

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD

CARRERA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

TEMA:

**“ANSIEDAD Y SU RELACIÓN CON LA AUTOCONFIANZA EN
ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO DE ARTES MARCIALES MIXTAS
DE LA CIUDAD DE QUITO EN EL AÑO 2018”**

**Trabajo de investigación previo a la obtención del Título de Psicólogo General
de la Universidad Tecnológica Indoamérica. Modalidad Proyecto de
Investigación.**

Autor

Cristian Alejandro Narváez Lozano

Tutor

Dra. Marina Milagros Calvo Rodríguez

Quito

2019

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Marina Milagros Calvo Rodríguez C.I. 175692626-5 en mi calidad de tutora del trabajo de titulación nombrado por el Comité Curricular de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Salud de la Universidad Tecnológica Indoamérica:

Certifico:

Que el Trabajo de Titulación ANSIEDAD Y SU RELACIÓN CON LA AUTOCONFIANZA EN ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO DE ARTES MARCIALES MIXTAS DE LA CIUDAD DE QUITO EN EL AÑO 2018, desarrollado por Narváez Lozano Cristian Alejandro, estudiante de la Carrera de Psicología para optar por el Título de psicólogo general ha sido revisado en todas sus partes y considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, para ser sometido a sustentación pública y evaluación por parte del tribunal Examinador.

Quito,..... del 2019

Dra. Marina Milagros Calvo Rodríguez

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

El abajo firmante, en calidad de estudiante de la Carrera de Psicología, declara que los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta son de exclusiva responsabilidad de su persona como autor de este Trabajo de Titulación.

Quito,de 2019

Cristian Alejandro Narváez Lozano

171875497-9

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

Yo, Narváez Lozano Cristian Alejandro, declaro ser autora del Proyecto de Tesis, titulado “ANSIEDAD Y SU RELACIÓN CON LA AUTOCONFIANZA EN ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO DE ARTES MARCIALES MIXTAS DE LA CIUDAD DE QUITO EN EL AÑO 2018”, como requisito para optar al grado de “Psicólogo”, autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

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

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

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Quito, firmo conforme:

Autor: Cristian Alejandro Narváez Lozano

Firma

Número de Cédula: 171875497-9

Dirección: Diego Vaca de la Vega y Río Peripa (El Condado)

Correo Electrónico: crisnarvaez_lozano@hotmail.com

Teléfono: 0996522099

APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Investigación, ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: “ANSIEDAD Y SU RELACIÓN CON LA AUTOCONFIANZA EN ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO DE ARTES MARCIALES MIXTAS DE LA CIUDAD DE QUITO EN EL AÑO 2018”, previo a la obtención del Título de Licenciado en Psicología, reúne los méritos suficientes para ser sometido a disertación pública.

Para constancia firman:

.....

PRESIDENTE

.....

VOCAL 1

.....

VOCAL 2

Quito,.....

DEDICATORIA

La presente investigación primeramente la dedico a Dios, por darme fuerza y todo lo necesario para poder culminar este proceso.

A mi Papi Carlos por su amor, su apoyo incondicional y sus consejos, usted es un ejemplo a seguir.

A mi Mami Mari por su enorme amor y paciencia, por su sacrificio y su enseñanza, eres la mejor mamá del mundo, gracias a ti soy lo que soy.

A mi hermana Pau por su amor incondicional y apoyo que me lo ha brindado siempre.

Cristian

AGRADECIMIENTOS

A mi Papi Carlos por su apoyo incondicional y sus consejos que me han servido y me servirán toda la vida, gracias por ayudarme siempre y ser un ejemplo para mí.

A mi mamá Mari por su amor infinito, su sacrificio y paciencia, gracias por guiarme en el buen camino siempre daré lo mejor de mí para que te sientas orgullosa.

A mi hermana Pau gracias por su apoyo y su amor, por ayudarme en todo lo que he necesitado.

A mi tío Davo gracias por ser la primera persona que confió en mí, y me enseñó que el deporte es muy necesario, gracias por todas tus enseñanzas y ser la persona más real que conozco siempre viviré agradecido de ti.

A ti Vero por tu amor, tu apoyo incondicional y la lealtad que tienes hacia a mí, por ayudarme a no rendirme, gracias por compartir toda esta etapa conmigo y ayudarme en todo lo que he necesitado.

A mis amigas Jenny, Lu, Mika, les quiero dar las gracias por brindarme su amistad y compartir muchas experiencias únicas.

A mi tutora de tesis, por haberme guiado en este camino de titulación y a lo largo de mi carrera universitaria.

Cristian

ÍNDICE DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	i
DECLARACIÓN DE AUTORÍA.....	ii
AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA	iii
APROBACIÓN TRIBUNAL.....	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTOS	vi
ÍNDICE DE CONTENIDOS	vii
ÍNDICE DE TABLAS.....	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	x
RESUMEN EJECUTIVO.....	xi
EXECUTIVE ABSTRACT	xii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	3
EL PROBLEMA.....	3
contextualización	4
Macro	4
Meso.....	4
Micro.....	5
Antecedentes.....	5
Contribución teórica, económica, social.	6
CAPÍTULO II.....	7
Marco teórico.....	7
Definición.....	7
Tipos de Ansiedad	9
Ansiedad de estado	9
Sintomatología de la ansiedad	10
Sintomatología Cognitiva.....	10
Sintomatología Fisiológica.....	11
Sintomatología Motora	11
Ansiedad precompetitiva.....	12

Factores implicados en el origen y mantenimiento de la ansiedad como trastorno	13
Autoconfianza.....	19
Teorías sobre la autoconfianza	20
JUSTIFICACIÓN	25
OBJETIVOS.....	26
Objetivo General.....	26
Objetivos Específicos.....	26
CAPÍTULO III	27
METODOLOGÍA.....	27
Diseño del trabajo	27
Población y muestra.....	27
Instrumentos de investigación	28
Procedimientos para obtención y análisis de datos.....	28
CAPÍTULO IV	31
ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	31
Comprobación de las hipótesis	34
CAPÍTULO IV	35
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	35
Conclusiones.....	35
Recomendaciones	35
Discusión.....	36
CAPÍTULO V	38
LA PROPUESTA	38
Tema	38
Justificación.....	38
Objetivos	39
Estructura Técnica de la Propuesta.....	39
Argumentación Teórica.....	40
Diseño técnico de la propuesta	41
BIBLIOGRAFÍA	49
ANEXOS.....	53

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla No 1. Correlación de Pearson.....	33
Tabla No 2. Taller 1.....	41
Tabla No 3. Taller 2.....	43
Tabla No 4. Taller 3.....	45
Tabla No 5. Taller 4.....	47

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Sexo	31
Gráfico 2. Edad.....	31
Gráfico 3. Nivel de Ansiedad Cognitiva.....	32
Gráfico 4. Nivel de Ansiedad somática	32
Gráfico 5. Nivel de Autoconfianza	33

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

RESUMEN EJECUTIVO

**TEMA: “ANSIEDAD Y SU RELACIÓN CON LA AUTOCONFIANZA EN
ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO DE ARTES MARCIALES MIXTAS
DE LA CIUDAD DE QUITO EN EL AÑO 2018”**

AUTOR: Cristian Alejandro Narváez Lozano

TUTOR: Dra. Marina Milagros Calvo Rodríguez

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo determinar si existe una relación entre la ansiedad y la autoconfianza en atletas de alto rendimiento de artes marciales mixtas de la ciudad de Quito en el año 2018. La muestra seleccionada para desarrollar el presente estudio fue de 150 atletas de alto rendimiento de artes marciales mixtas pertenecientes a los gimnasios “Radikal Gym- Combat House MMA”. Los objetivos específicos son determinar los tipos de ansiedad que pueden presentar los atletas de alto rendimiento antes de una competencia, identificar los niveles de ansiedad y autoconfianza en los atletas de alto rendimiento. Para el análisis de datos se evaluó a los atletas por medio del instrumento psicológico TEST DE ANSIEDAD CSAI-2 que mide los tipos de ansiedad y el nivel de autoconfianza. Los resultados obtenidos arrojaron que la variable ansiedad y autoconfianza son estadísticamente significativos es decir tienen correlación.

PALABRAS CLAVE: ansiedad, atletas de alto rendimiento, autoconfianza.

TECHNOLOGICAL UNIVERSITY INDOAMERICA
FACULTY OF HUMAN SCIENCES AND HEALTH
CAREER OF PSYCHOLOGY

EXECUTIVE ABSTRACT

THEME: “ANXIETY AND ITS RELATIONSHIP WITH THE SELF-CONFIDENCE IN ATHLETES OF HIGH PERFORMANCE OF MIXED MARTIAL ARTS OF THE CITY OF QUITO IN THE YEAR 2018”

AUTHOR: Narváez Lozano Cristian Alejandro

TUTOR: Dra. Marina Milagros Calvo Rodríguez

ABSTRACT

The objective of this research is to determine if there is a relationship between anxiety and self-confidence in high performance athletes of mixed martial arts in the city of Quito in 2018. The sample selected to develop this study was 150 athletes from High performance mixed martial arts belonging to the gyms "Radikal Gym-Combat House MMA". The specific objectives are to determine the types of anxiety that high-performance athletes can present before a competition, to identify levels of anxiety and self-confidence in high-performance athletes. For the analysis of the data, the athletes were evaluated by the psychological instrument TEST OF ANXIETY CSAI-2 that measures the types of anxiety and the level of self-confidence. The results obtained showed that the variable anxiety and self-confidence are statistically significant, that is, they have correlation.

KEY WORDS: anxiety, high performance athletes, self-confidence.

INTRODUCCIÓN

En el diario vivir las personas pueden estar expuestas a presentar niveles de ansiedad, que básicamente se evidencia como un estado emocional de carácter negativo que contiene sensaciones como el: nerviosismo, preocupación y detención, afines con el correcto funcionamiento del organismo. Sin embargo, en el ámbito deportivo la ansiedad se presenta antes o durante una competencia, ya que el resultado será determinante en su estado actual y su futuro como profesional por las contrataciones, reconocimiento social, autoestima etc. El organismo manifiesta sentimientos de incapacidad, miedo al fracaso, ausencia de control, culpabilidad y síntomas físicos como: tensión muscular, dolores y molestias gástricas, dificultades respiratorias, diarrea y ganas excesivas de orinar, fatiga, mareo, palpitaciones que requieren control.

En su mayoría los deportistas y entrenadores al momento de enfrentarse a una competencia, presentan un nivel de nerviosismo bajo o elevado, que influye en el rendimiento deportivo de los atletas.

Es importante que los atletas mantengan un alto nivel de autoconfianza que les permitirá desarrollar recursos propios para afrontar las adversidades antes de participar en una competencia y su rendimiento tenga un resultado exitoso.

Este trabajo investigativo se desarrolló en seis capítulos que son:

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA: Contiene la contextualización, antecedentes investigativos y la contribución social, teórica y económica.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO: Con las fundamentaciones y bases teóricas de cada variable, justificación y los objetivos.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA: Expone el diseño del trabajo, tipo de investigación, población, muestra, el instrumento de medición y el procedimiento para la obtención y análisis de datos estadísticos.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE RESULTADOS: Describe el análisis e interpretación de los datos obtenidos, la comprobación de la hipótesis planteada, gráficos y tablas.

CAPÍTULO V.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES: Expone los hallazgos del estudio, y sugerencias respondiendo a los objetivos planteados y la discusión.

