



UNIVERSIDAD  
**DE ATACAMA**

FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

**Creencias de Niños y Niñas Deportistas sobre Factores Psicológicos que se Relacionan en su  
Inicio en Competencias Deportivas**

Trabajo de Titulación Presentado en Conformidad a los Requisitos para Obtener el  
Título de Psicólogo y el Grado de Licenciado en Psicología

Profesor Patrocinante: Mg. Diego Mora Dabancens

Profesor Guía: Mg. David Cuadra Martínez

Catalina Monserrat Paz Valladares

Krishna Paulina Orellana Galleguillos

Copiapó, Chile 2022

## **Agradecimientos**

### **Agradecimientos Catalina Montserrat Paz Valladares**

Quiero agradecer a mi familia especialmente a mis padres Marcela y Danilo quienes me dieron esta oportunidad de estudiar y estuvieron durante todos estos años impulsándome a seguir adelante cuando el cansancio y el tiempo me pasaron la cuenta. Sin ellos nada de esto sería posible. A mi hermana Sofía que con su alegría y forma de ser me daba la motivación para continuar. A mis amigos que fueron de gran apoyo para enfrentar este proceso. También agradezco la disposición, el tiempo y el trabajo del profesor Diego Mora que fue un pilar fundamental en todo momento. Agradezco a mi compañera Krishna porque solo nosotras sabemos lo difícil que fue este proceso y las veces que pensamos que no lo lograríamos, pero feliz y orgullosa puedo decir que si, lo logramos. Y, por último, quiero darme gracias a mí por no rendirme cuando sentía que estaba todo perdido y seguir adelante.

## **Agradecimientos Krishna Paulina Orellana Galleguillos**

Quiero agradecer en primer lugar a mi familia, especialmente a mis hermanos y por sobre todo a mis padres Jacqueline y Patricio por siempre confiar en mí y en mis capacidades brindándome apoyo y guiándome cada vez que lo necesitaba. Agradezco cada esfuerzo que hicieron para que yo pudiera estudiar, este logro no es solo mío, también es de ustedes. Agradezco a cada uno de mis sobrinos que, sin ellos saberlo, en cada risa y en cada juego, me motivaron para seguir esforzándome cada semana para llegar hasta este momento. A mi perrita Kuki por ser mi soporte emocional desde que llegó a mi vida. Agradezco a nuestro profesor Diego Mora por la paciencia y la disposición que tuvo durante todo este proceso, ya que sin él todo hubiera sido más difícil. Y por último, pero no menos importante, le agradezco a mi compañera y amiga Catalina por ser un gran apoyo desde el primer semestre hasta ahora. Si bien no ha sido un camino fácil, pues, en muchas ocasiones el cansancio y el pensamiento de que no íbamos a ser capaces nos atormentaba, jamás bajamos los brazos y orgullosamente podemos decir que lo logramos.

## Tabla de contenido

Índice de ilustraciones y cuadros.....	7
Resumen.....	8
Abstract.....	9
Capítulo I Introducción.....	10
Capitulo II Marco Teórico.....	14
1. Creencias.....	14
1.1 Marco teórico y conceptual.....	14
1.2 Marco de antecedentes.....	15
2. Factores psicológicos.....	16
2.1 Marco Teórico y Conceptual.....	16
2.2 Marco de Antecedentes.....	19
3. Técnicas de afrontamiento.....	21
3.1 Marco Teórico y Conceptual.....	21
3.2 Marco de Antecedentes.....	21
Capitulo III Metodología.....	23
4.1 Tipo de Estudio, Diseño y Metodología.....	23
4.2 Participantes y muestreo .....	23
4.3 Procedimiento de recolección de información.....	24
4.4 Instrumentos.....	25
4.5 Procedimiento de Análisis de Información.....	26
4.6 Consideraciones Éticas.....	26
Capitulo IV Resultados.....	28

5. Factores Psicológicos que se Relacionan con la Adherencia y el Abandono de Deporte en el inicio de las competencias.....	28
5.1 Factores Psicológicos Relacionados con la Adherencia al Deporte de Niños y Niñas en el Inicio de las Competencias.....	28
5.1.1 Motivación Intrínseca.....	29
5.1.2 Motivación Extrínseca.....	29
5.2 Factores Psicológicos que Se Relacionan con el Abandono Deportivo de Niños y Niñas en el Inicio de las Competencias.....	30
5.2.1 Contexto Deportivo.....	30
5.2.2 Intereses Deportivos.....	31
5.2.3 Contexto Extradeportivo.....	32
6. Factores Psicológicos, Comparación entre Niños y Niñas.....	32
6.1 Ansiedad Precompetitiva.....	34
6.2 Motivación Intrínseca.....	36
6.3 Motivación Extrínseca.....	37
6.4 Autoeficacia.....	37
7. Técnicas de Afrontamiento Frente a la Ansiedad.....	38
7.1 Visualización.....	39
7.2 Afirmaciones Positivas.....	40
7.3 Técnicas de Respiración.....	40
7.4 Música .....	40
7.5 Rezar.....	41

Capitulo V Discusión y Conclusión.....	42
Referencias bibliográficas.....	46
Anexos.....	58

## Índice de Ilustraciones y Cuadros

Tabla 1.....	24
Tabla 2.....	28
Tabla 3.....	33
Tabla 4.....	39

## **Resumen**

El objetivo de esta tesis de pregrado fue determinar las creencias de niños y niñas deportistas respecto a los factores psicológicos que se relacionan con su inicio en competencias deportivas. Bajo una metodología cualitativa, se llevó a cabo un estudio descriptivo, con un diseño de estudio de caso y un muestreo teórico que integró a 10 deportistas en el inicio de sus competencias deportivas de la región de Atacama. Se aplicaron encuestas sociodemográficas y entrevistas semiestructuradas. Los datos se analizaron en base a la Teoría Fundamentada, en su versión straussiana, utilizando codificación abierta. Como resultado se obtuvo que la gestión de la ansiedad precompetitiva, la motivación tanto intrínseca como extrínseca son fundamentales para los niños y niñas deportistas en sus inicios deportivos. En la discusión y conclusión se sintetizan los resultados principales obtenidos del presente estudio y se analizan de acuerdo a la literatura existente.

