Health (Vol. 2, Issue 3, pp. 223–228)*. Elsevier B.V. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)

73. Serrano Maíllo, A. (2018c). «La delincuencia juvenil y la tradición del control social: el origen próximo de la teoría de los vínculos». Pp. 31-46 en *Anomia, cohesión social y moralidad. Cien años de tradición durkheimiana en Criminología* (I. González Sánchez y A. Serrano Maíllo eds.). Madrid: Dykinson
74. Shuttleworth, M. (2020). *La investigación descriptiva*. <https://explorable.com/es/diseño-de-investigación-descriptiva:explorable.com>
75. Strauss, A., & Corbin, J. (2016). *Bases de la investigación cualitativa: Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Universidad de Antioquia. https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=0JPGDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR17&dq=t%C3%A9cnicas+que+sirven+para+el+desarrollo+de+la+investigaci%C3%B3n+cualitativa&ots=Ex273ldT3i&sig=Vc65Ti_sKVXAYy7sWusA0Nmj6bU#v=onepage&q=t%C3%A9cnicas%20que%20sirven%20para%20el%20desarrollo%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%20cualitativa&f=false
76. Tercero, R. P. (2012). *Psicoterapia de la violencia filio-parental: Entre el secreto y la vergüenza*. Ediciones Morata.
77. Thomas R. Baechle, Roger W. Earle. (2007) *Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico*. Ed. Médica Panamericana.
78. Toscano, B. A. (Mayo de 2011). *El espíritu de las artes marciales*. Observatorio
79. Vargas, G., Pérez, A., & Fernández, J. D. (2014). *Propuesta de ejercicios para elevar el*
80. Velásquez, M. T., & Guillén, N. (2007). *Regulación emocional en nadadores en proceso de formación deportiva, categoría infantil*. Universidad Nacional de Colombia, 25(2), 112-125.
81. Villalobos, L. J., & Carrasquero Carrasquero, E. (2011). *Comportamiento funcional y seguridad industrial en el sector de la construcción en el estado de Zulia, Venezuela*. *Revista Cubana de Higiene y Epidemiología*, 49(3), 434-449.
82. Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total* (Primera ed.). Barcelona: Editorial Paidotribo.
83. World Health Organization. *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud: marco para el seguimiento y evaluación de la aplicación*. Geneva: World Health Organization; 2006 (Internet). Disponible en: <https://goo.gl/qEXUen>. Consultado diciembre del 2022.
84. Zeidner, M. y Hammer, A. (1992). *Coping with missile attack: Resources, strategies, and outcomes*. *Journal of Personality*, (60), 709-746. Recuperado de: <http://people.psych.cornell.edu/~dunning/publications/pdf>
85. ZhujWorld.com. (2022, 16 de Diciembre). *Ambato, Ecuador — estadísticas*. <https://es.zhujworld.com/ec/1933951-ambato/>
86. Zimmerman, B., Kitsantas, A. y Campillo, M. (2005). *Evaluación de la Autoeficacia Regulatoria: Un Perspectiva Social Cognitiva*. *Revista Evaluar*, 5, 1-21

ANEXOS.

Entrevista aplicada a los participantes de la investigación.

GUIÓN DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Nombre de la investigación: RECURSOS PSICOLÓGICOS PRESENTES EN ADOLESCENTES PRACTICANTES DE ARTES MARCIALES MIXTAS EN LA CIUDAD DE AMBATO

Objetivo de la investigación: Comprender los recursos psicológicos en adolescentes practicantes de artes marciales mixtas en la ciudad de Ambato.

Responsable 1: Jorge E. Enderica Quintana

Responsable 2: Sabine R. Guevara Albán

Objetivos Específicos de Investigación	Preguntas Relacionadas con cada categoría.
Identificar las estrategias de autocontrol que utilizan los adolescentes practicantes de artes marciales mixtas de la ciudad de Ambato.	Pregunta General: ¿Qué haces normalmente cuando necesitas mantener la calma y la concentración? Preguntas específicas: ¿Qué técnicas o métodos utilizas para mantenerte concentrado y evitar distracciones? ¿Cómo superas el miedo que se siente antes de una competición? ¿Qué contextos provocan que especialmente aparezca, qué ocurre en dichos contextos?

<p>OE2: Describir las estrategias de afrontamiento que usan los adolescentes practicantes de artes marciales mixtas en la ciudad de Ambato.</p>	<p>Pregunta General: ¿Generalmente cómo afrontas los problemas y desafíos?</p> <p>Preguntas específicas: ¿Cómo manejas la presión antes de un sparring o una competición? ¿Cómo manejas la negatividad y los pensamientos autodestructivos antes de una competición? ¿Cómo te preparas mentalmente durante el entrenamiento para una competición?</p>
<p>OE3: Caracterizar la autoeficacia en adolescentes practicantes de artes marciales mixtas en la ciudad de Ambato.</p>	<p>Pregunta General: ¿Generalmente terminas las cosas que empiezas?</p> <p>Preguntas específicas: ¿Qué haces para mantenerte optimista antes de una competición? ¿Cómo elevas tu ánimo días u horas antes de una competición? ¿Sueles pensar en las consecuencias de una mala preparación? ¿Normalmente visualizas como empezar o planificas el curso de una pelea?</p>



Consentimientos y Asentimientos Informados:



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del Proyecto: Recursos Psicológicos presentes en Adolescentes practicantes de artes marciales mixtas en Ambato.