CAPÍTULO VI. - LA PROPUESTA: Contiene el plan de intervención, la justificación, los objetivos, la estructura técnica, argumentación teórica y el diseño técnico.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

En la actualidad existen factores psicológicos que dificultan o entorpecen los resultados que afectan en las competencias, pues la ansiedad y la autoconfianza son algunos de los más comunes y recurrentes vistos en el ámbito deportivo, ya que se presentan durante el periodo de preparación con vistas que ellos logren mejores resultados en la competencia lo que motivo a la realización del presente estudio.

La ansiedad en contextos deportivos, ha reducido la percepción mental a los atletas, sin embargo, en las últimas décadas ha aumentado este problema debido a factores personales o situacionales que hacen que el atleta no pueda estar relajado y que su rendimiento baje notablemente.

Los atletas y en especial los de alto rendimiento tienden a presentar sentimientos de incapacidad, miedo al fracaso, ausencia de control, culpabilidad y síntomas físicos como: tensión muscular, dolores y molestias gástricas, dificultades respiratorias, diarrea y ganas excesivas de orinar, fatiga, mareo, palpitaciones. Debido a la presencia de esta sintomatología en atletas, se llegan a presentar niveles de nerviosismo bajos o elevados, factores que influyen de manera directa en el rendimiento deportivo.

Contextualización

Macro

Según Hernández, Olmedilla & Ortega (2008) , realizó un estudio titulado “Ansiedad y autoconfianza de jóvenes judokas en situaciones competitivas de alta presión” que constituyó una aproximación a los estados de ansiedad y autoconfianza que manifiestan los jóvenes judokas en los momentos previos de competencias con fuerte carga de presión.

El objetivo del estudio fue determinar si, en este contexto situacional, existen diferencias entre judokas de categoría infantil y judokas de categoría cadete respecto a los valores obtenidos en instrumentos que miden ansiedad y autoconfianza.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010) realizar actividades físicas, ayudan al bienestar de la salud de las personas. Es tan importante el hecho de realizar actividad física, que la OMS ha elaborado recomendaciones a nivel mundial para la práctica física, dependiendo el grado de edad en el que se encuentre la persona y así se generen políticas públicas con relación a la actividad física en los distintos países del mundo. En particular, en el caso de los deportistas, las actividades físicas se realizan como parte de un entrenamiento fundamentado científicamente con el objetivo de lograr las más altas metas en las diferentes competencias.

Meso

En la investigación realizada por la Universidad Autónoma de Tamaulipas, México, sobre el tema de la “Ansiedad y Autoconfianza precompetitiva en maratonianos y triatletas” se determinó que, en el caso de los triatletas, la mayoría presentan niveles muy bajos de ansiedad cognitiva y somática, y niveles altos y medio altos de autoconfianza; mientras que en la mayoría de los maratonianos la ansiedad cognitiva y somática fueron muy bajas y la autoconfianza se situó en los niveles medios. La comparación entre ambas muestras arrojó diferencias

significativas sólo en la dimensión de autoconfianza, teniendo los triatletas (25.96) una media mayor que los maratonianos. (Jaenes, Peñaloza, Navarrete, & Bohórquez , 2011)

Micro

En Ecuador en la Universidad De Guayaquil en la Facultad de Ciencias Psicológicas, se ha realizado la siguiente investigación “Estudio de la Ansiedad en los Deportistas de la disciplina de Atletismo, entre 16 y 19 años de edad, de la Federación Deportiva del Guayas-2012.” Esta investigación está basada, principalmente estudiar tres aspectos psicosociales relevantes y su influencia sobre la ansiedad, pues se determinó que se presenta en los atletas durante sus entrenamientos obtienen resultados superiores, mientras que al momento de competir obtienen un bajo rendimiento, debido a los factores psicosociales que afectan a los atletas en cada evento, es por esto que, en la investigación se analizaron cuáles son los factores psicológicos que producen Ansiedad en los atletas, entre las edades de 16 y 19 años, en la disciplina de Atletismo que realizaron entrenamiento durante el año 2012 en la Federación Deportiva del Guayas. (Jorgee, 2012, p. 6)

Antecedentes

Los primeros estudios acerca de la ansiedad y la autoconfianza en atletas de alto rendimiento se desarrollaron en Estados Unidos y en México, constituyendo posteriormente un campo de investigación que continuó desarrollándose en otros países como España, India y Argentina entre otros.

Aunque a nivel internacional se ha estudiado la relación entre la ansiedad y la autoconfianza en atletas de alto rendimiento con vistas a incrementar los conocimientos que aporten la base a diversas estrategias de intervención para modificar esta relación cuando produce una disminución del rendimiento deportivo en diversas competiciones, en Ecuador no ocurre lo mismo lo que se evidencia en que existen pocos estudios publicados referentes a este tema.

Después de una amplia revisión bibliográfica se encontraron solo dos estudios realizados en Ambato en el año 2018 realizado por Aldás Andrea Cristina titulada influencia de la ansiedad en el rendimiento deportivo en futbolistas. (Aldas, 2018),

Y en Guayaquil en el año 2012 titulada estudio de la Ansiedad en los Deportistas de la disciplina de Atletismo, entre 16 y 19 años de edad, de la Federación Deportiva del Guayas-2012.” (Jorgee, 2012)

En Quito, hasta la actualidad, no se ha estudiado la ansiedad y su relación con la autoconfianza en atletas de alto rendimiento de artes marciales. Con esta investigación se espera brindar a la Concentración Deportiva de Pichincha información precisa sobre esta relación en los atletas de artes marciales que pertenecen a esta institución deportiva.

Contribución teórica, económica, social.

Con el siguiente estudio se contribuirá en el aspecto teórico, ya que se utilizará como fuente de referencia e información para próximas investigaciones pues se determinará la correlación que existe entre la ansiedad y autoconfianza en atletas de alto rendimiento de artes marciales; su aporte será importante ya que existen escasos estudios sobre la relación de ambas variables en Ecuador y en deportistas de artes marciales constituye la primera investigación.

La contribución social va orientada a los atletas de alto rendimiento de artes marciales con un trabajo diseñado a través de talleres que disminuyan y prevengan la ansiedad y que incremente su autoconfianza lo que contribuirá a mejorar el rendimiento deportivo.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

ANSIEDAD

Definición

La ansiedad es un concepto muy diverso y variado, para entenderlo debemos tomar en cuenta su origen, El término ansiedad proviene del latín anxietas, congoja o aflicción. Consiste en un estado de malestar psicofísico caracterizado por una sensación de inquietud, intranquilidad, inseguridad o desosiego ante lo que se vivencia como una amenaza inminente y de causa indefinida. La diferencia básica entre la ansiedad normal y la patológica, es que ésta última se basa en una valoración irreal o distorsionada de la amenaza. Cuando la ansiedad es muy severa y aguda, puede llegar a paralizar al individuo, transformándose en pánico. (Virues , 2005)

Para Virues (2005) comenta.

La ansiedad es la activación del sistema nervioso, consecuente con estímulos externos o como resultado de un trastorno endógeno de las estructuras o de la función cerebral. La activación se traduce como síntomas periféricos derivados del sistema nervioso vegetativo (aumento del tono simpático) y del sistema endocrino (hormonas suprarrenales), que dan los síntomas de la ansiedad. Por otro lado, los síntomas en estimulación del sistema límbico y de la corteza cerebral que se traducirán en síntomas psicológicos de ansiedad. (p.1)

“La Ansiedad es un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación del organismo. Así pues, la ansiedad tiene un componente de pensamiento, llamado Ansiedad cognitiva y un componente de ansiedad somática, que constituye el grado de activación física percibida” (Aragon, 2006)

Según Torres (2013) Se define como un trastorno neurológico y subjetivo, que se manifiesta como una respuesta a situaciones continuas de estrés o como una

reacción de alerta que pone al individuo en un estado de defensa ante situaciones diversas, en una situación de temor desagradable constante.

Para Sigmund Freud, citado por Sabater (2018) de la corriente psicoanalítica la ansiedad es un síntoma; señal de peligro o procedente de los impulsos reprimidos, es considerada como una reacción del Yo a las demandas inconscientes del “Ello” que podían emerger sin control.

La ansiedad es una reacción emocional ante la percepción de peligro o amenaza caracterizada por ser anticipatoria, activadora y facilitadora de la respuesta del individuo, pudiendo llegar a interferir en su capacidad para superar las dificultades, situación o entorno causantes si esta ansiedad es elevada y persistente. (Torrent, 2013, p. 64)

Según Torres (2013) siendo la ansiedad, una reacción de alerta ante el peligro, presenta diversas manifestaciones que se señalan a continuación:

- a) **Físicas;** denominadas psicofisiológicas, caracterizadas por problemas cardiovasculares, digestivos, respiratorios y dermatológicos, e incluso datos relacionados a trastornos del sistema inmune, como la artritis reumatoide. (Torres, 2013)
- b) **Mentales;** como, alteración del estado anímico, depresión elevada, adicciones al tabaco, alcohol, trastornos de la alimentación, del sueño y además de pérdida de control de los impulsos. (Torres, 2013)

Por su parte, Torres y Chávez (2013) destacan que “la ansiedad es un conjunto de manifestaciones que afectan el estado anímico de una persona, y principalmente ocasiona problemas en cuatro áreas individuo”. Estas áreas son:

1. **Control psicológico:** donde presenta manifestaciones como inquietud interna, miedo a perder el control de las situaciones por inseguridad a sí mismo, pensamientos de la nada, además de sentir el temor tanto a la muerte como a la locura y al suicidio. (Torres & Chavez , 2013)
2. **Control de la conducta:** el individuo se encuentra en continuo estado de alerta o de hipervigilancia, con dificultad para reaccionar ante un peligro, bloqueo afectivo y trastornos del lenguaje no verbal. (Torres & Chavez , 2013)
3. **Compromiso intelectual:** con dificultad en el procesamiento de la información, ya que se ve invadido por pensamientos preocupantes, negativos e ilógicos y dificultad para retener información y concentrarse. (Torres & Chavez , 2013)
4. **Control asertivo:** ya que comienza a desarrollar ciertas hostilidades en el ambiente social. (Torres & Chavez , 2013)

Tipos de Ansiedad

Muchos estudios en Psicología del Deporte se centraron en la naturaleza multidimensional de la ansiedad (Schwenkmezger, 1985; Martens, Vealey & Burton, 1990; Endler & Kocovski, 2001; Wadey & Hanton, 2008; Cheng, Hardy & Markland, 2009; Grossbard, Smith, Smoll & Cumming, 2009) diferenciaron entre ansiedad cognitiva y ansiedad somática. La dimensión cognitiva de la ansiedad hace referencia a la incapacidad y dificultad para mantener la atención y concentración, mientras que la dimensión somática de la ansiedad se refiere a las percepciones de los síntomas corporales causados por la activación del sistema nervioso autónomo, como la aceleración del ritmo cardíaco, sudoración, entre otros. (Martens, Vealey, & Burton, 1990)

Spielberger (1972) considera que para definir la ansiedad de forma adecuada hay que tener en cuenta la diferenciación entre la ansiedad como estado emocional y la ansiedad como rasgo de personalidad, y por ello propuso la Teoría de Ansiedad Estado-Rasgo. (Ries, Vasquez, Campos, & Del Castillo, 2012, p. 5)

La ansiedad-estado, para Spielberger (1972) se trata de:

Un estado emocional inmediato, modificable en el tiempo, caracterizado por una combinación única de sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo, pensamientos molestos y preocupaciones, junto a cambios fisiológicos. Por su parte, la ansiedad-rasgo hace referencia a las diferencias individuales de ansiedad relativamente estables, siendo éstas una disposición, tendencia o rasgo. Contrariamente a la ansiedad estado, la ansiedad-rasgo no se manifiesta directamente en la conducta y debe ser inferida por la frecuencia con la que un individuo experimenta aumentos en su estado de ansiedad, los sujetos con alto grado de ansiedad-rasgo perciben un mayor rango de situaciones como amenazantes y están más predispuestos a sufrir ansiedad-estado de forma más frecuente o con mayor intensidad. Los niveles altos de ansiedad-estado son apreciados como intensamente molestos; por tanto, si una persona no puede evitar el estrés que se los causa, pondrá en marcha las habilidades de afrontamiento necesarias para enfrentarse a la situación amenazante. (p.97)

Ansiedad de estado

- Se puede definir como la ansiedad manifestada por la persona ante una situación puntual concreta (generada por una situación concreta). Este tipo de ansiedad es mejor tratada que la ansiedad de rasgo, ya que la de rasgo ofrece dificultades mayores. La ansiedad de estado se puede manifestar de dos maneras, según el nivel en el que se produzca:

- Somática: Manifestada a nivel fisiológico.
- Cognitiva: Manifestada psicológicamente (a nivel de pensamiento).