*Palabras claves:* Creencias, Factores Psicológicos, Técnicas de Afrontamiento, Ansiedad precompetitiva

## **Abstract**

The objective of this undergraduate thesis was to determine the beliefs of boys and girls athletes regarding the psychological factors that are related to their start in sports competitions. Under a qualitative methodology, a descriptive study was carried out, with a case study design and a theoretical sampling that included 10 athletes at the beginning of their sports competitions in the Atacama region. Sociodemographic surveys and semi-structured interviews were applied. The data was analyzed based on the Grounded Theory, in its Straussian version, using open coding. As a result, it was obtained that the management of pre-competitive anxiety, both intrinsic and extrinsic motivation are essential for athletes boys and girls in their sports beginnings. In the discussion and conclusion, the main results obtained from this study are synthesized and analyzed according to the existing literature.

**Keywords:** Beliefs, Psychological Factors, Coping Techniques, Precompetitive Anxiety

## Capítulo I Introducción

Este trabajo corresponde a la tesis para optar al título profesional de Psicólogo y al grado de Licenciado en Psicología, de la carrera de Psicología de la Universidad de Atacama. El presente estudio se enfocará en conocer las creencias de niños y niñas deportistas sobre factores psicológicos que se relacionan en su inicio en competencias deportivas.

Verdad y creencia son términos heterogéneos, sólo sinónimos para el dogmático, la creencia, dice Bunge (2009) es una verdad subjetiva, una convicción, algo que el sujeto considera cierto y no debe ser confundida con la verdad objetiva, cuya correspondencia en la teoría del conocimiento es el concepto de saber. Como no existe una teoría unívoca que lo sustente, el concepto de creencia es necesariamente ambiguo.

Diez (2017) menciona dos principales conceptualizaciones al mencionar el concepto de creencia, primero la epistemológica, la cual hace referencia al producto de un acto judicativo, de un posible razonamiento sobre la misma realidad, es decir una creencia reflexiva. Además, menciona la segunda conceptualización, la creencia psicológica, haciendo referencia a la disposición de una persona.

Teniendo en cuenta lo anterior, es importante destacar la importancia de las creencias en torno a los elementos psicológicos que están a la base del rendimiento deportivo en edades tempranas, desde los propios deportistas y en el cómo estas se pueden relacionar con su desenvolvimiento a nivel deportivo o competitivo. Respecto a ello, Guillen (2007) estudia sobre las creencias en relación a la autoeficacia destacando su influencia en el pensamiento de las personas, ya que el significado que una persona le asigne a una experiencia determinada influirá en sus potenciales respuestas, se permitirá que el individuo movilice mayores esfuerzos y

persevere para resistir las adversidades y busque acercarse gradualmente a metas aún más desafiantes.

Los niños y niñas deportistas se encuentran en un período de transformaciones a nivel físico, biológico y psicológico. Dentro de esta última se encuentran atravesando cambios en rasgos de la personalidad que tienen como resultado alteraciones en su conducta (Mozo, 2009). Lo que podría influir en los cambios de intereses deportivos y como consecuencia el abandono deportivo.

Comprendiendo entonces que el iniciarse en el deporte competitivo como tal, es decir, empezar a competir formalmente, conlleva a situaciones de alta exigencia y presiones sobre su desempeño en los niños y niñas deportistas, el presente trabajo pretende responder a la siguiente pregunta de investigación: "¿Cuáles son las creencias de niños y niñas con respecto a los factores psicológicos que se relacionan con su inicio en las competencias deportivas?" De este modo, el objetivo general de este trabajo es analizar las creencias de niños y niñas respecto a los factores psicológicos que se relacionan con su inicio en competencias deportivas. A nivel específico se busca a) Determinar las creencias de niños y niñas deportistas de la región de Atacama, que se inician en competencias, respecto a los factores psicológicos que influyen en la continuidad y en el abandono deportivo. b) Comparar las creencias de niños y niñas deportistas de la región de Atacama, respecto a los factores psicológicos involucrados en el inicio de competencias deportivas, según diferencias de sexo. c) Identificar las creencias de niños y niñas deportistas de la región de Atacama respecto a las técnicas de afrontamiento frente a la ansiedad y su relación con la permanencia en el deporte.

Las preguntas por las que se guía este estudio son las siguientes:

- a) ¿Cuáles son las creencias de niños y niñas sobre los factores psicológicos que influyen en la continuidad y en el abandono deportivo al iniciar las competencias deportivas?
- b) ¿Existen diferencias en las creencias de niños y niñas respecto a los factores psicológicos involucrados en el inicio de las competencias deportivas según su sexo?
- c) ¿Cuáles son las creencias de niños y niñas deportistas sobre las técnicas de afrontamiento de la ansiedad en el inicio de las competencias deportivas?