Investigadores Responsables: Jorge Enderica Quintana – Sabine Guevara Albán

Ambato, 17 de Enero de 2023

En el marco de la investigación titulada

se ha invitado a Paula Miranda a participar de una investigación que tiene por objetivo Comprender los recursos psicológicos en adolescentes practicantes de artes marciales mixtas en la ciudad de Ambato.

La participación de Paula Miranda Guevara en la investigación implica realizar una entrevista en las que el participante responderá 12 preguntas acerca de sus experiencias antes de una competición.

Con estos elementos en vista es que se solicita su consentimiento de participación, así como también se le asegura que la información que emerja de ella será absolutamente confidencial y sólo utilizada con fines académicos por el equipo de investigación del proyecto. Del mismo modo, es conveniente indicar que, durante el período de participación y ejecución del proyecto de investigación, se le solicitará aprobación de los análisis y conclusiones como una condición previa a cualquier tipo de publicación que se realice.

Si está de acuerdo con las siguientes condiciones, por favor firme el presente documento:

1. La participación en este estudio es absolutamente libre y voluntaria. Conviene indicar además que no presenta riesgo alguno para su integridad física y psicológica y que no conlleva costos económicos para los/as participantes. Asimismo, se plantea como beneficio la entrega de un informe detallado con los resultados y conclusiones de la investigación.



2. Existe plena libertad para negarse a participar en este estudio y a retirarse en cualquier momento de la investigación sin que ello implique ningún tipo de recriminación y/o sanción.
3. Las/os investigadoras/es del proyecto se comprometen a garantizar, en casos de **producción de datos presencial**, todas las medidas de bioseguridad que resguarden la salud de los/as participantes y que eviten complejizar la crisis sanitaria actual. Para esto, deberán presentar: prueba cuantitativa de COVID-19 en estado negativo (plazo de 48 horas previas), carné de vacunación al día, kit de medidas de bioseguridad (mascarilla, visor, alcohol gel para lavado de manos, desinfectante de ambiente), y uso correcto de los elementos de protección personal. Estas medidas estarán previamente aprobadas por la Dirección de Investigación de FACHSA.
4. Las/os investigadoras/es del proyecto se comprometen a garantizar, en casos de **producción de datos virtual**, los siguientes aspectos: una adecuada conectividad a la red para evitar interferencias; la aclaración de posibles dudas e inquietudes que puedan surgir respecto del proceso y/o de los instrumentos de producción de datos; y, finalmente, el uso correcto de la información obtenida, evitando la divulgación inapropiada de datos y la generación de condiciones de comodidad para los/as participantes en entornos virtuales. Estas medidas estarán previamente aprobadas por la Dirección de Investigación de FACHSA.
5. Todos los instrumentos de producción de datos que sean solicitados para proveer información relacionada con este estudio no contemplan gasto alguno para los/as participantes.
6. Cualquier pregunta que quiera realizar en relación con la participación en este estudio, deberá ser contestada por Jorge Enderica y Sabine Guevara, investigadores responsables del proyecto, a los teléfonos 0994809323 y 0981069458 o al mail jenderica@uti.edu.ec. También puede contactarse con el tutor/a de esta tesis, Giovanni Lascano, docente-investigador de la Universidad Tecnológica Indoamérica, cuyos datos de contacto son 0999030708 y glascano@uti.edu.ec.
7. El equipo de investigación se compromete a almacenar y resguardar la información recopilada en el curso del estudio a fin de cautelar y garantizar su confidencialidad.
8. Este consentimiento se firma voluntariamente sin que haya sido forzado/a u obligado/a. Se firmarán dos copias, de las cuales el/la participante debe conservar una.



Desde ya le agradecemos su participación.

Lorely Eudocima Cuervo

Nombre Apellido
Investigador Responsable 1

Nombre y Firma de Participante

Sister Juarez

Nombre Apellido
Investigador Responsable 2

Nombre y Firma de
Representante Legal



ASENTIMIENTO INFORMADO

Título del Proyecto: Recursos Psicológicos presentes en Adolescentes practicantes de artes marciales mixtas en Ambato.

Investigadores Responsables: Jorge Enderica Quintana – Sabine Guevara Albán

Ambato, 17 de Enero de 2023

Hola,

Tu participación en este estudio consistirá en responder a 12 preguntas en una entrevista que tendrá como duración entre 20 o 30 minutos en la que nos proporcionarás información relacionada con tu preparación antes de una competencia.

Tu participación en el estudio es voluntaria, es decir, aun cuando tus padres o representantes hayan dicho que puedes participar, si tú no quieres hacerlo puedes decir que no. Es tu decisión si participas o no en el estudio. También es importante que sepas que, si en un momento dado ya no quieres continuar en el estudio, no habrá ningún problema, o si no quieres responder a alguna pregunta en particular, tampoco habrá problema.

Toda la información que proporciones me/nos ayudará a identificar las estrategias de autocontrol, describir las estrategias de afrontamiento y caracterizar la autoeficacia en adolescentes practicantes de artes marciales mixtas en la ciudad de Ambato.

Esta información será confidencial, es decir, que no diremos a nadie tus respuestas, ya que solo la sabrán quienes participan de esta investigación y tus padres o representantes si es que así tú lo permites. Si aceptas participar, puedes firmar este documento, colocando tu nombre y apellido en la derecha de la hoja. Si no quieres participar, simplemente comunícalo y no completes nada de lo solicitado. ¡Muchas gracias desde ya!