Según Martínez (2014) comenta:

La ansiedad estado se conceptualiza como un estado personal, condición emocional transitoria, que puede variar con el tiempo y fluctuar en intensidad, y que se caracteriza por sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de tensión y aprensión, al igual que por una hiperactividad del sistema nervioso autónomo.

Ansiedad de rasgo

Se puede definir como aquella que el sujeto experimenta a lo largo de su vida cotidiana, se refiere por lo tanto a la tendencia personal de tener ansiedad ante determinadas situaciones (es decir, que es propia a la personalidad del sujeto). La ansiedad de rasgo elevada puede llevar consigo la aparición de estrés. (Pinillos, 2013)

La ansiedad de rasgo indica una relativamente estable propensión ansiosa en el sujeto en lo que respecta a su tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras y a elevar, en consecuencia, su ansiedad de estado. (Martinez, 2014)

Sintomatología de la ansiedad

La Ansiedad no es un fenómeno unitario. Para Sandin & Chorot (1995) se manifiesta de manera similar a otras emociones, conjugando tres sistemas de respuestas o dimensiones que se explican a continuación.

Sintomatología Cognitiva:

A esta dimensión pertenecen las experiencias de miedo, aprensión, obsesiones y pensamientos intrusivos de tipo catastrófico (Sandín & Chorot,, 1995)

Permite que el atleta pueda identificar cuando hay una alteración ansiosa por los diferentes sentimientos de intranquilidad por medio de las imágenes y

pensamientos negativos al momento de los entrenamientos, selectivos y competencias, manifestando dificultades de atención y concentración.

Principales síntomas: Inseguridad, Miedo, Pensamientos negativos, Dificultad de concentración, Visualización negativa.

Sintomatología Fisiológica:

La Ansiedad se acompaña invariablemente de cambios y activaciones fisiológicas de tipo externo, interno e involuntario (Sandín & Chorot,, 1995)

Indica las diferentes manifestaciones del Sistema Nervioso Central ante la ansiedad del atleta presentando sudoración, temblor, tensión muscular, las cuales pueden llegar a convertirse en palidez facial, lesiones, entre otros.

En cuanto a las manifestaciones del Sistema Nervioso Autónomo se presentan taquicardias que se perciben como palpitaciones unidas a la alteración y eleva la presión sanguínea y el pulso. Principales síntomas Palpitaciones (Respiración rápida, Náuseas, Vómito, Molestias digestivas, Tensión muscular, Dolor de cabeza, Fatiga excesiva, Sequedad de boca, Sudoración excesiva.)

Sintomatología Motora:

Trata de los cambios observables de conducta que incluyen la expresión facial, movimientos y posturas corporales, aunque principalmente se refiere a las respuestas de evitación y escape de la situación generadora de ansiedad- (Sandín & Chorot,, 1995)

Esta sintomatología es plenamente visible ante entrenadores, espectadores, compañeros y familiares del atleta ya que se muestran expresiones corporales como la voz temblorosa, entre otros, incluso puede llevar a que el atleta haga una salida en falso, se niegue a competir, o se bloquee mentalmente.

Principales síntomas: Paralización motora, Movimientos torpes, Tartamudeo, Muecas Faciales.

Según Baeza (2008) la ansiedad implica tres tipos de aspectos o componentes:

- Cognitivos: anticipaciones amenazantes, evaluaciones del riesgo, pensamientos automáticos negativos e imágenes importunas.
- Fisiológicos: activación de diversos centros nerviosos, particularmente del sistema nervioso autónomo, que implica cambios vasculares y respiratorios.
- Motores y de conducta: inhibición o sobre activación motora, comportamiento defensivo, búsqueda de seguridad, sumisión, evitación o agresividad.

Cada uno de estos componentes puede actuar con cierta independencia. La ansiedad puede ser desencadenada, tanto por estímulos externos o situacionales, como por estímulos internos al sujeto, tales como pensamientos, sensaciones, imágenes. El tipo de estímulo capaz de evocar la respuesta de ansiedad vendrá determinado en gran medida por las características de la persona, y por su circunstancia.

Ansiedad precompetitiva

Los cambios producidos en el individuo por la ansiedad ante la competición, pueden tener múltiples consecuencias para el deportista. (Jorgee, 2012)

La preocupación que está asociada con la ansiedad precompetitiva produce manifestaciones de diversas índoles que afectan diversos órganos y sistemas, así, podemos mencionar la tensión muscular, salto epigástrico, aumento de la frecuencia de la micción y xerostomía, lo que puede sugerir una pérdida del autocontrol. Sus pensamientos llegan a focalizarse en ellos mismos de una manera negativa.

La ansiedad, como respuesta del organismo a los estímulos externos tiene efectos positivos -siempre que se mantenga dentro de límites normales-, sin embargo, si se sobrepasan se puede observar un efecto inverso pudiendo provocar diversos problemas, desde un marcado déficit en el rendimiento deportivo hasta reacciones emocionales graves.

Factores implicados en el origen y mantenimiento de la ansiedad como trastorno

Según Baeza (2008) en la aparición y mantenimiento de la ansiedad como trastorno influyen tres grandes grupos de factores: los factores predisposicionales, los factores activadores, y los factores de mantenimiento. Por su importancia estos factores se describen a continuación:

- **Factores predisposicionales:**

Con este término se refiere a variables biológicas y constitucionales, hereditarias o no, que hacen más probable que un individuo desarrolle alteraciones de ansiedad si se ve expuesto a situaciones capaces de activarla. (Baeza, 2008)

Dentro de este grupo de factores considera los referidos a la personalidad, dependiente de la historia del individuo, condicionada por la biología y el aprendizaje. Estos factores predisposicionales no son la ansiedad ni condenan a padecerla. (Baeza, 2008)

- **Factores de vulnerabilidad:**

Hay personas que cuentan con un sistema de alerta más sensible, por un lado, y más complejo de desactivar una vez disparado, por otro. En cierto sentido, son personas que se encuentran regularmente en una especie de pre-alerta que condiciona su disposición hacia el medio -externo o interno-, la advertencia y el registro de determinados acontecimientos, y la prefiguración de un tipo de respuestas –defensivas- como más probables. (Baeza, 2008)

- **Factores activadores:**

Con esta expresión Baeza (2008) se refiere a aquellos hechos, situaciones o circunstancias que son capaces de activar el sistema de alerta, la preparación para responder ante ellas y la respuesta propiamente dicha. La ansiedad está

fundamentalmente vinculada a la percepción de amenaza, por lo tanto, esencialmente, los factores activadores de la ansiedad son aquellos que están relacionados con la amenaza y su naturaleza. La percepción de riesgo, es decir de lo considerado amenazante, depende fundamentalmente de un proceso de evaluación, consciente o automático, determinado por la valoración de qué pasa y cómo nos afecta, por un lado; y qué podemos hacer frente a ello, por otro. (Baeza, 2008)

Básicamente, en términos generales, la ansiedad procede de dos grandes tipos de problemas. En primer lugar, de la posible obstaculización o entorpecimiento de planes, deseos o necesidades, aún en desarrollo, cuya consecución es para nosotros importante o necesaria – por ejemplo, la superación de un examen para acceder a un puesto de trabajo- En segundo lugar, del posible deterioro o problematización de objetivos que ya hemos alcanzado, logros con los que ya contamos o forman parte de nuestro estatus. Así, percibiríamos como amenazante la pérdida de la salud o el trabajo. (Baeza, 2008)

- **Factores de mantenimiento:**

Este grupo de factores afectan fundamentalmente a aquellos casos en que los problemas originarios de ansiedad no se resuelven satisfactoriamente, o bien cuando la ansiedad alcanza límites de trastorno. Una vez que la ansiedad se manifiesta como problema tiene ciertas probabilidades de incrementarse. En el momento en que la ansiedad aparece, debido a los factores activadores, ayudados en más o en menos por los factores predisposicionales, si es excesiva y sostenida, propicia la aparición de problemas de salud. Estos problemas, que previamente no existían, son debidos a la ansiedad, pero, a su vez, la multiplican. La salud es un bien valorado en sí mismo. Si se problematiza, por cualquier motivo incluida la propia ansiedad, genera un incremento del estado de alerta e indefensión. (Baeza, 2008)

El estrés

Otro de los aspectos que se ha relacionado con la ansiedad, la autoconfianza y el rendimiento deportivo es el estrés.

Según Gonzales (2001) son puntos que se derivan de la teoría general del estrés y pretenden brindarle al psicólogo los aspectos nodulares en los cuales apoyarse para modificar la respuesta del atleta. Los puntos cardinales se presentan a continuación.

Energía

Consiste en la disposición del atleta antes y durante la competencia. Un predominio de reacciones asténicas puede revelar un estado de estrés desfavorable, una baja tolerancia al agotamiento físico y psíquico y una reducción de las iniciativas en el plano técnico-táctico. La energía disminuida puede constatarse desde los estados de prearranque, con una marcada tendencia a los síntomas de apatía. (Gomez, 2001)

Durante las acciones, la pérdida de iniciativa y la falta de respuesta a fracasos parciales son signos inequívocos de alteración en este punto cardinal de la respuesta de estrés. Los síntomas del estado de fiebre de prearranque constituyen indicadores de energía excesiva, la cual puede perjudicar la eficiencia de las acciones durante la competencia. Se puede apreciar atropello de movimientos, aborto de proyectos tácticos, euforia, excesivo desgaste de energía, pérdida de la elegancia del movimiento, etcétera. Las acciones para corregir la energía se deben ejecutar desde los primeros momentos del prearranque.