En cuanto a la pertinencia y relevancia de este estudio, es preciso señalar que es necesario conocer las variables psicológicas, y la interacción entre ellas, que inciden más directamente en el inicio deportivo, tal como menciona Salazar (2008) la psicología deportiva estudia los factores psicológicos que influyen de forma positiva o negativa en los deportistas, no solo en los entrenamientos, si no también durante las competiciones.

Para responder el problema de investigación, se utilizará un estudio cualitativo definido por Rodríguez (1999) como una selección de un escenario en donde se recoge toda la información necesaria para responder a la investigación. Para ello, el trabajo se enmarca dentro de una investigación con alcance descriptivo. Para Tamayo (1998) la investigación descriptiva:

Comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual, composición o procesos de los fenómenos. El enfoque que se hace sobre conclusiones es dominante, o como una persona, grupo o cosa, conduce a funciones en el presente. La investigación descriptiva trabaja sobre las realidades de los hechos y sus características fundamentales es de presentarnos una interpretación correcta. (p. 54)

El muestreo es teórico y corresponde a niños y niñas que están iniciando en las competencias deportivas en la región de Atacama. Como técnica para la recolección de

información se utilizará la entrevista semiestructurada. Estos tipos de entrevistas pueden permitir recopilar e indagar información sobre diversos temas.

Un aspecto que suele ignorarse en los deportistas es su destreza psicológica, que es precisamente la que le permite rendir a niveles superiores respecto a habilidades como la atención, la concentración, la motivación y el control emocional, en aspectos como la autoeficacia y el auto concepto, y mental (García, 2014). Por lo cual en este estudio se dará importancia a comprender las creencias en relación a factores psicológicos involucrados en el inicio del deporte competitivo y conocer cuáles son nos resulta útil para mejorar las herramientas dentro de la planificación de los entrenamientos (Capetillo, 2008).

## Capítulo II Marco Teórico

### 1. Creencias

#### 1.1 Marco Teórico y Conceptual

Las creencias son un conjunto de información sobre el entorno que el individuo almacena y recepciona (Venegas, 2016). Las creencias implícitas se pueden comprender como la forma en que los deportistas comprenden las diferencias entre capacidad y esfuerzo, es decir la concepción estable de las habilidades las cuales no pueden ser modificadas con la práctica ya que la conducta es una característica innata (Nicholls, 1992). En lo que respecta al concepto de creencias deportivas estos son juicios de valor que tiene el deportista relacionado con el deporte en general y con el que práctica. La importancia de lograr identificar estas creencias es debido al funcionamiento del deportista ya que estas visibilizan el principal objetivo de cada entrenamiento y competición (Amblar, 2010).

Uno de los conceptos que surgen de las creencias deportivas es el de iniciación deportiva y se puede comprender como un período en el que el deportista comienza a apropiarse de lo técnico-táctico y de los fundamentos básicos del deporte (Romero y González, 2006). Es ese momento en especial, en el que el individuo comienza su aprendizaje en el deporte específico que realizará posteriormente.

Con respecto a la edad en la que un deportista se inicia propiamente tal, (González et al., 2009), plantean que es un período aproximado entre las edades de seis y quince años, pudiendo ser mayor o menor de acuerdo a la experiencia previa. El objetivo principal del deporte en la alta competición es que los deportistas rindan al máximo de sus posibilidades con el fin de conseguir el mayor éxito posible, teniendo en cuenta los principales límites y reglas del reglamento de cada deporte (Gómez et al., 2013), lo cual deja en evidencia la necesidad de profundizar en lo

psicológico desde edades tempranas, para así preparar al deportista para su etapa de alto rendimiento deportivo (García, 2017).

## **1.2 Marco De Antecedentes**

A nivel nacional Cerpa et al. (2019), realizaron un estudio de carácter descriptivo, no experimental, de tipo transversal. Cuyo objetivo principal fue conocer los hábitos de actividad física y las creencias sobre la actividad física y el deporte en Talcahuano. El estudio se basó en el análisis de investigaciones cuantitativas. Como principal resultado se puede inferir que las creencias de los encuestados respecto de la actividad física y al deporte es que estas actividades son relevantes en sus vidas. De esta forma se concluye que las creencias sobre el deporte que tienen los participantes del estudio es de una alta valoración.

Bajo la investigación cualitativa Rodríguez et al. (2022) realizaron un estudio acerca de las creencias de las madres sobre la percepción de sus hijas patinadoras. El principal objetivo fue comprender las percepciones de las madres sobre la práctica del deporte patinaje artístico de sus hijas de entre 8 y 13 años. El instrumento utilizado en este estudio fueron las entrevistas estructuradas con preguntas abiertas. Como resultado de las tres categorías analizadas: “Patinaje y competición: Las primeras influencias”; “Modelos familiares y maternales participación”; y “Comportamiento de los padres en eventos deportivos” se pudo inferir que las madres tienen la creencia de brindar un apoyo emocional y motivacional a sus hijas durante la práctica deportiva sin ejercer algún tipo de presión. Además, se mostró que la ansiedad suele estar presente durante períodos de competición.