INDIAMÉRICA

Largo Frederica Quintana

Nombre Apellido

Investigador Responsable 1

Sandra Jarama

Nombre Apellido

Investigador Responsable 2



FACHSA

Ana Paula Miranda

Nombre y Firma de Participante



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del Proyecto: Recursos Psicológicos presentes en Adolescentes practicantes de artes marciales mixtas en Ambato.

Investigadores Responsables: Jorge Enderica Quintana – Sabine Guevara Albán

Ambato, 17 de Enero de 2023

En el marco de la investigación titulada Recursos Psicológicos presentes en Adolescentes Practicantes de Artes Marciales Mixtas en Ambato, se ha invitado a Mateo Reyes V. a participar de una investigación que tiene por objetivo Comprender los recursos psicológicos en adolescentes practicantes de artes marciales mixtas en la ciudad de Ambato.

La participación de Mateo Reyes V. en la investigación implica realizar una entrevista en las que el participante responderá 12 preguntas acerca de sus experiencias antes de una competición, estas entrevistas se realizarán en persona o a través de la plataforma ZOOM considerando el tiempo de cada participante. Cada una de ellas tiene una duración aproximada de 20 a 30 minutos. Estas entrevistas, previa aprobación de cada participante y su representante legal, serán registradas en una grabación para luego ser transcritas con fines analíticos. Sólo tendrán acceso a las grabaciones y transcripciones los miembros del equipo de investigación.

Con estos elementos en vista es que se solicita su consentimiento de participación, así como también se le asegura que la información que emerja de ella será absolutamente confidencial y sólo utilizada con fines académicos por el equipo de investigación del proyecto. Del mismo modo, es conveniente indicar que, durante el período de participación y ejecución del proyecto de investigación, se le solicitará aprobación de los análisis y conclusiones como una condición previa a cualquier tipo de publicación que se realice.

Si está de acuerdo con las siguientes condiciones, por favor firme el presente documento:

1. La participación en este estudio es absolutamente libre y voluntaria. Conviene indicar además que no presenta riesgo alguno para su integridad física y psicológica y que no conlleva costos económicos para los/as participantes. Asimismo, se plantea como beneficio la entrega de un informe detallado con los resultados y conclusiones de la investigación.



2. Existe plena libertad para negarse a participar en este estudio y a retirarse en cualquier momento de la investigación sin que ello implique ningún tipo de recriminación y/o sanción.
3. Las/os investigadoras/es del proyecto se comprometen a garantizar, en casos de **producción de datos presencial**, todas las medidas de bioseguridad que resguarden la salud de los/as participantes y que eviten complejizar la crisis sanitaria actual. Para esto, deberán presentar: prueba cuantitativa de COVID-19 en estado negativo (plazo de 48 horas previas), carné de vacunación al día, kit de medidas de bioseguridad (mascarilla, visor, alcohol gel para lavado de manos, desinfectante de ambiente), y uso correcto de los elementos de protección personal. Estas medidas estarán previamente aprobadas por la Dirección de Investigación de FACHSA.
4. Las/os investigadoras/es del proyecto se comprometen a garantizar, en casos de **producción de datos virtual**, los siguientes aspectos: una adecuada conectividad a la red para evitar interferencias; la aclaración de posibles dudas e inquietudes que puedan surgir respecto del proceso y/o de los instrumentos de producción de datos; y, finalmente, el uso correcto de la información obtenida, evitando la divulgación inapropiada de datos y la generación de condiciones de comodidad para los/as participantes en entornos virtuales. Estas medidas estarán previamente aprobadas por la Dirección de Investigación de FACHSA.
5. Todos los instrumentos de producción de datos que sean solicitados para proveer información relacionada con este estudio no contemplan gasto alguno para los/as participantes.
6. Cualquier pregunta que quiera realizar en relación con la participación en este estudio, deberá ser contestada por Jorge Enderica y Sabine Guevara, investigadores responsables del proyecto, a los teléfonos 0994809323 y 0981069458 o al mail jenderica@uti.edu.ec y sguevara@uti.edu.ec. También puede contactarse con el tutor/a de esta tesis, Giovanni Lascano, docente-investigador de la Universidad Tecnológica Indoamérica, cuyos datos de contacto son 0999030708 y glascano@uti.edu.ec
7. El equipo de investigación se compromete a almacenar y resguardar la información recopilada en el curso del estudio a fin de cautelar y garantizar su confidencialidad.
8. Este consentimiento se firma voluntariamente sin que haya sido forzado/a u obligado/a. Se firmarán dos copias, de las cuales el/la participante debe conservar una.



Desde ya le agradecemos su participación,

Laura Eudora Quiroga

.....
Nombre Apellido
Investigador Responsable 1

[Signature] *M. de Rep. V.*

.....
Nombre y Firma de Participante

[Signature]

.....
Nombre Apellido
Investigador Responsable 2

[Signature] *[Signature]*

.....
Nombre y Firma de
Representante Legal



ASENTIMIENTO INFORMADO

Título del Proyecto: Recursos Psicológicos presentes en Adolescentes practicantes de artes marciales mixtas en Ambato.

Investigadores Responsables: Jorge Enderica Quintana – Sabine Guevara Albán

Ambato, 12 de Enero de 2023

Hola, nuestros nombres son Jorge Enderica y Sabine Guevara, y somos estudiantes de psicología de la Universidad Tecnológica Indoamérica. Actualmente, estamos realizando nuestra tesis de grado, en la cual pretendemos conocer sobre los Recursos Psicológicos presentes en Adolescentes Practicantes de Artes Marciales Mixtas en Ambato y para ello te pedimos que nos ayudes.