Presiones objetivas

Son limitaciones concretas para enfrentar la situación, poco entrenamiento, condiciones adversas, etc., además de las que se derivan de la propia actividad, como déficit de tiempo, complejidad táctica, etcétera. Las presiones objetivas, cuando contribuyen al estrés, deben ser enfrentadas sin simulación, favoreciendo el

enfrentamiento objetivo de las mismas sin pretender minimizarlas ni dramatizarlas a los ojos del deportista. (Gomez, 2001)

Presiones subjetivas

Muchas veces el estrés es propiciado por presiones internas más que objetivas. Están estrechamente relacionadas con la personalidad del deportista y sus mecanismos psicológicos de regulación, por lo que caen más directamente en el campo de acción del psicólogo. Éste debe determinar con claridad si el estrés está determinado más por este tipo de presiones que por las objetivas. (Gómez, 2001)

Mediadores psicológicos

González (2001) continúa destacando que la respuesta de estrés muchas veces está influida por otros factores que han sido denominados mediadores, entre los cuales este autor señala:

- **Controlabilidad.** Es la posibilidad de contar con recursos para evitar la nocividad de los estímulos estresores. Está muy relacionada con la maestría deportiva y la preparación que recibió el deportista. Una disminución de la controlabilidad (por ejemplo, carencia de información acerca de los modos ofensivos preferidos del contrario) puede ser la causa de un aumento del estrés, por lo cual una acción para mejorarla es de gran ayuda para el deportista.
- **Vulnerabilidad.** Está referida, entre otras cosas, a la posibilidad real del atleta de luchar. En muchas ocasiones el atleta atraviesa por una indisposición orgánica subclínica, que refleja una disminución de la capacidad inmunológica del organismo y de respuesta al estrés. La detección temprana de este problema puede resultar decisiva.
- **Percepción del problema.** En ocasiones la situación deportiva se percibe hostil, monótona, amenazante, extremadamente comprometedor, etc., lo que contribuye a sentirla estresante. Los elementos que determinan una percepción pueden ser diversos y no siempre racionales, por lo que el

psicólogo debe buscar el origen de ella en cualquier ámbito. Puede, por ejemplo, ser percibida la situación como extremadamente comprometedor si el atleta conoce la presencia de determinado amigo o familiar o si atribuye exagerada significación a los resultados que pueda obtener.

- **Enfrentamiento.** El modo en que enfrenta la situación deportiva puede resultar inconveniente, por lo que deben atenderse el diseño y la aplicación de las estrategias cognitivas del atleta. Por su importancia, este mediador psicológico merece toda la atención por parte del psicólogo.

En la actualidad se están realizando investigaciones para conocer la verdadera magnitud de su influencia y la posibilidad de actuar sobre él para lograr mejoría de rendimiento. De acuerdo con algunos resultados preliminares, se ha observado un enfrentamiento que busca el incremento de la excitación, desarrolla pensamientos ergogénicos de éxito y de eficacia de manera equitativa y muestra conductas de polarización interna, manejo táctico y búsqueda de apoyo. (Gonzalez, 2001)

Este atleta busca la excitación en sí misma, acomete impetuosamente, se inclina hacia la tarea y olvida sus propios estados interiores. Por esa razón se le denominó impetere. La actitud de estos atletas los hace volcarse irreflexivamente hacia el objetivo, sin atender el costo emocional por grande que resulte. Sacrifican el equilibrio de sus estados por buscar el ajuste de la ejecución al objetivo planteado, como se había referido en capítulos anteriores. (Gonzalez, 2001)

Miedo

Relacionado con el estrés y la ansiedad aparece el miedo general al fracaso que puede afectar a los deportistas al crear altos niveles de disrupción cognitiva, ansiedad cognitiva, preocupación, y bajos niveles de optimismo (Conroy, Willow, & Metzler, 2002, p. 76)

El miedo al fracaso es mayor cuando los deportistas miden su autoestima básicamente por el éxito que obtienen en el deporte. (Anshel, 1995)

Según Sagar & Lavalley (2010) el modelo predominante en el deporte de base excesivamente competitivo y centrado en querer “ganar a toda costa”, provoca que muchos jóvenes vivan la experiencia deportiva en un estado permanente de miedo. Esta situación está provocada por diferentes factores, tanto internos (por una sensación de incompetencia para afrontar los problemas del juego, por la obsesión en cumplir con las expectativas de los demás) como externos (por la presión a alcanzar determinados resultados y por el temor a fallar y cometer errores, entre otros) que lleva a muchos jóvenes a abandonar la práctica deportiva.

Angustia

Según Suárez Richards (1995) la angustia se utiliza como sinónimo de ansiedad, ya que se considera a ambos como estados psicológicos displacenteros acompañados de síntomas fisiológicos de manera frecuente, describiéndose como expectación penosa o desasosiego ante un peligro impreciso.

Ayuso (1988) manifiesta que la angustia es la emoción más universalmente experimentada por el ser humano, tiene un efecto de inmovilización y conduce al sobrecogimiento en innumerables ocasiones; se define como una emoción compleja, difusa y desagradable que conlleva serias repercusiones psíquicas y orgánicas en el sujeto; la angustia es visceral, obstructiva y aparece cuando un individuo se siente amenazado por algo, La angustia puede ser adaptativa o no, dependiendo de la magnitud con la que se presenta y del tipo de respuesta que se emita en ese momento; su patología versa en la proporción, intensidad y duración de las anomalías. La angustia normal no implica una reducción de la libertad del ser humano, mientras que la patológica refleja una reacción desproporcionada respecto a la situación que se presenta, siendo más corporal, primaria, profunda y recurrente; este tipo de angustia es estereotipada, anacrónica (revive continuamente el pasado) y fantasmagórica (imagina un conflicto tal vez inexistente). (Ayuso , 1988)

AUTOCONFIANZA

La autoconfianza es “la convicción o grado de seguridad que los individuos poseen acerca de su habilidad para tener éxito en el deporte” (Vealey, 1986, p. 222)

Hardy (1996) encontró que la autoconfianza explicaría una proporción mayor de la varianza del rendimiento que la ansiedad somática o la cognitiva. Por lo tanto, potenciar la autoconfianza deportiva sería fundamental para prevenir o reducir la ansiedad competitiva.

Diversos autores sugieren la posibilidad de que la autoconfianza actúe como un factor modulador que protege al deportista frente a la aparición de la ansiedad que lo pondría ante la posibilidad de un rendimiento deportivo disminuido.

Según Pulido (2015)

Los psicólogos del deporte la definen como la creencia de que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada, lo que equivale a la suposición de que el éxito se va a conseguir. Consiste en tener un planteamiento mental positivo sobre lo que va a suceder. Son unas expectativas realistas sobre un fin que perseguimos o deseamos conseguir, y de lo cual estamos convencidos de lograrlo. La confianza es un determinante del rendimiento, pero no de la competencia o habilidad del deportista. (p.67)

De lo expresado por este autor en el deporte los psicólogos han definido la autoconfianza como la creencia que se tiene de una conducta deseada, y la confianza que debe tener el deportista en su rendimiento.

La confianza óptima equivale a estar convencido de que se pueden alcanzar los objetivos marcados invirtiendo un gran esfuerzo en ello. Los deportistas seguros creen en sí mismos, por lo que se sienten seguros para llevar a cabo una jugada, alcanzando así su máximo potencial.

La autoconfianza, en el deporte, es definida como el grado de certeza, de acuerdo con las experiencias pasadas, que tiene el deportista respecto a su habilidad para alcanzar el éxito en una determinada tarea, es decir, la creencia de que puedes hacer realidad un comportamiento deseado. (Dosil, 2004)

Nicolás (2009) también haciendo referencia al ámbito deportivo, señala que la autoconfianza se utiliza con frecuencia para referirse a la percepción que tiene la persona sobre su capacidad para enfrentarse a una determinada tarea.

A pesar de que estos autores enfatizan aspectos diferentes a la hora de conceptualizar la autoconfianza resalta como una idea común.

Teorías sobre la autoconfianza

Dos son las principales teorías que han abordado este tema: la autoeficacia de Bandura y el modelo de confianza de Vealey:

Teoría de la autoeficacia de Bandura (1977)

Para Bandura (1977) existe una unión de tres factores básicos que influyen en el rendimiento óptimo del sujeto: factores personales-cognitivos, ambientales y conductuales. De tal modo que los juicios de valor que poseemos sobre nosotros mismo influyen en nuestra ejecución (emociones).

Destaca que son dos las expectativas que nos planteamos antes de la acción: eficacia, si poseemos la creencia de superar una prueba, y resultados, si poseemos la creencia que un comportamiento inducirá a un tipo u otro de resultados. Para formarnos nuestras expectativas de si lograremos o no superar una prueba asegura Bandura que 4 son las fuentes posibles; capacidad de ejecución, aprendizaje por observación de otras personas, persuasión verbal y nivel de activación fisiológica.

Este autor propone un modelo para evaluar la autoconfianza basándose en un microanálisis, es decir, en mediciones de cada tarea y en tres dimensiones: magnitud, fuerza y generalidad. Se le pregunta al deportista si se siente capaz de realizar una tarea y en qué medida (1-100), y a mayor puntuación obtenida mayores expectativas poseerá el deportista. (Bandura , 1977)

Modelo de confianza de Vealey (1986)

Vealey (1986) definió la confianza como “la creencia o el grado de certeza que los individuos poseen acerca de su habilidad para tener éxito en el deporte”.

Este programa se basa en dos tipos de confianzas: Rasgo y Estado.

La Confianza Rasgo es el grado de creencia que normalmente tenemos sobre nuestra habilidad para tener éxito en el deporte, mientras que la Confianza Estado es la confianza que poseemos en un momento particular sobre nuestra habilidad para tener éxito en el deporte. Es decir, como si habláramos de confianza general-específica respectivamente.

El planteamiento de Vealey es sólo aplicable al ámbito deportivo, mientras que el de Bandura surge de la teoría cognitiva.

Para medir la autoconfianza de un sujeto Vealey propone tres instrumentos: confianza rasgo, confianza estado y orientación competitiva. En los dos primeros se le pregunta al deportista el grado de realización óptima que obtendrá en ámbitos como concentración, consecución de metas, preparación para la competición, mientras que en el tercer instrumento se estudia la orientación hacia obtener unos buenos resultados o hacia la victoria.

Otros inventarios importantes además de los dos anteriores, fueron el Inventario de Confianza en el Deporte y el Cuestionario de Autoeficacia de Ryckman.

Toma de decisiones

Otro de los aspectos relacionado con la autoconfianza tiene que ver con la toma de decisiones.

Según Márquez (2012) la toma de decisiones:

Es fundamental para cualquier actividad humana. En este sentido, somos todos tomadores de decisiones. Tomar una 'buena' decisión empieza con un proceso de razonamiento focalizado en el tema específico de la cuestión por decidir, que incluye diferentes pautas dentro a la razón ética y moral del individuo como foco principal. Las malas decisiones son partidos que no se han jugado en el estadio de los principios y valores. Las personas pueden pasar por períodos breves de trastornos emocionales, durante los cuales no es propicio hacer elecciones. Pero, cuando se producen trastornos tan pronunciados que conllevan pensamientos intrusos, intereses conflictivos, ausencia de un fuerte sentido del yo, carencia de una escala de valores, etc. que impiden la integración o cohesión de todos los aspectos de una situación, se impone un tratamiento que pueda influir en el desarrollo de una fuerza integradora

madura. Esta permitirá que la persona sepa quién es y qué quiere realmente, estableciendo un orden de prioridades, antes de estar en condiciones de tomar auténticas decisiones. (p.87)

Poveda & Benítez (2010) afirman que:

La peculiaridad de los juegos deportivos es el proceso de toma de decisión que precede a la ejecución en el juego hace que en algunos deportes el proceso de toma de decisiones sea una herramienta básica en su tratamiento para optimizar el rendimiento de los deportistas. Exponen que el deportista gestiona las informaciones que los analizadores sensorio-perceptivos han filtrado como significativas para poder decidir. Por ello, es interesante conocer aquellos procesos cognitivos que desempeñan un papel relevante en la toma de decisiones tácticas en el deporte. Estos procesos son los de atención, anticipación y memoria. La toma de decisiones de los deportistas expertos implica la existencia de un conocimiento acumulado a lo largo de miles de horas de entrenamiento, y conlleva un funcionamiento experto de su memoria. (p.57)

Thorpe & Bunker (1983) afirmaron que la peculiaridad de los juegos deportivos es el proceso de toma de decisión que precede a la ejecución en el juego. Para la aproximación de la enseñanza de la comprensión, tanto la calidad de las decisiones como la ejecución técnica determinan el éxito en las realizaciones prácticas durante el juego.