## **2. Factores Psicológicos**

### **2.1 Marco Teórico y Conceptual**

Los factores psicológicos son perspectivas comportamentales, cognitivas y afectivas que se encuentran presente durante toda la vida de los seres humanos (Núñez et al. 2010). Los que están relacionados con el deporte son aquellas características que producen una condición ya sea positiva o negativa del desempeño deportivo (Aguirre, 2012). Además, Hernández (2014) los divide en aquellos factores que se relacionan directamente con el rendimiento deportivo, los cuales se encuentran en el momento del entrenamiento y competencia propiamente tal (cualidades volitivas, motivación, ansiedad, tensión, rivalidad y competencia); y aquellos que se encuentran durante la realización de la actividad física (motivación, cualidades volitivas, el carácter psíquico-emocional, la interacción, el aprendizaje significativo y la higiene mental).

En relación con los factores psicológicos surge el concepto de motivación, el cual proviene del verbo “moveré” que en latín significa mover, entendiendo la motivación del ser humano como el impulso que provocará la realización o evitación de determinadas conductas (Gutiérrez y López, 2012). La Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1985), que considera de menos a más: la desmotivación (falta de motivación), la motivación extrínseca (determinado por factores externos) y la motivación intrínseca (determinado por el placer y disfrute que se siente al realizar una actividad). Profundizando en lo anterior, Moreno y Martínez (2006), destacan la subdivisión de la motivación intrínseca en: hacia el conocimiento, hacia la ejecución y hacia la estimulación. Por otra parte, la motivación extrínseca se relaciona con las recompensas, refuerzos externos y los sentimientos como el triunfo frente al entorno (Tirado, 2013). Los cuatro tipos de motivación extrínseca mencionados por Moreno y Martínez (2006) son, en primer lugar la regulación externa, esta conducta se realiza para satisfacer una demanda

externa; en segundo lugar la regulación introyectada la cual se asocia a las expectativas de autoaprobación, evitación de la ansiedad y el logro de mejoras del ego (Ryan y Deci, 2000); en tercer lugar la regulación identificada, siendo este el momento en que la conducta se vuelve un aspecto importante; y por último la regulación integrada, en donde el individuo evalúa su propia conducta y la realiza libremente.

Por su parte, Sandoval et al. (2014), plantean que la motivación es un elemento esencial en el deporte, ejerciendo una influencia significativa respecto del inicio deportivo, mantenimiento y/o abandono del mismo por parte de los practicantes. De esta manera resulta útil para evaluar el rendimiento, así como la orientación y la dirección de la conducta del deportista. Siguiendo en la línea de la distinción entre los elementos internos y externos de la motivación en el ámbito deportivo, Sánchez y León (2012) plantean que existen dos tipos de motivaciones en el contexto deportivo propiamente tal: La motivación interna, relacionada con las expectativas del deportista, abarcando objetivos, metas, deseo de éxito y disfrute del deporte en competencia; y la externa, relacionada con el reconocimiento público, del premio y de la fama.

Continuando con los factores psicológicos surge el concepto de ansiedad la cual se puede definir como una emoción que tiene relación con muchas otras tales como angustia, miedo, inquietud, tensión o preocupación (Menéndez y Becerra, 2020). La ansiedad se configura por dos tipos, la ansiedad estado y la ansiedad rasgo (Spielberger, 1970), la primera se caracteriza por un estado emocional que tiene un efecto directo y se caracteriza por miedo y nerviosismo ante las tareas, mientras que la segunda se refiere a la dimensión cognitiva de la ansiedad, posteriormente menciona que existen ciertos escenarios que el individuo percibe como amenazantes que desarrollaran un estado de ansiedad percibidos como no placenteros, los individuos que poseen un mayor grado de nivel de ansiedad rasgo serán más propensos a percibir dichas situaciones de

amenaza como más amenazantes ocasionando un desarrollo de respuestas dirigidas a disminuir los estados de ansiedad como parte de un mecanismo de defensa inconsciente, es decir los individuos perciben las situaciones como desafiantes y, por lo tanto, responden a diferentes niveles de ansiedad estado, según la eventualidad (Laloux, 2012).

Dentro del contexto deportivo la ansiedad es de suma importancia debido a las consecuencias que genera en el desempeño deportivo, al ser un estado de tensión y agitación con reacciones somáticas y psíquicas al experimentar inseguridad o amenazas que pueden ser reales o imaginarias (Milanés Torres, 2015). La ansiedad precompetitiva está presente 24 horas antes de una competencia, existiendo diversos factores externos que pueden aumentar o disminuirla tales como cambios en la situación habitual, importancia del evento, información errónea o conocimiento del rival (Menendez y Becerra, 2020), esta se da por un desequilibrio entre las capacidades que son percibidas y las demandas del ambiente deportivo, si estas se encontraran equilibradas sería solo un estado óptimo de vigilancia y no de ansiedad, sin embargo, existen diferentes factores que pueden contribuir al aumento o disminución de la ansiedad precompetitiva por ejemplo: cambios en las circunstancias habituales, eventos importantes, desinformación., conocimiento del adversario, entre otras (Ruiz, 2014). Es necesario conocer el concepto de ansiedad y por qué la ansiedad y el ejercicio están íntimamente relacionados. Esta relación puede darse desde dos perspectivas. Por un lado, el deporte, especialmente la competición, puede provocar un aumento de los niveles de ansiedad en deportistas de alto rendimiento, pero, por otro lado, la actividad física puede ayudar a reducir los niveles de ansiedad en deportistas no profesionales e incluso en poblaciones especiales (Guerra et al, 2017).