Tu participación en este estudio consistirá en responder a 12 preguntas en una entrevista que tendrá como duración entre 20 o 30 minutos en la que nos proporcionarás información relacionada con tu preparación antes de una competencia.

Tu participación en el estudio es voluntaria, es decir, aun cuando tus padres o representantes hayan dicho que puedes participar, si tú no quieres hacerlo puedes decir que no. Es tu decisión si participas o no en el estudio. También es importante que sepas que, si en un momento dado ya no quieres continuar en el estudio, no habrá ningún problema, o si no quieres responder a alguna pregunta en particular, tampoco habrá problema.

Toda la información que proporciones me/nos ayudará a identificar las estrategias de autocontrol, describir las estrategias de afrontamiento y caracterizar la autoeficacia en adolescentes practicantes de artes marciales mixtas en la ciudad de Ambato.

Esta información será confidencial, es decir, que no diremos a nadie tus respuestas, ya que solo la sabrán quienes participan de esta investigación y tus padres o representantes si es que así tú lo permites. Si aceptas participar, puedes firmar este documento, colocando tu nombre y apellido en la derecha de la hoja. Si no quieres participar, simplemente comunícalo y no completes nada de lo solicitado. ¡Muchas gracias desde ya!



.....
 Nombre Apellido
 Investigador Responsable 1

.....
 Nombre Apellido
 Investigador Responsable 2



.....
 Nombre y Firma de Participante



ASENTIMIENTO INFORMADO

Título del Proyecto: Recursos Psicológicos presentes en Adolescentes practicantes de artes marciales mixtas en Ambato.

Investigadores Responsables: Jorge Enderica Quintana – Sabine Guevara Albán

Ambato, 12 de Enero de 2023

Hola, nuestros nombres son Jorge Enderica y Sabine Guevara, y somos estudiantes de psicología de la Universidad Tecnológica Indoamérica. Actualmente, estamos realizando nuestra tesis de grado, en la cual pretendemos conocer sobre los Recursos Psicológicos presentes en Adolescentes Practicantes de Artes Marciales Mixtas en Ambato y para ello te pedimos que nos ayudes.

Tu participación en este estudio consistirá en responder a 12 preguntas en una entrevista que tendrá como duración entre 20 o 30 minutos en la que nos proporcionarás información relacionada con tu preparación antes de una competencia.

Tu participación en el estudio es voluntaria, es decir, aun cuando tus padres o representantes hayan dicho que puedes participar, si tú no quieres hacerlo puedes decir que no. Es tu decisión si participas o no en el estudio. También es importante que sepas que, si en un momento dado ya no quieres continuar en el estudio, no habrá ningún problema, o si no quieres responder a alguna pregunta en particular, tampoco habrá problema.

Toda la información que proporciones me/nos ayudará a identificar las estrategias de autocontrol, describir las estrategias de afrontamiento y caracterizar la autoeficacia en adolescentes practicantes de artes marciales mixtas en la ciudad de Ambato.

Esta información será confidencial, es decir, que no diremos a nadie tus respuestas, ya que solo la sabrán quienes participan de esta investigación y tus padres o representantes si es que así tú lo permites. Si aceptas participar, puedes firmar este documento, colocando tu nombre y apellido en la derecha de la hoja. Si no quieres participar, simplemente comunícalo y no completes nada de lo solicitado. ¡Muchas gracias desde ya!



ENERDAMERICA

Josefina de Quintana

Nombre Apellido
Investigador Responsable 1

Josefina

Nombre Apellido
Investigador Responsable 2



FACHSA

[Signature] *Andrés Aranda*

Nombre y Firma de Participante



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del Proyecto: Recursos Psicológicos presentes en Adolescentes practicantes de artes marciales mixtas en Ambato.

Investigadores Responsables: Jorge Enderica Quintana – Sabine Guevara Albán

Ambato, 12 de Enero de 2023

En el marco de la investigación titulada Recursos Psicológicos presentes en Adolescentes Practicantes de Artes Marciales Mixtas en Ambato, se ha invitado a Ariel Josue Arauda S. a participar de una investigación que tiene por objetivo Comprender los recursos psicológicos en adolescentes practicantes de artes marciales mixtas en la ciudad de Ambato.

La participación de Ariel Josue Arauda S. en la investigación implica realizar una entrevista en las que el participante responderá 12 preguntas acerca de sus experiencias antes de una competición, estas entrevistas se realizarán en persona o a través de la plataforma ZOOM considerando el tiempo de cada participante. Cada una de ellas tiene una duración aproximada de 20 a 30 minutos. Estas entrevistas, previa aprobación de cada participante y su representante legal, serán registradas en una grabación para luego ser transcritas con fines analíticos. Sólo tendrán acceso a las grabaciones y transcripciones los miembros del equipo de investigación.

Con estos elementos en vista es que se solicita su consentimiento de participación, así como también se le asegura que la información que emerja de ella será absolutamente confidencial y sólo utilizada con fines académicos por el equipo de investigación del proyecto. Del mismo modo, es conveniente indicar que, durante el período de participación y ejecución del proyecto de investigación, se le solicitará aprobación de los análisis y conclusiones como una condición previa a cualquier tipo de publicación que se realice.