Según apuntan González, García, Pastor & Contreras (2001) conocer el funcionamiento de los procesos decisionales puede ayudarnos a mejorar el rendimiento de los deportistas experimentados, y a la vez a optimizar la formación de los que se están iniciando.

Tomando en consideración todos los aspectos destacados por estos autores podemos llegar a la conclusión que los procesos ayudan a mejorar el rendimiento y funcionamiento de los deportistas por medio de la optimización.

Concentración

Martínez (2012) afirma que la concentración se define como "La focalización de toda la atención en los aspectos relevantes de una tarea, ignorando o eliminando los demás. La concentración es, principalmente y a nivel práctico, producto del manejo de dos variables: la atención y el nivel de activación. Cuando

un jugador se concentra en la acción que va a ejecutar, hace que su atención se centre exclusivamente en los estímulos que son relevantes para esta tarea.

Vega (2003) señala que “la concentración es una de las claves más importantes que se pueden poner al servicio del deportista para mejorar su rendimiento tanto en la competición como en los entrenamientos”.

Guallar y Pons citado por González (2001) para poder ayudar a un deportista a entrenar su capacidad de atención, con el objetivo de mejorar su rendimiento deportivo, es necesario partir de una evaluación de su nivel atencional, es decir, necesitamos saber si el deportista tiene o no una buena capacidad atencional.

Fortaleza

Según Crust (2008) “fortaleza mental es poseer la ventaja psicológica (que puede ser natural o desarrollada) que permite:

- En general, afrontar mejor que los oponentes las muchas demandas (competición, entrenamiento, estilo de vida) que el deporte les hace a los atletas.
- Específicamente, ser más consistente y mejor que los oponentes en permanecer determinado, concentrado, confiado, y en control bajo presión.

Siguiendo este marco, Gucciardi & Cols. (2008) Proponen que fortaleza mental, refiriéndose específicamente al fútbol australiano, es “una colección de valores, actitudes, conductas y emociones que permiten perseverar y superar cualquier obstáculo, adversidad, o presión experimentada, pero que también posibilita mantener la concentración y motivación cuando las cosas van bien para alcanzar tus metas consistentemente”.

Trujillo (2015) afirma que:

La fortaleza mental es una habilidad necesaria para que cualquier deportista pueda interactuar y resolver grandes exigencias mientras busca alcanzar un objetivo, concretar un ideal, volver realidad un sueño o superar un reto. Esta habilidad no se consigue con sólo poner un objetivo alto y presionar en el camino para lograrlo. Es importante entender que la mente del deportista debe ser entrenada para lograr la fuerza que la competencia deportiva exige.(p.54)

Según Martínez (2014) afirma que:

La fortaleza mental es actualmente reconocida como uno de los atributos más importantes en el logro de la excelencia en el desempeño y es central para que los atletas puedan disfrutar de sus experiencias deportivas y aprender a obtener lo mejor de sí mismos, por lo que se necesario determinar la influencia y el grado de las habilidades psicológicas para conocer esa fuerza mental. (p.67)

JUSTIFICACIÓN

Este estudio es de suma importancia para el campo de la Psicología Clínica como ciencia ya que brindará una visión total de la problemática de la ansiedad y sus tipos en los atletas de alto rendimiento. Permitirá diseñar estrategias adecuadas para disminuir los síntomas de la ansiedad e incrementar la autoconfianza. Para los atletas de alto rendimiento de artes marciales de los gimnasios “Radikal Gym-Combat House MMA”, la presente investigación brindará un conocimiento amplio acerca de la sintomatología ansiosa que presentan y los niveles de autoconfianza que predominan.

Es original ya que en la actualidad existen pocas investigaciones relacionadas con este tema en Ecuador y no existen investigaciones en Quito, que estudien estas dos variables en deportistas de alto rendimiento y que las relacionen en función de una propuesta de intervención oportuna que modifique la situación encontrada y sirva de base a futuras investigaciones e intervenciones.

Es una investigación factible, debido a la existencia de material bibliográfico, la apertura que existe por parte de los gimnasios “Radikal Gym- Combat House MMA” y el consentimiento informado de los atletas para participar en la investigación.

OBJETIVOS

Objetivo General

- Determinar la relación que existe entre la ansiedad y la autoconfianza en atletas de alto rendimiento de artes marciales mixtas de la ciudad de Quito en el año 2018.

Objetivos Específicos

- Establecer los tipos y niveles de ansiedad que presentan los atletas de alto rendimiento de artes marciales mixtas de la ciudad de Quito, a través del instrumento Test de Ansiedad CSAI-2 (MARTENS).
- Identificar los niveles de autoconfianza en atletas de alto rendimiento de artes marciales mixtas de la ciudad de Quito Test de Ansiedad CSAI-2 (MARTENS)
- Plantear una propuesta de intervención para disminuir los niveles de ansiedad que presentan los atletas de alto rendimiento de artes marciales mixtas de la ciudad de Quito en el año 2018.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

Diseño del trabajo

El enfoque del estudio es cuantitativo de corte transversal.

Tipo de Investigación

El presente estudio es descriptivo y correlacional

Área de estudio

Campo: Psicología

Área: Clínica

Aspecto: Cognitivo-Emocional

Delimitación espacial: Radikal Gym – Combat House MMA

Provincia: Pichincha

Cantón: Quito

Delimitación Temporal: La investigación se realizará durante el año 2018.

Población y muestra

La población constituida por 300 atletas y la muestra conformada por 150 participantes a los cuales se les aplicó el reactivo psicológico seleccionado.

La selección de la muestra fue intencional por criterios del investigador.

Criterios de inclusión:

1. Consentimiento informado
2. Deportistas de alto rendimiento de artes marciales mixtas
3. Deportistas en activo

Criterios de exclusión:

1. Deportistas que expresen su deseo de no participar en el estudio.

Instrumentos de investigación

El instrumento empleado fue el Test de Ansiedad CSAI-2 (MARTENS). Este cuestionario evalúa los componentes cognitivos y somáticos de la ansiedad estado y la autoconfianza con relación a la ejecución deportiva referida a la competición. Consta de 27 ítems que evalúan tres factores: estado de ansiedad cognitivo, estado de ansiedad somático y autoconfianza. Los deportistas responden a cada uno de los ítems partiendo de la consigna general: “Antes de la competición”. Se responde sobre cuatro alternativas de respuesta presentadas en una escala tipo Likert de 4 categorías donde 1 corresponde a “nada” y 4 corresponde a “mucho”

Autor: Rainer Martens
Año de creación: 1990
Administración: Individual o colectiva
Ámbito de aplicación: jóvenes y adultos.
Duración: 30 minutos
Aplicación: Bachiller, universitarios y adultos.
Baremación: Adultos.

Procedimientos para obtención y análisis de datos

Luego de seleccionar la muestra de 150 atletas de alto rendimiento en artes marciales mixtas de los gimnasios “Radikal Gym- Combat House MMA” de la ciudad de Quito, se identificó el instrumento psicométrico a aplicar, en función de la medición de las dos variables de investigación. En este caso se aplicó el Test de Ansiedad CSAI-2, también conocido como MARTENS por el apellido de su autor,

instrumento aprobado por el tutor encargado y los entrenadores de los gimnasios “Radikal Gym- Combat House MMA”.

En este caso los entrenadores verifican que contengan un sustento bibliográfico y un contenido de validez y confiabilidad que servirán para medir las dos variables seleccionadas. Mediante estos datos recolectados se procederá a realizar un análisis estadístico correlacional que servirá para la comprobación de la hipótesis planteada.

Para la valoración de las dos variables tanto la ansiedad como la autoconfianza en los atletas de alto rendimiento, se realizó una base de datos en la que fueron ingresados mediante el programa SPSS con el fin de verificar si existe o no correlación con las variables.

Una vez terminado el análisis estadístico se procederá a realizar una propuesta.

Actividades

- Para la ejecución del proyecto de investigación se comenzó con la búsqueda de información bibliográfica acerca de la ansiedad y la autoconfianza en atletas de alto rendimiento; a continuación, se procedió a escribir el planteamiento del problema.
- Preparación de un cronograma de actividades establecidas por los profesores a cargo de titulación de la Universidad Tecnológica Indoamérica desde el mes de noviembre del 2018.
- Reconocimiento y autorización del lugar y población a estudiar
- Búsqueda de reactivos psicológicos que midan ansiedad y autoconfianza; posteriormente se realizó la aprobación del instrumento seleccionado.
- Se realizó una amplia revisión bibliográfica para elaborar el marco teórico que permitió conceptualizar la variable ansiedad y autoconfianza.
- Se realizó la aplicación del instrumento relacionado con la ansiedad y autoconfianza CSAI-2 en los atletas de alto rendimiento.

- Se procedió a realizar un análisis estadístico en el programa SPSS, que se obtuvo a través de la interpretación del reactivo psicológico con el objeto de poder obtener los resultados a través de gráficos estadísticos.
- Para el análisis de los resultados se utilizaron medidas de tendencia central y el coeficiente de correlación Pearson.
- El análisis de resultados se da por medio de la interpretación de los gráficos y tablas obtenidos del estudio correlacional.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Diagnóstico de la situación actual

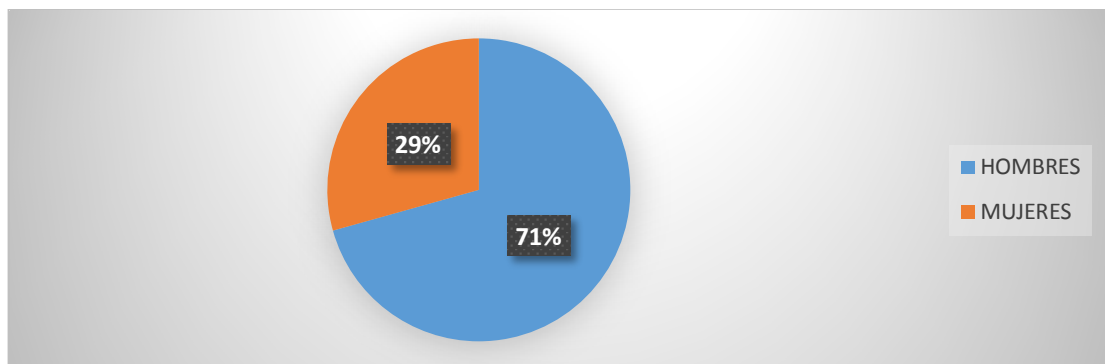


Gráfico 1. Sexo

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Investigador

INTERPRETACIÓN: La figura No.1 muestra que en el dato demográfico sexo el 71% de los participantes son hombres mientras que el 29% son mujeres. Tradicionalmente se ha considerado un deporte practicado en su mayoría por hombres, sin embargo, en la actualidad se evidencia la incorporación cada vez mayor de las mujeres a la práctica de este deporte.