Otro elemento importante a considerar en torno a los factores psicológicos relacionados en el deporte, es la autoeficacia. La cual, según Montoya (2021), se refiere a los juicios de las

personas acerca de sus capacidades para alcanzar determinados niveles de rendimiento, además comprende las creencias acerca de lo que se puede hacer con ellas, es decir, qué nivel de rendimiento cree poder lograr un sujeto, a partir de las capacidades propias y de las exigencias que la actividad o el medio le imponen. Por otra parte, influye fuertemente en el pensamiento de las personas, permitiendo generar un significado a cada experiencia influyendo en los resultados que el individuo pueda obtener en la actividad en cuestión (Ortiz et al., 2022). A través de su teoría cognitivo social de la conducta humana, Bandura (1977) se refiere a la autoeficacia como uno de los componentes más relevantes del comportamiento de los seres humanos, dividiendo las creencias de autoeficacia en dimensión de nivel o dificultad, dimensión de fortaleza y por último la dimensión de generalidad. En cuanto al contexto deportivo la autoeficacia está relacionada con la propia percepción que tiene el deportista acerca de su propia capacidad para lograr realizar distintas actividades, controlando estados emocionales negativos y positivos del mismo deporte en cuestión (Guillen, 2007).

## **2.2 Marco De Antecedentes**

Marsillas et al. (2014) en su estudio de carácter exploratorio acerca de los niveles de rendimiento y los factores psicológicos en deportistas en formación tuvieron como principal objetivo comparar el desempeño de dos grupos de deportistas en formación (“deportistas de nivel medio-alto” vs. “deportistas de élite”). El estudio se basó en el análisis de investigaciones cualitativas. Como principal resultado se puede observar la mayor capacidad de los deportistas de élite para soportar niveles mayores de fatiga, sin embargo, también se mostraron los niveles altos de depresión y tensión.

Otro estudio realizado por Robles et al. (2019) analizó la importancia que los factores psicológicos tienen en el proceso formativo de los judokas de élite que han representado a España en los Juegos Olímpicos. El instrumento de investigación fue una entrevista semiestructurada. El estudio deja en evidencia la importancia de los aspectos psicológicos en el proceso de formación según los propios deportistas. Donde se encontró que los factores psicológicos más importantes para llegar a la élite son la perseverancia, la constancia, la capacidad de sacrificio y la autoconfianza. También la motivación se valora y se considera necesaria, en especial en el inicio para formar hábitos de práctica y evitar la deserción prematura.

González y Pozo (2014) realizaron un estudio acerca de los diferentes factores psicológicos de ejecución deportiva a partir de los estados de Flow en Argentina. Para esto los participantes completaron un cuestionario sociodemográfico, la Escala de Estados de Flow (FSS) y por último el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED). El tipo de estudio fue no experimental, con un diseño descriptivo correlacional, de corte transversal. Como conclusión se pudo evidenciar un mayor puntaje en la experiencia autotélica, la satisfacción interna y la capacidad para lograr una mejor disposición a través de las emociones y estados positivos como factor psicológico preponderante en la ejecución deportiva, además el estudio mostró la correlación que existe entre autoconfianza y el feed directo como motivo adicional para el aumento del disfrute deportivo.

Por último, Ortín et al (2018) realizaron un estudio cualitativo de carácter descriptivo con el objetivo de describir los aspectos psicológicos que los deportistas de lucha olímpica perciben como más relevantes en relación con la competición, los momentos difíciles y satisfactorios, además de las estrategias que emplean. El instrumento utilizado fue la entrevista semiestructurada a veinticinco deportistas de alto rendimiento de la lucha olímpica. Como

resultado se encuentran las variables de control de estrés, la autoconfianza y otras que se manifiestan sólo en escenarios deportivos concretos y se relacionan directamente con situaciones de buen o bajo rendimiento, tales como las expectativas, la atención, el apoyo social o la percepción del estado físico. Además, se evidencia que los deportistas recurren a distintas estrategias en momentos de competición y suelen preocuparse por aspectos como la alimentación y el peso. Esto influye directamente en la motivación y la autoconfianza, siendo clave para el rendimiento deportivo.

### **3. Técnicas de Afrontamiento**

#### **3.1 Marco Teórico y Conceptual**

El concepto de afrontamiento se relaciona con la confrontación o las acciones que las personas utilizan para la resolución de problemas, en la cual no intentan evitar aquella situación, si no que enfrentarla directamente (Soriano, 2002). Del mismo modo, Amarís et al. (2013) mencionan que las estrategias de afrontamiento son aquellos recursos psicológicos que las personas emplean para hacer frente a situaciones estresantes.

#### **3.2 Marco de Antecedentes**

Sepúlveda et al. (2019) realizaron un estudio de diseño transversal de tipo correlacional, con el objetivo de comparar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento con la ansiedad precompetitiva, en donde se aplicó a 50 deportistas el Inventario de Ansiedad Competitiva en el Deporte (CSAI-2) y el Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte (ACSQ-1) a 22 nadadores individuales y 28 jugadores de waterpolo, antes de la competición. Como resultado se encontró diferencias solo en los niveles de autoconfianza en ambos deportes.

Otro estudio realizado por Freire y Salazar (2022) cuyo objetivo fue determinar la

relación entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad en deportistas. El estudio se basó en un enfoque cuantitativo de alcance descriptivo, no experimental. La muestra total fue de 112 deportistas, de la cual 57 eran mujeres y 55 eran hombres. Para la metodología se aplicó el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) y el Inventario de Ansiedad de Beck. En donde los principales resultados indicaron una correlación positiva de intensidad baja entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad, en cuatro distintas dimensiones: autocrítica, expresión emocional, pensamiento desiderativo y retirada social. Además, se encontró que la resolución de problemas y la reestructuración cognitiva son las más destacadas.