Si está de acuerdo con las siguientes condiciones, por favor firme el presente documento:

1. La participación en este estudio es absolutamente libre y voluntaria. Conviene indicar además que no presenta riesgo alguno para su integridad física y psicológica y que no conlleva costos económicos para los/as participantes. Asimismo, se plantea como beneficio la entrega de un informe detallado con los resultados y conclusiones de la investigación.



2. Existe plena libertad para negarse a participar en este estudio y a retirarse en cualquier momento de la investigación sin que ello implique ningún tipo de recriminación y/o sanción.
3. Las/os investigadoras/es del proyecto se comprometen a garantizar, en casos de **producción de datos presencial**, todas las medidas de bioseguridad que resguarden la salud de los/as participantes y que eviten complejizar la crisis sanitaria actual. Para esto, deberán presentar: prueba cuantitativa de COVID-19 en estado negativo (plazo de 48 horas previas), carné de vacunación al día, kit de medidas de bioseguridad (mascarilla, visor, alcohol gel para lavado de manos, desinfectante de ambiente), y uso correcto de los elementos de protección personal. Estas medidas estarán previamente aprobadas por la Dirección de Investigación de FACHSA.
4. Las/os investigadoras/es del proyecto se comprometen a garantizar, en casos de **producción de datos virtual**, los siguientes aspectos: una adecuada conectividad a la red para evitar interferencias; la aclaración de posibles dudas e inquietudes que puedan surgir respecto del proceso y/o de los instrumentos de producción de datos; y, finalmente, el uso correcto de la información obtenida, evitando la divulgación inapropiada de datos y la generación de condiciones de comodidad para los/as participantes en entornos virtuales. Estas medidas estarán previamente aprobadas por la Dirección de Investigación de FACHSA.
5. Todos los instrumentos de producción de datos que sean solicitados para proveer información relacionada con este estudio no contemplan gasto alguno para los/as participantes.
6. Cualquier pregunta que quiera realizar en relación con la participación en este estudio, deberá ser contestada por Jorge Enderica y Sabine Guevara, investigadores responsables del proyecto, a los teléfonos 0994809323 y 0981069458 o al mail jenderica@uti.edu.ec y sguevara@uti.edu.ec. También puede contactarse con el tutor/a de esta tesis, Giovanni Lascano, docente-investigador de la Universidad Tecnológica Indoamérica, cuyos datos de contacto son 0999030708 y glascano@uti.edu.ec
7. El equipo de investigación se compromete a almacenar y resguardar la información recopilada en el curso del estudio a fin de cautelar y garantizar su confidencialidad.
8. Este consentimiento se firma voluntariamente sin que haya sido forzado/a u obligado/a. Se firmarán dos copias, de las cuales el/la participante debe conservar una.



Desde ya le agradecemos su participación.

Roberto Sánchez Arístides

Nombre Apellido
Investigador Responsable 1

[Signature]
Ariel Aranda

Nombre y Firma de Participante

Guillermo Jiménez

Nombre Apellido
Investigador Responsable 2

[Signature]

Nombre y Firma de
Representante Legal



ASENTIMIENTO INFORMADO

Título del Proyecto: Recursos Psicológicos presentes en Adolescentes practicantes de artes marciales mixtas en Ambato.

Investigadores Responsables: Jorge Enderica Quintana – Sabine Guevara Albán

Ambato, 12 de Enero de 2023

Hola,

Tu participación en este estudio consistirá en responder a 12 preguntas en una entrevista que tendrá como duración entre 20 o 30 minutos en la que nos proporcionarás información relacionada con tu preparación antes de una competencia.

Tu participación en el estudio es voluntaria, es decir, aun cuando tus padres o representantes hayan dicho que puedes participar, si tú no quieres hacerlo puedes decir que no. Es tu decisión si participas o no en el estudio. También es importante que sepas que, si en un momento dado ya no quieres continuar en el estudio, no habrá ningún problema, o si no quieres responder a alguna pregunta en particular, tampoco habrá problema.

Toda la información que proporcionas me/nos ayudará a identificar las estrategias de autocontrol, describir las estrategias de afrontamiento y caracterizar la autoeficacia en adolescentes practicantes de artes marciales mixtas en la ciudad de Ambato.

Esta información será confidencial, es decir, que no diremos a nadie tus respuestas, ya que solo la sabrán quienes participan de esta investigación y tus padres o representantes si es que así tú lo permites. Si aceptas participar, puedes firmar este documento, colocando tu nombre y apellido en la derecha de la hoja. Si no quieres participar, simplemente comunícalo y no completes nada de lo solicitado. ¡Muchas gracias desde ya!



Prof. Federico Quiñones

Nombre Apellido
Investigador Responsable 1

Spina Suarez

Nombre Apellido
Investigador Responsable 2



[Handwritten signature]

Nombre y Firma de Participante



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del Proyecto: Recursos Psicológicos presentes en Adolescentes practicantes de artes marciales mixtas en Ambato.

Investigadores Responsables: Jorge Enderica Quintana – Sabine Guevara Albán

Ambato, 12 de Enero de 2023

En el marco de la investigación titulada Recursos Psicológicos presentes en Adolescentes Practicantes de Artes Marciales Mixtas en Ambato, se ha invitado a Dorian Molina a participar de una investigación que tiene por objetivo Comprender los recursos psicológicos en adolescentes practicantes de artes marciales mixtas en la ciudad de Ambato.