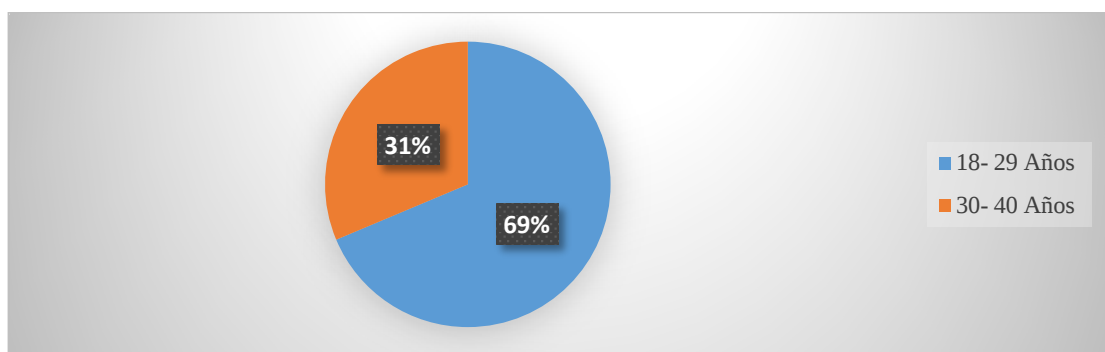


Gráfico 2. Rangos de edad

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Investigador

INTERPRETACIÓN: La figura No.2 muestra que en el dato demográfico edad en el rango de edad de 18 años a 29 años se encuentra en el 69% de los participantes, mientras que en el rango de 30 a 40 años se encuentra el 31%.

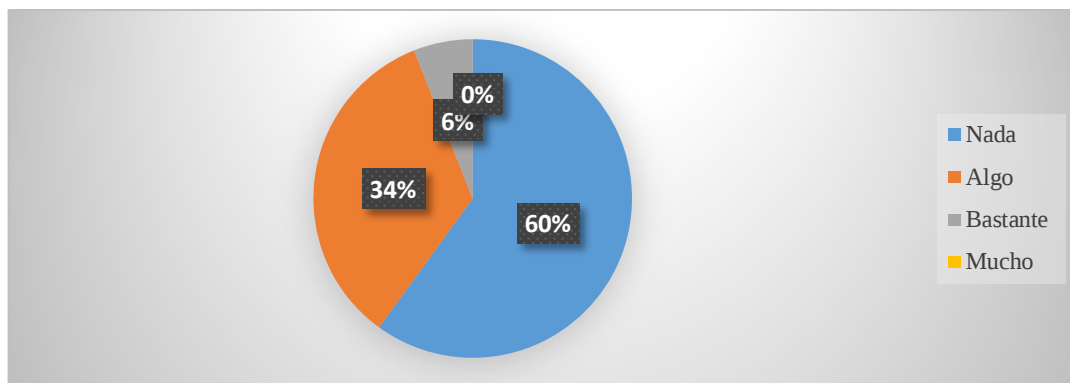


Gráfico 3. Nivel de ansiedad Cognitiva

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Investigador

INTERPRETACIÓN: La figura No.3 Nivel de ansiedad cognitiva muestra que el 60% de los participantes no refieren ansiedad cognitiva (evaluada como nada en el instrumento), el 34% en el nivel algo, el 6 % en el nivel bastante, mientras que ningún participante se encuentra en el nivel mucho.

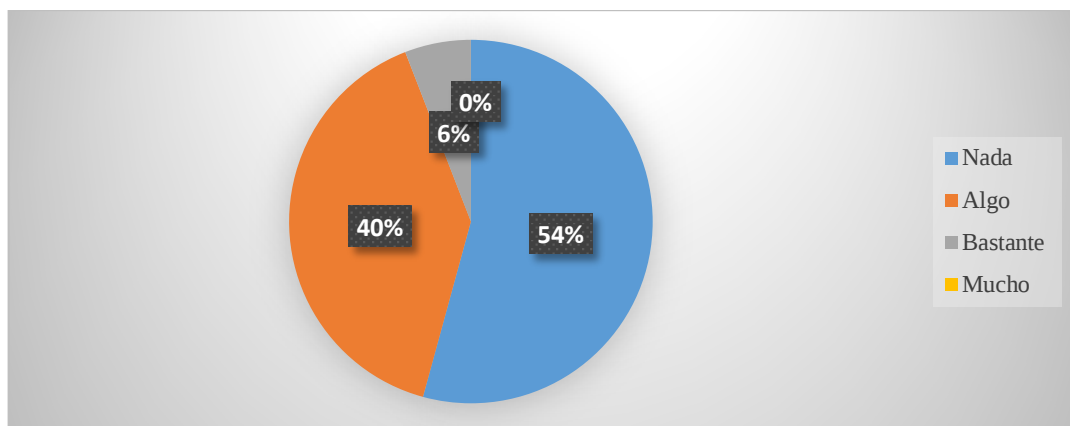


Gráfico 4. Niveles de ansiedad somática

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Investigador

INTERPRETACIÓN: La figura No.4 Nivel de ansiedad somática muestra que el 54% de los participantes no presentan ansiedad somática, el 40% en el nivel algo, el 6 % en el nivel bastante, mientras que ningún participante se encuentra en el nivel mucho.

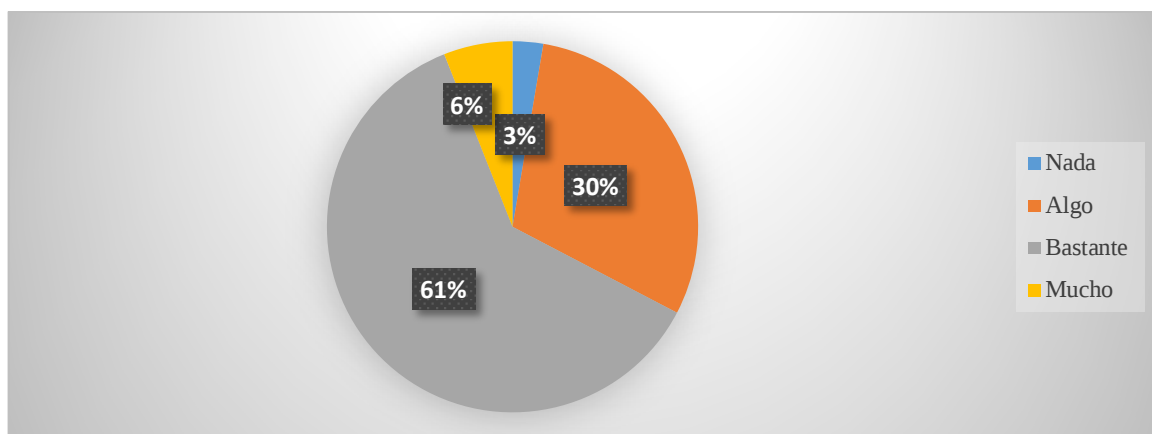


Gráfico 5. Nivel de autoconfianza

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Investigador

INTERPRETACIÓN: La figura No.5 Nivel de autoconfianza muestra que el 3% de los participantes se encuentra en el nivel nada, el 30% en el nivel algo, el 61 % en el nivel bastante, mientras que el 6% se encuentra en el nivel mucho.

Tabla No 1. Correlación de Pearson.

		Ansiedad Cognitiva en los atletas	Ansiedad Somática en los atletas	Autoconfianza en los atletas
Ansiedad Cognitiva en los atletas	Correlación de Pearson	1	,563**	-,530**
	Sig. (bilateral)		,000	,000
	N	150	150	150
Ansiedad Somática en los atletas	Correlación de Pearson	,563**	1	-,387**
	Sig. (bilateral)	,000		,000
	N	150	150	150
Autoconfianza en los atletas	Correlación de Pearson	-,530**	-,387**	1
	Sig. (bilateral)	,000	,000	
	N	150	150	150

Tabla 1. Nivel de autoconfianza

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Investigador

INTERPRETACIÓN: La figura No.6 muestra que existe una correlación de Pearson entre la variable ansiedad cognitiva y autoconfianza con un resultado de 530**, y entre la variable ansiedad somática y autoconfianza con un resultado de 387** lo que implica un resultado estadísticamente significativo en el estudio de las variables.

Comprobación de las hipótesis

H0 = No existe relación directa entre la ansiedad y la autoconfianza en los atletas de alto rendimiento de artes marciales de Radikal Gym – Combat House MMA de la ciudad de Quito.

H1 = Existe relación directa entre la ansiedad y la autoconfianza en los atletas de alto rendimiento de artes marciales de Radikal Gym – Combat House MMA de la ciudad de Quito.

Los resultados obtenidos durante la investigación determinaron que se cumple la H1 y se rechaza la H0. Por medio del análisis de correlación de Pearson se indica que la variable ansiedad (Cognitiva, Somática) y la autoconfianza poseen una correlación bilateral significativa de 0,00 con un nivel de significancia de dos colas, indicando que existe una correlación estadísticamente significativa. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (H0) ya que si existe una relación entre las variables ansiedad y la autoconfianza dando paso a la aceptación de la H1 de que a medida que aumentan los niveles de ansiedad se reduce los niveles de autoconfianza.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- Se determinó que existe una correlación significativa entre la ansiedad y la autoconfianza en los atletas de alto rendimiento de artes marciales de la ciudad de Quito en el año 2018, ya que los atletas presentan un estado emocional de carácter negativo que contiene sensaciones como el nerviosismo, la preocupación y la detención,
- Dentro de los tipos de ansiedad evaluada la ansiedad cognitiva obtuvo el nivel más bajo con un 40% mientras que la ansiedad somática se presentó en un nivel medio y en un mayor porcentaje del 47% en los atletas ya que antes de la competencia presentan tensión muscular, dolores y molestias gástricas, dificultades respiratorias, ganas excesivas de orinar, palpitaciones que requieren control.
- En la evaluación del nivel de autoconfianza se obtuvo que la mayoría de los atletas presentan niveles autoconfianza evaluados como bastante con un 97% esto se debe a que se encuentran en la práctica de este deporte por más de dos años.
- Es necesario realizar un taller de intervención con el objetivo de aportar conocimientos, estrategias para comprender y afrontar los niveles de ansiedad en los atletas de alto rendimiento.

Recomendaciones

- Trabajar con atletas de alto rendimiento y cuerpo técnico sobre el desarrollo de alteraciones o patologías a causa de la alta demanda debido al esfuerzo que demanda este deporte.
- Orientar a los atletas de alto rendimiento sobre los riesgos de padecer altos niveles de ansiedad al momento de una competencia ya que pueden presentar patología somática severa.

- Informar al cuerpo técnico sobre la importancia de generar autoconfianza en los atletas de alto rendimiento.
- Desarrollar talleres orientados a disminuir los niveles de ansiedad en los atletas de alto rendimiento.

Discusión

Según Hernández, Olmedilla y Ortega (2008) realizó un estudio titulado “Ansiedad y autoconfianza de jóvenes judokas en situaciones competitivas de alta presión”, con el objetivo de realizar una aproximación a los estados de ansiedad y autoconfianza que manifiestan los jóvenes judokas en los momentos previos de competencias con fuerte carga de presión y determinar si, en este contexto situacional, existen diferencias entre judokas de categoría infantil y judokas de categoría cadete respecto a los valores en ansiedad y en autoconfianza.

Según los resultados de este estudio en la categoría infantil los valores de la ansiedad (cognitiva- somática), son más altos en relación a los cadetes mientras que los niveles de la autoconfianza son superiores en la categoría cadete en relación a los niveles que presenta la categoría infantil

De acuerdo con el análisis de datos que se obtuvo en el presente trabajo de investigación sobre la ansiedad y la autoconfianza se evidenció que en los atletas de alto rendimiento de los gimnasios “Radikal Gym- Combat House MMA” existe la presencia de ansiedad en relación con los niveles bajos de autoconfianza.