Por último, Letelier (2007) realizó un estudio tipo correlacional, cuantitativo, diseño no experimental transeccional. El objetivo fue describir y analizar la relación entre ansiedad estado competitiva y las estrategias de afrontamiento. En donde la muestra fue de 26 tenistas hombres entre los 14 y 16 años. Para la metodología se aplicó el Inventario de Ansiedad Competitiva en el Deporte (Competitive Sport Anxiety Inventory) el día anterior de la competencia, por otra parte, las estrategias de afrontamiento se evaluaron un día después de la competencia, mediante aplicación del Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte. Como resultado se evidenció que el uso de estrategias de afrontamiento está altamente relacionado con la ansiedad competitiva, tanto en la ansiedad cognitiva como en la ansiedad somática. En la cual los deportistas intentan darle una solución al problema y controlar sus emociones. Por lo que se concluyó la existencia de la capacidad de enfrentar las situaciones complicadas que surgen en las competencias.

## Capítulo III Metodología

### 4.1 Tipo de Estudio, Diseño y Metodología

La presente investigación está basada en un enfoque de tipo cualitativo, Pérez (2002) menciona que la metodología cualitativa es una configuración multidisciplinar que permite acercarse al conocimiento de una realidad mediante el análisis e interpretación de los contenidos. Puesto que su objetivo de estudio, se centra en las opiniones, conductas, creencias, percepciones y emociones de las personas, ante diversas problemáticas (Bedregal et al. 2017). Por lo que resulta adecuado para nuestra pregunta de investigación utilizar el enfoque de tipo cualitativo al relacionarse con los conceptos nombrados anteriormente previo a una competencia.

Por otro lado, esta investigación tiene un alcance de tipo descriptivo en cuanto a las descripciones que realiza Ramos (2002) plantea que se busca estudiar y describir fenomenológicamente las representaciones subjetivas que nacen de un grupo determinado. El estudio de tipo descriptivo tiene como propósito del investigador describir fenómenos que se están estudiando. Esto es, decir cómo es y se manifiesta determinado fenómeno (Hernández et al., 2014).

El diseño es de estudio de caso el cual aborda los fenómenos contemporáneos en ambientes naturales describiendo la situación real, no solo de un caso individual, sino que, de una persona o comunidad en alguna organización o proceso, conceptualizando la investigación de manera sistemática e intensiva (Urra et al. 2014).

## 4.2 Participantes y Muestreo

En la presente investigación participaron 10 deportistas en su inicio de competencias deportivas de la región de Atacama, compitiendo en los deportes atletismo, canotaje, patinaje artístico, fútbol y taekwondo.

De esta forma, para los propósitos de esta investigación se han establecido los siguientes criterios de inclusión: deportistas en el inicio de competencias entre las edades de 8 a 13 años de la región de Atacama, con mínimo una competición en su historial deportivo. La muestra responde a un muestreo teórico, por lo cual los participantes fueron seleccionados en base a las necesidades de precisión y refinamiento de los investigadores. En las entrevistas con los 10 deportistas se logró la saturación teórica de la información y para la rigurosidad del muestreo se realizó una entrevista grupal en donde no se encontraron variaciones en las respuestas por lo cual no se realizaron más entrevistas.

Tabla 1

*Grupo de estudio*

<b>Sexo</b>	<b>Tipo de entrevista</b>		<b>Tipo deporte</b>					<b>Edad</b>
	Grupal	Individual	Futbol	Patinaje artístico	Atletismo	Canotaje	Taek wondo	Promedio
<b>Hombres</b>	1	5	3	0	0	1	1	10,4
<b>Mujeres</b>	1	5	0	2	1	2		10,6
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	

### **4.3 Procedimiento de Recolección de Información**

En primer lugar y previo a la aplicación de las entrevistas se realizó una reunión con entrenadores y sus directivos en donde participó el profesor patrocinante Diego Mora con el fin de presentar la propuesta de investigación y generar las autorizaciones correspondientes. Luego se realizó el traspaso de contactos a las estudiantes investigadoras de los entrenadores.

Posteriormente se realizaron llamadas telefónicas con cada uno de ellos para explicarles los objetivos de la investigación, el procedimiento de las entrevistas, responder dudas y conseguir los contactos de los apoderados.

Luego se contactó a los apoderados para dar explicación de la investigación y resolver dudas, lo cual se concretó con un consentimiento informado. Además, se fijó la fecha y la hora de las entrevistas con los deportistas a través de la plataforma virtual “meet”. Finalmente se contactó con los menores de edad para dar explicación del estudio, resolver dudas y firmar el asentimiento informado para posteriormente realizar las entrevistas.

### **4.4 Instrumentos**

Se aplicó una encuesta sociodemográfica a fin de caracterizar a los participantes, recabando antecedentes de cada uno/a, considerando indicadores de carácter social, personal y demográfico.