La participación de Dorian Molina en la investigación implica realizar una entrevista en las que el participante responderá 12 preguntas acerca de sus experiencias antes de una competición, estas entrevistas se realizarán en persona o a través de la plataforma ZOOM considerando el tiempo de cada participante. Cada una de ellas tiene una duración aproximada de 20 a 30 minutos. Estas entrevistas, previa aprobación de cada participante y su representante legal, serán registradas en una grabación para luego ser transcritas con fines analíticos. Sólo tendrán acceso a las grabaciones y transcripciones los miembros del equipo de investigación.

Con estos elementos en vista es que se solicita su consentimiento de participación, así como también se le asegura que la información que emerja de ella será absolutamente confidencial y sólo utilizada con fines académicos por el equipo de investigación del proyecto. Del mismo modo, es conveniente indicar que, durante el período de participación y ejecución del proyecto de investigación, se le solicitará aprobación de los análisis y conclusiones como una condición previa a cualquier tipo de publicación que se realice.

Si está de acuerdo con las siguientes condiciones, por favor firme el presente documento:

1. La participación en este estudio es absolutamente libre y voluntaria. Conviene indicar además que no presenta riesgo alguno para su integridad física y psicológica y que no conlleva costos económicos para los/as participantes. Asimismo, se plantea como beneficio la entrega de un informe detallado con los resultados y conclusiones de la investigación.



2. Existe plena libertad para negarse a participar en este estudio y a retirarse en cualquier momento de la investigación sin que ello implique ningún tipo de recriminación y/o sanción.
3. Las/os investigadoras/es del proyecto se comprometen a garantizar, en casos de **producción de datos presencial**, todas las medidas de bioseguridad que resguarden la salud de los/as participantes y que eviten complejizar la crisis sanitaria actual. Para esto, deberán presentar: prueba cuantitativa de COVID-19 en estado negativo (plazo de 48 horas previas), carné de vacunación al día, kit de medidas de bioseguridad (mascarilla, visor, alcohol gel para lavado de manos, desinfectante de ambiente), y uso correcto de los elementos de protección personal. Estas medidas estarán previamente aprobadas por la Dirección de Investigación de FACHSA.
4. Las/os investigadoras/es del proyecto se comprometen a garantizar, en casos de **producción de datos virtual**, los siguientes aspectos: una adecuada conectividad a la red para evitar interferencias; la aclaración de posibles dudas e inquietudes que puedan surgir respecto del proceso y/o de los instrumentos de producción de datos; y, finalmente, el uso correcto de la información obtenida, evitando la divulgación inapropiada de datos y la generación de condiciones de comodidad para los/as participantes en entornos virtuales. Estas medidas estarán previamente aprobadas por la Dirección de Investigación de FACHSA.
5. Todos los instrumentos de producción de datos que sean solicitados para proveer información relacionada con este estudio no contemplan gasto alguno para los/as participantes.
6. Cualquier pregunta que quiera realizar en relación con la participación en este estudio, deberá ser contestada por Jorge Enderica y Sabine Guevara, investigadores responsables del proyecto, a los teléfonos 0994809323 y 0981069458 o al mail jenderica@uti.edu.ec y sguevara@uti.edu.ec. También puede contactarse con el tutor/a de esta tesis, Giovanni Lascano, docente-investigador de la Universidad Tecnológica Indoamérica, cuyos datos de contacto son 0999030708 y glascano@uti.edu.ec
7. El equipo de investigación se compromete a almacenar y resguardar la información recopilada en el curso del estudio a fin de cautelar y garantizar su confidencialidad.
8. Este consentimiento se firma voluntariamente sin que haya sido forzado/a u obligado/a. Se firmarán dos copias, de las cuales el/la participante debe conservar una.



Desde ya le agradecemos su participación,

Laura Gabriela Quiñones
.....
Nombre Apellido
Investigador Responsable 1

[Firma]
.....
Nombre y Firma de Participante

[Firma]
.....
Nombre Apellido
Investigador Responsable 2

.....
Nombre y Firma de
Representante Legal



ASENTIMIENTO INFORMADO

Título del Proyecto: Recursos Psicológicos presentes en Adolescentes practicantes de artes marciales mixtas en Ambato.

Investigadores Responsables: Jorge Enderica Quintana – Sabine Guevara Albán

Ambato, 12 de Enero de 2023

Hola, nuestros nombres son Jorge Enderica y Sabine Guevara, y somos estudiantes de psicología de la Universidad Tecnológica Indoamérica. Actualmente, estamos realizando nuestra tesis de grado, en la cual pretendemos conocer sobre los Recursos Psicológicos presentes en Adolescentes Practicantes de Artes Marciales Mixtas en Ambato y para ello te pedimos que nos ayudes.

Tu participación en este estudio consistirá en responder a 12 preguntas en una entrevista que tendrá como duración entre 20 o 30 minutos en la que nos proporcionarás información relacionada con tu preparación antes de una competencia.

Tu participación en el estudio es voluntaria, es decir, aun cuando tus padres o representantes hayan dicho que puedes participar, si tú no quieres hacerlo puedes decir que no. Es tu decisión si participas o no en el estudio. También es importante que sepas que, si en un momento dado ya no quieres continuar en el estudio, no habrá ningún problema, o si no quieres responder a alguna pregunta en particular, tampoco habrá problema.

Toda la información que proporciones me/nos ayudará a identificar las estrategias de autocontrol, describir las estrategias de afrontamiento y caracterizar la autoeficacia en adolescentes practicantes de artes marciales mixtas en la ciudad de Ambato.