En la presente investigación se evidenció que de acuerdo a la ansiedad cognitiva el 60% de los participantes se encuentra en el nivel nada, el 34% en el nivel algo, el 6 % en el nivel bastante; En ansiedad somática el 54% de los participantes se encuentra en el nivel nada, el 40% en el nivel algo, el 6 % en el nivel bastante; y en base a los niveles de autoconfianza se determina que 3% de los participantes se encuentra en el nivel nada, el 30% en el nivel algo, el 61 % en el nivel bastante y el 6% se encuentra en el nivel mucho.

Es decir que los resultados obtenidos en la población estudiada tienen relación con los resultados de estudios realizados sobre la “Ansiedad y autoconfianza de jóvenes

judokas en situaciones competitivas de alta presión”, quienes sostienen que los participantes de categoría cadete presentan menor nivel de ansiedad y mayor autoconfianza, lo que se relaciona con esta investigación de acuerdo a que la disciplina es parecida y al rango de edad en el que se encuentran.

Debido a los pocos estudios relacionados con este tema en Ecuador no es posible realizar análisis que permitan sustentar la presencia de similitudes o diferencias, pero sí es evidente la relación entre ansiedad y autoconfianza, elementos psicológicos a tener en cuenta a la hora de planificar los entrenamientos habituales o previos a las competencias.

CAPÍTULO V

LA PROPUESTA

Tema: Talleres orientados a disminuir los niveles de ansiedad en atletas de alto rendimiento de artes marciales mixtas de la ciudad de Quito.

Justificación

La presente investigación mediante el análisis de sus resultados ha evidenciado datos de gran significancia para realizar una propuesta de intervención, desarrollando talleres encaminados a la disminución de los niveles de ansiedad y el aumento de la autoconfianza en atletas de alto rendimiento de artes marciales mixtas de la ciudad de Quito.

La realización de estos talleres con los atletas es importante dentro del área deportiva ya que busca un bienestar físico y psicológico que le permita poseer buenas condiciones para desempeñar cualquier deporte; es por esto que es apropiado ejecutar dicha propuesta de intervención que tendrá como objetivo disminuir los niveles de ansiedad a través de técnicas de relajación las cuales ayuden a mantener el equilibrio del deportista, como también aumentando sus niveles de autoconfianza con herramientas que les permita tener seguridad y motivación para enfrentar situaciones de mayor dificultad que se presente en las competencias, utilizando recursos propios para lograr sus propias metas y objetivos.

Resulta original la realización de dicha propuesta de intervención en atletas de alto rendimiento de artes marciales mixtas en el ámbito de la ansiedad, considerando que no se ha realizado antes alguna intervención con estos atletas muchos menos con este tema de investigación, considerando viable ya que se cuenta con una sustentación bibliográfica, tiempo, recursos y espacio para desarrollar todos los talleres; al final de este plan de intervención resultaran favorecidos los atletas y deportistas que les permitirá conocer los ámbitos que involucran a la ansiedad y el deporte.

Objetivos

Objetivo General

- Implementar talleres para la disminución de los niveles de ansiedad y aumento de la autoconfianza en atletas de alto rendimiento de artes marciales mixtas de la ciudad de Quito.

Objetivos Específicos

- Estructurar talleres encaminados a la disminución de la ansiedad en atletas de alto rendimiento de artes marciales mixtas de la ciudad de Quito.
- Ofrecer talleres informativos acerca de la ansiedad, sus niveles, sus síntomas y las consecuencias de la misma que afectan a los atletas de alto rendimiento.
- Desarrollar técnicas de relajación que permita a los atletas de alto rendimiento disminuir sus niveles de ansiedad y mantenerse en equilibrio.
- Impartir herramientas y recursos propios a los atletas de alto rendimiento para enfrentar situaciones de dificultad en las competencias.

Estructura Técnica de la Propuesta

La propuesta de intervención tiene como objetivo la disminución de los niveles de ansiedad y a su vez el aumento de la autoconfianza en atletas de alto rendimiento de artes marciales mixtas. Al desarrollar estos talleres con dichas temáticas se busca que los atletas tengan conocimientos acerca de técnicas de relajación que les permitirá disminuir sus niveles de ansiedad y mantener su propio equilibrio para desempeñar sus funciones; también se busca impartir herramientas y recursos que puedan ser utilizados por los atletas para enfrentar situaciones de dificultad en competencias resolviéndolas exitosamente y logrando llegar al objetivo esperado. Para la realización de esta intervención cada taller tendrá una temática diferente con su objetivo empezando con dinámicas las cuales ayudaran a crear un clima empático con los participantes y un buen rapport. En la segunda fase de sustentación teórica se brindará a los participantes toda la información necesaria acerca de las

problemáticas evidenciadas logrando que tengan conocimientos de las mismas y puedan poner en prácticas los recursos y las técnicas brindadas.

Al final de esta intervención se realizará un espacio de retroalimentación de los conocimientos obtenidos en donde los participantes también puedan realizar preguntas que aclaren sus dudas.

Argumentación Teórica

La motivación en el ámbito deportivo es importante ya que está encaminada a dos características fundamentales a la tarea (proceso), como al resultado (competición), es importante mantener ambas ya que sin motivación a la tarea no habrá un resultado posible favorable y por otro lado sin motivación dirigida al resultado no habrá una autorrealización, independientemente de que una vez finalizada dicha competición el resultado sea bueno o malo.

Por otro lado, las técnicas de relajación lo que consiguen es una desactivación fisiológica, de manera que a medida que se disminuye la activación fisiológica se reducen los problemas mencionados al reducir la hiperactivación que producen. Es un efecto similar al que se produce una vez que terminamos de realizar cualquier actividad física o deportiva que implica un periodo de descanso o relajación posterior. (Pico, 2014)

DISEÑO TÉCNICO DE LA PROPUESTA

Tabla No 2. Taller 1

TALLER 1		
Nombre del taller	“La Ansiedad”	
Responsable	Psicólogo	
Objetivos	Exponer las características, niveles, síntomas de la ansiedad y como afecta a los atletas de alto rendimiento.	
Tiempo	1 h 45 min	
Desarrollo del taller	Introducción	El taller iniciará con una dinámica llamada “La Gallera” se trata de dividir al grupo en dos subgrupos; una vez realizado esto, el psicólogo hará un círculo en el cual los participantes deberán colocarse en cuclillas, se tomarán de los tobillos con ambas manos el siguiente paso será tratar de que los participantes se caigan unos con otros utilizando los hombros y la espalda, perderán los participantes que salgan del círculo.
	Contenido	Se procederá a realizar una presentación informativa a los atletas con las siguientes temáticas: • Qué es la ansiedad • Características de la ansiedad. • Niveles de ansiedad. • Síntomas de la ansiedad. • Cómo afecta la ansiedad a los atletas de alto rendimiento.

	Cierre	Se ejecutará un espacio de preguntas y respuestas con los atletas de alto rendimiento solventando las dudas sobre la ansiedad con el objetivo de que los participantes reconozcan las características, niveles y sintomatología de la misma.
Recursos	Infocus, computadora, sillas, material de apoyo.	

Tabla No 3. Taller 2

TALLER 2		
Nombre del taller	“La relajación en atletas”	
Responsable	Psicólogo	
Objetivos	• Impartir pautas acerca de la relajación en atletas de alto rendimiento por medio de una técnica específica.	
Tiempo	1 h	
Desarrollo del taller	Introducción	Se procederá a explicar en qué consiste la técnica cuál es su objetivo y los pasos a seguir en la misma.
	Contenido	Cada participante tomará una colchoneta y se colocará en un lugar específico. Pasos para la técnica: 1. Tensar los músculos al grado máximo. 2. Observar que los músculos estén completamente tensionados. 3. Relajarse. 4. Sentir la sensación de relajación. El orden será: Mano y antebrazo dominantes. Bíceps dominante. Mano y antebrazo no dominantes. Bíceps no dominante.

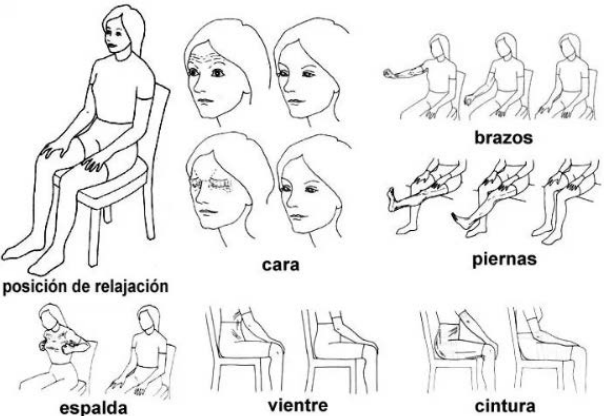
		Frente. Parte superior de las mejillas y nariz. Parte superior de las mejillas y mandíbula. Cuello. Pecho, hombros y espalda. Abdomen. Parte superior de la pierna y muslo dominantes. Pantorrilla dominante. Pie dominante. 
	Cierre	Se ejecutará un espacio de preguntas hacia los atletas: qué les pareció la técnica, cuál fue su aprendizaje, aspectos positivos y negativos de la misma y cuáles son las ventajas de la relajación para su práctica deportiva.
Recursos	Colchonetas, potencial humano.	

Tabla No 4. Taller 3

TALLER 3		
Nombre del taller	“La motivación y su relación con la autoconfianza en atletas de alto rendimiento”	
Responsable	Psicólogo	
Objetivos	• Desarrollar destrezas para el incremento de la motivación y la autoconfianza en los atletas de alto rendimiento.	
Tiempo	1 h 30 min	
Desarrollo del taller	Introducción	El taller iniciará con una dinámica llamada “Dar y Recibir”. Se trata de pedir a los participantes que hagan un círculo; en la mitad del círculo se encontraran papeles y esferos. El psicólogo le pedirá a cada participante que tome un papel y asuma que es un regalo hacia otro participante que puede ser una frase, deseo o palabra que desee regalar a su compañero; al final el psicólogo hará preguntas como: • ¿Cómo se sienten? • ¿De qué se han dado cuenta? • ¿Cómo valoran ese regalo? • ¿Qué utilidad piensa darle?
	Contenido	Se procederá a realizar una presentación informativa a los atletas con la temática de motivación, los aspectos que se trabajan dentro de los mismos son:

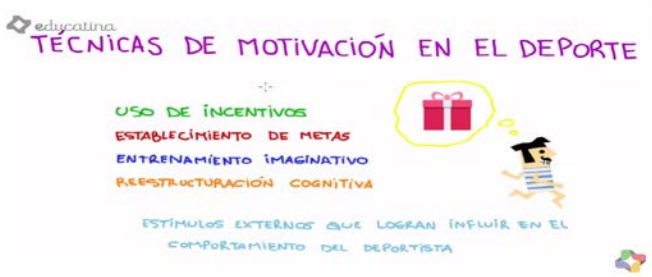
		1. Realizar un registro de los aspectos positivos y negativos de un evento en concreto. 2. Establecer objetivos claros y realistas. 3. Entrenamiento imaginativo 4. Reforzamiento por parte del entrenador y el atleta (estímulo- respuesta). 5. Reestructuración cognitiva. Después se les colocará un video informativo el cual detallará técnicas de motivación en el deporte.  Link: https://www.youtube.com/watch?v= ErATcsrd5E
	Cierre	Se ejecutará un espacio de preguntas y respuestas con los atletas de alto rendimiento solventando las dudas sobre la motivación y como esta se relaciona con la autoconfianza.
Recursos	Infocus, computadora, sillas, parlantes, papel, esferos, material de apoyo.	