En este estudio se utilizó la entrevista semiestructurada como método de recolección de información, en este sentido Tejero (2021) menciona que esta recolecta información de los entrevistados mediante preguntas abiertas, en donde el entrevistador necesita de una pauta que reúne los intereses y temas a tratar durante toda la entrevista. Sin embargo, se pueden integrar nuevas preguntas si se estima conveniente, además, en este tipo de entrevista se puede explicar el significado de las preguntas realizadas, solicitar más información cuando el entrevistado no es

claro con el tema a tratar. De esta manera, el entrevistador establece un estilo de conversación más personal (Luz, 2008). El segundo método de recolección de información fue la entrevista grupal. En la cual participaron dos deportistas quienes habían sido entrevistados individualmente y se obtuvo como resultado la interacción y el discurso entre ellos para corroborar la información obtenida individualmente. Por último, la aplicación del primer instrumento es de carácter individual y el segundo es de carácter grupal. La duración de aplicación aproximadamente fue de entre 30 y 40 minutos, por cada entrevista realizada.

#### **4.5 Procedimiento de Análisis de Información**

Posterior a las entrevistas, se procedió a analizar la información partiendo por la transcripción de las entrevistas realizadas, para luego realizar el análisis de los datos obtenidos. Este procedimiento se llevó a cabo mediante el uso de la Teoría Fundamentada, la cual fue generada de acuerdo a la codificación abierta que puede definirse como “el proceso analítico por medio del cual se identifican los conceptos y se descubren en los datos sus propiedades y dimensiones” (Strauss y Corbin, 2002, p. 110). De acuerdo con los objetivos se apunta a la descripción de los fenómenos a estudiar por lo cual solo se procedió a efectuar la codificación abierta, la cual se entiende como un proceso en donde los datos obtenidos en las entrevistas que se consideran conceptualmente similares en su naturaleza o relacionados en el significado se agrupan o reducen bajo conceptos denominados "códigos".

Para realizar el procesamiento de los datos se utilizó el software Atlas ti versión 8.4.

#### **4.6 Consideraciones Éticas**

La presente investigación se llevó a cabo basándose en los principios y normas generales del código de ética del psicólogo, principalmente los aspectos básicos de la psico ética propuestos por Franca-Tarragó (1996), para esto se consideró no perjudicar de a los participantes ni física ni psicológicamente, esto según el principio de beneficencia. Dentro de la investigación también se consideró la confidencialidad durante la entrevista por lo que se procuró guardar los datos obtenidos por parte de los participantes. Además, se consideró el respeto a la autonomía de las personas ya que su participación en la investigación fue totalmente voluntaria. (Franca-Tarragó,1996).

Los aspectos mencionados anteriormente se concretaron mediante el consentimiento informado para los apoderados responsables de los participantes menores de edad y para los participantes propiamente tal con un asentimiento informado en donde se les explicó minuciosamente los objetivos de la investigación previo a la aplicación de los instrumentos y se resolvieron todas las dudas que emergieron.

## Capítulo IV Resultados

### 5.. Factores Psicológicos que se Relacionan con la Adherencia y el Abandono del Deporte en el Inicio de Competencias.

A partir de las creencias de niños y niñas deportistas de la región de Atacama a continuación se muestran los resultados con respecto a la adherencia y al abandono deportivo en el contexto del inicio en competencias.

Tabla 2.

*codificación abierta adherencia y abandono*

<b>Adherencia</b>		<b>Abandono</b>	
Creencias	N° códigos	Creencias	N° códigos
Motivación Intrínseca	10	Contexto Deportivo	13
Motivación Extrínseca	4	Intereses Deportivos	9
		Contexto Extra Deportivo	5

#### 5.1. Factores Psicológicos Relacionados con la Adherencia al Deporte de Niños y Niñas en el Inicio de Competencias.

A continuación, se muestran los resultados obtenidos de acuerdo a las creencias de niños y niñas deportistas de la región de Atacama en relación con la adherencia al deporte en el inicio de sus competencias.

### **5.1.1 Motivación Intrínseca**

Los niños y las niñas manifiestan, a partir de sus creencias, que la motivación intrínseca es uno de los principales factores para mantenerse en el deporte cuando inician su etapa competitiva, destacándola a partir de la superación de cada uno de ellos dentro del deporte y así poder obtener la mejor versión de cada uno. Así mismo, la creencia de que el entrenar se torna un momento de relajación y desconexión en relación a otros aspectos de su vida.

*DM1: Mis motivaciones al ir a entrenar son mejorar y si mejoro puedo ser muy buena en lo que me gusta y me gusta la sensación que me da cuando remo porque me siento libre, sentir el viento en la cara y ver el mar para mi es muy bonito*

*DM3: Muchas veces más que el entrenamiento se hace bien entretenido o si no para seguir mejorando y cumplir las metas que tiene cada uno*

### **5.1.2 Motivación Extrínseca**

Los niños y las niñas manifiestan, a partir de sus creencias, que la motivación extrínseca es uno de los principales factores para mantenerse en el deporte cuando inician su etapa competitiva, destacándola a partir de refuerzos externos (trofeos, medallas y reconocimientos). Por otra parte, los participantes mencionan los elogios y el acompañamiento del contexto familiar como un aspecto fundamental para la adherencia al deporte.

*DH1: La verdad es que mi familia y otras cosas que tienen que ver, por ejemplo, cada vez que veo mi medalla yo digo, me acuerdo cuando estaba en el kayak y llegué primero, que di un grito que lo escucharon hasta la región metropolitana, me emocioné.*

*DM2: Si, siempre me acompañan cuando voy a competir y me gritan que lo estoy haciendo bien, me apoya hartito mi familia. Me dicen que no me preocupe si pierdo tal vez en la otra competencia puedo hacerlo mejor o cosas así, pero son buenos.*

## **5.2. Factores Psicológicos Relacionados con el Abandono Deportivo de Niños y Niñas en el Inicio de sus Competencias.**

En relación al abandono deportivo los niños y las niñas deportistas destacan tres principales motivos: Contexto deportivo, Intereses deportivos y Contexto extra Deportivo. A continuación, se presenta esto de manera detallada.