Esta información será confidencial, es decir, que no diremos a nadie tus respuestas, ya que solo la sabrán quienes participan de esta investigación y tus padres o representantes si es que así tú lo permites. Si aceptas participar, puedes firmar este documento, colocando tu nombre y apellido en la derecha de la hoja. Si no quieres participar, simplemente comunícalo y no completes nada de lo solicitado. ¡Muchas gracias desde ya!



Universidad
INDEOEUROPEA

Jorge Egidio Avila-a

Nombre Apellido
Investigador Responsable 1

Sonia Pava

Nombre Apellido
Investigador Responsable 2



[Signature]

Nombre y Firma de Participante



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del Proyecto: Recursos Psicológicos presentes en Adolescentes practicantes de artes marciales mixtas en Ambato.

Investigadores Responsables: Jorge Enderica Quintana – Sabine Guevara Albán

Ambato, 12 de Enero de 2023

En el marco de la investigación titulada

se ha invitado a Alexis Morales a participar de una investigación que tiene por objetivo Comprender los recursos psicológicos en adolescentes practicantes de artes marciales mixtas en la ciudad de Ambato.

La participación de Alexis Morales Marino en la investigación implica realizar una entrevista en las que el participante responderá 12 preguntas acerca de sus experiencias antes de una competición,

Con estos elementos en vista es que se solicita su consentimiento de participación, así como también se le asegura que la información que emerja de ella será absolutamente confidencial y sólo utilizada con fines académicos por el equipo de investigación del proyecto. Del mismo modo, es conveniente indicar que, durante el período de participación y ejecución del proyecto de investigación, se le solicitará aprobación de los análisis y conclusiones como una condición previa a cualquier tipo de publicación que se realice.

Si está de acuerdo con las siguientes condiciones, por favor firme el presente documento:

1. La participación en este estudio es absolutamente libre y voluntaria. Conviene indicar además que no presenta riesgo alguno para su integridad física y psicológica y que no conlleva costos económicos para los/as participantes. Asimismo, se plantea como beneficio la entrega de un informe detallado con los resultados y conclusiones de la investigación.



2. Existe plena libertad para negarse a participar en este estudio y a retirarse en cualquier momento de la investigación sin que ello implique ningún tipo de recriminación y/o sanción.
3. Las/os investigadoras/es del proyecto se comprometen a garantizar, en casos de **producción de datos presencial**, todas las medidas de bioseguridad que resguarden la salud de los/as participantes y que eviten complejizar la crisis sanitaria actual. Para esto, deberán presentar: prueba cuantitativa de COVID-19 en estado negativo (plazo de 48 horas previas), carné de vacunación al día, kit de medidas de bioseguridad (mascarilla, visor, alcohol gel para lavado de manos, desinfectante de ambiente), y uso correcto de los elementos de protección personal. Estas medidas estarán previamente aprobadas por la Dirección de Investigación de FACHSA.
4. Las/os investigadoras/es del proyecto se comprometen a garantizar, en casos de **producción de datos virtual**, los siguientes aspectos: una adecuada conectividad a la red para evitar interferencias; la aclaración de posibles dudas e inquietudes que puedan surgir respecto del proceso y/o de los instrumentos de producción de datos; y, finalmente, el uso correcto de la información obtenida, evitando la divulgación inapropiada de datos y la generación de condiciones de comodidad para los/as participantes en entornos virtuales. Estas medidas estarán previamente aprobadas por la Dirección de Investigación de FACHSA.
5. Todos los instrumentos de producción de datos que sean solicitados para proveer información relacionada con este estudio no contemplan gasto alguno para los/as participantes.
6. Cualquier pregunta que quiera realizar en relación con la participación en este estudio, deberá ser contestada por Jorge Enderica y Sabine Guevara, investigadores responsables del proyecto, a los teléfonos 0994809323 y 0981069458 o al mail jenderica@uti.edu.ec. También puede contactarse con el tutor/a de esta tesis, Giovanni Lascano, docente-investigador de la Universidad Tecnológica Indoamérica, cuyos datos de contacto son 0999030708 y glascano@uti.edu.ec.
7. El equipo de investigación se compromete a almacenar y resguardar la información recopilada en el curso del estudio a fin de cautelar y garantizar su confidencialidad.
8. Este consentimiento se firma voluntariamente sin que haya sido forzado/a u obligado/a. Se firmarán dos copias, de las cuales el/la participante debe conservar una.



ASENTIMIENTO INFORMADO

Título del Proyecto: Recursos Psicológicos presentes en Adolescentes practicantes de artes marciales mixtas en Ambato.

Investigadores Responsables: Jorge Enderica Quintana – Sabine Guevara Albán

Ambato, 17 de Enero de 2023

Hola, nuestros nombres son Jorge Enderica y Sabine Guevara, y somos estudiantes de psicología de la Universidad Tecnológica Indoamérica. Actualmente, estamos realizando nuestra tesis de grado, en la cual pretendemos conocer sobre los Recursos Psicológicos presentes en Adolescentes Practicantes de Artes Marciales Mixtas en Ambato y para ello te pedimos que nos ayudes.

Tu participación en este estudio consistirá en responder a 12 preguntas en una entrevista que tendrá como duración entre 20 o 30 minutos en la que nos proporcionarás información relacionada con tu preparación antes de una competencia.