Tabla No 5. Taller 4

TALLER 4		
Nombre del taller	“La importancia de la autoconfianza”	
Responsable	Psicólogo	
Objetivos	• Brindar herramientas a los atletas de alto rendimiento con el objetivo de que desarrollen recursos propios que les permita fomentar la autoconfianza.	
Tiempo	1 h 30 min	
Desarrollo del taller	Introducción	El taller iniciará con una dinámica llamada “Los lentes de la confianza”. Se trata de ver la realidad a través de distintas perspectivas y ayuda a comprender el punto de vista de los otros. Se pedirá a los participantes que se pongan en círculo y se les entregará un par de lentes con los cuales dirá: “estos son los lentes de la confianza. Cuando llevo estos lentes soy muy (confiado, puedo lograrlo, haré el menos tiempo posible, obtendré el primer lugar, etc.)”, así hasta que todos los participantes los lleven puestos.
	Contenido	Se procederá a realizar una presentación informativa a los atletas con la temática de la importancia de tener autoconfianza en sí mismo y los pasos a seguir, los cuales son: 1. La confianza en uno mismo aumenta las emociones positivas. 2. La autoconfianza facilita la concentración 3. La autoconfianza ayuda a fijar metas.

		4. La autoconfianza aumenta el esfuerzo. 5. La autoconfianza determina estrategias para ganar.
	Cierre	Se ejecutará un espacio de preguntas y respuestas con los atletas de alto rendimiento solventando las dudas sobre la temática impartida sobre la autoconfianza y sus beneficios con el objetivo de que los participantes adquieran herramientas y desarrollen recursos propios.
Recursos	Infocus, computadora, sillas, lentes, material de apoyo.	

BIBLIOGRAFÍA

- Aldas, A. (2018). *“Influencia de la ansiedad en el rendimiento deportivo en futbolistas”*. Ambato: Universidad Tecnica de Ambato.
- Anshel, M. (1995). *Un examen de las estrategias de comportamiento cognitivo autorregulador de los nadadores masculinos competitivos de élite australiano y no élite*. Australia: Australian Psychologist.
- Aragon, S. (2006). La ansiedad en el deporte. *Revista Digital*, 3. Obtenido de [https://www.efdeportes.com:](https://www.efdeportes.com:https://www.efdeportes.com/efd95/ansiedad.htm)
<https://www.efdeportes.com/efd95/ansiedad.htm>
- Ayuso, J. (1988). *Trastornos de angustia*. Barcelona: Ediciones Martinez Roca.
- Baeza, J. (2008). *Psicólogos especialistas en el tratamiento de la ansiedad*. Madrid: Clínica de la Ansiedad.
- Bandura, A. (1977). Autoeficacia: hacia una teoría unificadora de. *Revisión psicológica*, 84.
- Cheng, W., Hardy, L., & Markland, D. (2009). *Hacia una conceptualización tridimensional de la ansiedad por el rendimiento: desarrollo racional y de medición inicial*. *Psicología del deporte y el ejercicio*.
- Conroy, D., Willow, J., & Metzler, J. (2002). Miedo multidimensional a la medición de fallos: el Inventario de Evaluación de Fallos de Desempeño. *Revista de psicología deportiva aplicada*, 76.
- Crust, L., & Azadi, K. (2008). La dureza mental y el uso de los atletas de psicológicos. *European Journal of Sport Science*, 10.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.
- Endler, N., & Kocovski, L. (2001). *Estado de ansiedad y rasgo revisado*. . *Diario de trastornos de ansiedad*.
- Gomez, M. (2001). *Estres y deporte de alto rendimiento se termina*. Guadalajara: Conexión Gráfica.
- Gonzalez, L. (2001). *Estrés y deporte de alto rendimiento*. Jalisco: ITESO.
- Gonzalez, S., Garcia, L., Pastor, J., & Contreras, O. (2001). Conocimiento táctico y toma de decisiones en jóvenes jugadores de fútbol (10 años). *Revista de Psicología del deporte*, 79.

- Grossbard, R., Smith, R., Smoll, F., & Cumming, S. (2009). Ansiedad competitiva en atletas jóvenes: diferenciación entre la ansiedad somática y la interrupción de la concentración. *Ansiedad, estrés y afrontamiento*, 153.
- Gucciardi, D. (2008). Los perfiles de resistencia mental y sus relaciones con los objetivos de logro y la motivación deportiva en los futbolistas adolescentes australianos. *diario de ciencias del deporte*, 625.
- Hardy, L. (1996). Probando las predicciones del modelo de ansiedad y catástrofe de la cúspide. *El psicólogo del deporte*, 140.
- Hernandez, R., Olmedilla, A., & Toro, E. (2008). *Ansiedad y autoconfianza de jóvenes judokas en situaciones competitivas de alta presión*. Murcia: Análise Psicológica.
- Jaenes, C., Peñaloza, R., Navarrete, K., & Bohórquez, M. (2011). Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en maratonianos y triatletas. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades*, 95-110.
- Jorge, Z. (2012). *Estudio de la Ansiedad en los Deportistas de la disciplina de Atletismo, entre 16 y 19 años de edad, de la Federación Deportiva del Guayas-2012*. Guayaquil: Universidad de Guayaquil.
- Marquez, A. (2012). *El valor ético como base para la toma de decisiones*. Bogotá: Universidad Militar de Granada.
- Martens, R., Vealey, R., & Burton, D. (1990). *Ansiedad competitiva en los deportes*. Champaign, IL: Cinética humana.
- Martinez, A., Cegarra, J., & Rubio, J. (2012). Aprendizaje basado en competencias: una propuesta para la autoevaluación. *Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 11.
- Martinez, V. (2014). Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 29.
- Nicolas, A. (2009). Autoconfianza y deporte. *Revista digital EF deportes*.
- Organizacion Mundial de la Salud. (2010). *Actividad física*. Ginebra: O.M.S.
- Pinillos, F. (2013). Test de Ansiedad de Martens. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 3.
- Poveda, L. (2010). *fundamentos teóricos y aplicación práctica de la toma de decisiones*. Redalyc.

- Pulido, F. (2015). Motivación y autoconfianza en deportistas. *Revista defidepor25.ugr.es*.
- Ries, F., Vasquez , C., Campos, M., & Del Castillo , A. (2012). *Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas*. Murcia: Cuadernos de Psicología del Deporte,.
- Sabater, V. (2018). *Los tres tipos de ansiedad según Sigmund Freud*. UNED: Valencia .
- Sagar, S., & Llavalle, D. (2010). Los orígenes evolutivos del miedo al fracaso en atletas adolescentes: examinar las prácticas de los padres. *Psicología del deporte y el ejercicio*,.
- Sandín, B., & Chorot,, P. (1995). *Concepto y categorización de los trastornos de ansiedad*. Madrid: Manual de psicopatología.
- Schwenkmezger, P. (1985). *Modelos de característica y estado de ansiedad*. Alemania:: Hogrefe.
- Spielberger, C. (1972). *La ansiedad como estado emocional*. Nueva York: Academic Press.
- Suarez, M. (1995). *Introducción a la psiquiatría*. Buenos Aires: Salerno.
- Thorpe, R., & Bunker, D. (1983). Un modelo para la enseñanza de juegos en escuelas secundarias. *Boletín de educación física*, 19.
- Torrent´s, R. (2013). *Ansiedad en los cuidados: una mirada desde el modelo de Mishel*.
- Torres , V., & Chavez , A. (2013). Ansiedad. *Revista de Actualización Clínica*.
- Torres, V. (2013). Revista de Actualización Clínica Investiga - Ansiedad. *Revistas Bolivianas de*.
- Trujillo, J. (2015). *FORTALEZA MENTAL*. Mexico: Consultoría en Psicología del deporte.
- Vealey, R. (1986). *Conceptualización de la confianza deportiva y orientación competitiva*:. Diario de la psicología del deporte,.
- Vega , R. (2003). La importancia del entrenamiento de la concentración en el fútbol base: Una perspectiva aplicada. *Cuadernos de psicología del deporte*.
- Virues , R. (25 de Mayo de 2005). Estudio sobre ansiedad. *Psicología Clínica y Psicoterapia*.

Wadey, R., & Hanton,, S. (2008). *Uso de habilidades psicológicas básicas y respuestas de ansiedad competitivas: mecanismos subyacentes percibidos*.
Re-búsqueda trimestral de ejercicio y deportes.

ANEXOS

Test de ansiedad deportiva de Martens (CSAI-2)

CSAI - 2

Sexo:

Edad:

Fecha:

INSTRUCCIONES: A continuación, encontrara unas frases que los deportistas han utilizado para describir como se sienten antes de la competición. Lea cada frase y rodee un círculo la puntuación que indique mejor COMO SE SIENTE AHORA MISMO, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que describa su situación presente.

		NADA	ALGO	BASTANTE	MUCHO
1	Estoy preocupado por esta competición	1	2	3	4
2	Me siento nervioso	1	2	3	4
3	Me siento a gusto	1	2	3	4
4	Me siento inseguro	1	2	3	4
5	Me siento inquieto	1	2	3	4
6	Me siento cómodo	1	2	3	4
7	Estoy preocupado porque es posible que no lo haga tan bien como podría en esta competición	1	2	3	4
8	Mi cuerpo esta tenso	1	2	3	4
9	Tengo confianza en mí mismo	1	2	3	4
10	Me preocupa perder	1	2	3	4
11	Siento tenso el estomago	1	2	3	4
12	Me siento seguro	1	2	3	4
13	Me preocupa bloquearme por la presión	1	2	3	4
14	Mi cuerpo esta relajado	1	2	3	4
15	Confió en superar el reto	1	2	3	4
16	Me preocupa hacerlo mal	1	2	3	4
17	Mi corazón va muy deprisa	1	2	3	4
18	Confió en hacerlo bien	1	2	3	4
19	Me preocupa el poder alcanzar mi objetivo	1	2	3	4
20	Siento un nudo en el estomago	1	2	3	4
21	Mi mente esta relajada	1	2	3	4
22	Me preocupa que mi actuación no satisfaga a otros	1	2	3	4
23	Mis manos están húmedas	1	2	3	4
24	Estoy confiado porque veo que voy a cumplir mi objetivo	1	2	3	4
25	Me preocupa que no pueda concentrarme	1	2	3	4
26	Mi cuerpo esta rígido	1	2	3	4
27	Tengo confianza en superar la presión	1	2	3	4

CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación tiene como objetivo conocer los niveles de ansiedad y autoconfianza que presentan los atletas de alto rendimiento de artes marciales mixtas en la ciudad de Quito.

Para lograr estos objetivos se utilizará una encuesta llamada CSAI-2 MARTENS

El único beneficio que se obtendrá de la presente investigación es de carácter científico.

La investigación no conlleva ningún riesgo para el participante.

En todo momento se respetará estrictamente la confidencialidad. El nombre del participante no será utilizado en ningún informe o publicación de los resultados de la investigación.

La participación es absolutamente voluntaria y el participante puede retirarse de la investigación en el momento que lo considere oportuno sin ninguna consecuencia por esta decisión.

Para expresar mi consentimiento de participar en la investigación firmo la presente:

FIRMA DEL PARTICIPANTE

Fotografías