Tu participación en el estudio es voluntaria, es decir, aun cuando tus padres o representantes hayan dicho que puedes participar, si tú no quieres hacerlo puedes decir que no. Es tu decisión si participas o no en el estudio. También es importante que sepas que, si en un momento dado ya no quieres continuar en el estudio, no habrá ningún problema, o si no quieres responder a alguna pregunta en particular, tampoco habrá problema.

Toda la información que proporciones me/nos ayudará a identificar las estrategias de autocontrol, describir las estrategias de afrontamiento y caracterizar la autoeficacia en adolescentes practicantes de artes marciales mixtas en la ciudad de Ambato.

Esta información será confidencial, es decir, que no diremos a nadie tus respuestas, ya que solo la sabrán quienes participan de esta investigación y tus padres o representantes si es que así tú lo permites. Si aceptas participar, puedes firmar este documento, colocando tu nombre y apellido en la derecha de la hoja. Si no quieres participar, simplemente comunícalo y no completes nada de lo solicitado. ¡Muchas gracias desde ya!



Desde ya le agradecemos su participación,

Lucy G. Sandoval

Nombre Apellido
Investigador Responsable 1

Maris Morales

Nombre y Firma de Participante

Sandra Fuentes

Nombre Apellido
Investigador Responsable 2

Maris Morales

Nombre y Firma de
Representante Legal



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del Proyecto: Recursos Psicológicos presentes en Adolescentes practicantes de artes marciales mixtas en Ambato.

Investigadores Responsables: Jorge Enderica Quintana – Sabine Guevara Albán

Ambato, 12 de Enero de 2023

En el marco de la investigación titulada

se ha invitado a Maité Vargas a participar de una investigación que tiene por objetivo Comprender los recursos psicológicos en adolescentes practicantes de artes marciales mixtas en la ciudad de Ambato.

La participación de Maité A. Vargas Rojas en la investigación implica realizar una entrevista en las que el participante responderá 12 preguntas acerca de sus experiencias antes de una competición,

Con estos elementos en vista es que se solicita su consentimiento de participación, así como también se le asegura que la información que emerja de ella será absolutamente confidencial y sólo utilizada con fines académicos por el equipo de investigación del proyecto. Del mismo modo, es conveniente indicar que, durante el periodo de participación y ejecución del proyecto de investigación, se le solicitará aprobación de los análisis y conclusiones como una condición previa a cualquier tipo de publicación que se realice.

Si está de acuerdo con las siguientes condiciones, por favor firme el presente documento:

1. La participación en este estudio es absolutamente libre y voluntaria. Conviene indicar además que no presenta riesgo alguno para su integridad física y psicológica y que no conlleva costos económicos para los/as participantes. Asimismo, se plantea como beneficio la entrega de un informe detallado con los resultados y conclusiones de la investigación.



2. Existe plena libertad para negarse a participar en este estudio y a retirarse en cualquier momento de la investigación sin que ello implique ningún tipo de recriminación y/o sanción.
3. Las/os investigadoras/es del proyecto se comprometen a garantizar, en casos de **producción de datos presencial**, todas las medidas de bioseguridad que resguarden la salud de los/as participantes y que eviten complejizar la crisis sanitaria actual. Para esto, deberán presentar: prueba cuantitativa de COVID-19 en estado negativo (plazo de 48 horas previas), carné de vacunación al día, kit de medidas de bioseguridad (mascarilla, visor, alcohol gel para lavado de manos, desinfectante de ambiente), y uso correcto de los elementos de protección personal. Estas medidas estarán previamente aprobadas por la Dirección de Investigación de FACHSA.
4. Las/os investigadoras/es del proyecto se comprometen a garantizar, en casos de **producción de datos virtual**, los siguientes aspectos: una adecuada conectividad a la red para evitar interferencias; la aclaración de posibles dudas e inquietudes que puedan surgir respecto del proceso y/o de los instrumentos de producción de datos; y, finalmente, el uso correcto de la información obtenida, evitando la divulgación inapropiada de datos y la generación de condiciones de comodidad para los/as participantes en entornos virtuales. Estas medidas estarán previamente aprobadas por la Dirección de Investigación de FACHSA.
5. Todos los instrumentos de producción de datos que sean solicitados para proveer información relacionada con este estudio no contemplan gasto alguno para los/as participantes.
6. Cualquier pregunta que quiera realizar en relación con la participación en este estudio, deberá ser contestada por Jorge Enderica y Sabine Guevara, investigadores responsables del proyecto, a los teléfonos 0994809323 y 0981069458 o al mail jenderica@uti.edu.ec. También puede contactarse con el tutor/a de esta tesis, Giovanni Lascano, docente-investigador de la Universidad Tecnológica Indoamérica, cuyos datos de contacto son 0999030708 y glascano@uti.edu.ec.
7. El equipo de investigación se compromete a almacenar y resguardar la información recopilada en el curso del estudio a fin de cautelar y garantizar su confidencialidad.
8. Este consentimiento se firma voluntariamente sin que haya sido forzado/a u obligado/a. Se firmarán dos copias, de las cuales el/la participante debe conservar una.



Desde ya le agradecemos su participacion,

Loregitudacion Quintana

Nombre Apellido
Investigador Responsable 1

Marle Vargas

Marle Vargas

Nombre y Firma de Participante

Jose Suarez

Nombre Apellido
Investigador Responsable 2

Jose Suarez
Jose Rosendo Vargas

Nombre y Firma de
Representante Legal