### ***5.2.1 Contexto Deportivo***

Los niños y las niñas deportistas, a través de sus creencias, mencionan que la figura del entrenador es un factor importante al momento de dejar de entrenar, debido a que los niños y niñas pueden abandonar el deporte debido a las exigencias del entrenador al sentirse presionados por ellos.

*DH1: Lo que pienso yo es que no pueden soportar la presión del profe ya que él es muy estricto en muchas cosas por ejemplo una niña como de 14 años o 13 se salió del kayak porque el profe no le gustaba que tuviera novio, es muy estricto de todas las maneras posibles, no se mete tanto, por ejemplo, se puede meter en deporte y lo que se note desde lejos por ejemplo si una persona tiene novio o novia, ahí se va a meter un poco y va a decir que no falte mucho a los entrenamientos.*

Los niños y las niñas deportistas, a través de sus creencias, mencionan que los padres no les permiten continuar en el deporte debido a que suelen frustrarse, se desmotivan, son muy exigentes consigo mismos y se bloquean mentalmente.

*DH3: Ehh, el Fran, pero ahora volvió, es que se ofusca mucho, ahora como que juega un poco más, no sé si volvió, solo a veces juega en entrenamiento, el papá no lo deja jugar partidos porque se ofusca mucho y llora, como que se bloquea.*

*DM3: Los mismos niños igual quieren cumplir algo y son muy exigentes con ellos mismos y no lo logran y al tiro se desmotivan.*

Los niños y las niñas deportistas, a través de sus creencias, mencionan el contexto medio ambiental como factor importante al momento de dejar de entrenar, puesto que el lugar en donde se realiza el deporte se puede tornar peligro para el o la deportista.

*DM2: Por miedo al mar, miedo a volcarse, miedo a pensar que se va a ahogar o lesionarte.*

### ***5.2.2 Intereses Deportivos***

Los niños y las niñas deportistas, a través de sus creencias, mencionan el cambio de intereses deportivos como factor determinante en el abandono deportivo, esto debido a que van conociendo otros deportes o en torno a su crecimiento evolutivo sus intereses van cambiando. Lo que muchas veces implica abandono del deporte que se está practicando o se decide continuar con algún pasatiempo de su interés.

*DM4: Ahh y lo otro puede ser los gustos porque tal vez en algún momento ya no les guste el patinaje y les guste el fútbol.*

*DH4: a lo mejor les gusta otro deporte, porque uno va creciendo y los gustos cambian hartito.*

### ***5.2.3 Contexto Extra deportivo***

Los niños y las niñas deportistas, a través de sus creencias, mencionan diversos factores de abandono deportivo en el inicio de sus competencias que no se relacionan con el contexto deportivo, estos principalmente son el contexto escolar y el contexto familiar.

En relación al contexto escolar los y las niñas deportistas mencionan que

es un factor importante al momento de abandonar el deporte, debido a la carga académica que presentan durante el año escolar. Por otra parte, mencionan el tiempo limitado que tienen para entrenar.

*DM4: Hay veces que tal vez por los estudios ya que a medida que vamos creciendo los estudios son más constantes y más difíciles. Y por eso uno tiene que apegarse más a los estudios y tal vez no tendrán tiempo para ir a entrenar.*

En relación al contexto familiar los niños y las niñas deportistas refieren que es un factor importante, puesto que los deportistas pueden sentirse presionados por sus familias, siendo esto causal de tristeza y desmotivación.

*DM2: Hay otros niños que los papás los presionan mucho para ganar y si no ganan ellos se deben sentir tristes, se desmotivan y por eso se salen.*

## **6. Factores Psicológicos, Comparación entre Niños y Niñas.**

Los factores psicológicos involucrados en el inicio de competencias, de acuerdo a las creencias de niños y niñas deportistas, arrojan que la ansiedad precompetitiva, somática, cognitiva y conductual está presente durante esta etapa, Además mencionan la motivación intrínseca y extrínseca y la autoeficacia como elementos claves para afrontar competencias a nivel deportivo. A continuación, se presenta esto de manera detallada.

Tabla 3

*Creencias sobre factores psicológicos diferencias según sexo*

<b>Factores psicológicos, inicio competitivo, niñas</b>		<b>Factores psicológicos, inicio competitivo, niños</b>	
Creencias	N° códigos	Creencias	N° códigos
Ansiedad precompetitiva	6	Ansiedad precompetitiva	8
Ansiedad cognitiva	11	Ansiedad cognitiva	4
Ansiedad conductual	2	Ansiedad conductual	5
Ansiedad somática	4	Ansiedad somática	3
Motivación intrínseca	13	Motivación intrínseca	6
Motivación extrínseca	6	Motivación extrínseca	8
Autoeficacia	4	Autoeficacia	1

### ***6.1 Ansiedad Precompetitiva***

En relación a los niños entrevistados estos declaran que la ansiedad precompetitiva se presenta 24 horas antes e implica diversas reacciones a nivel físico y psicológico manifestándose en rigidez muscular, sudoración, insomnio y temblores en el cuerpo.

*DH1: Un día antes de la competencia, justo un día antes, la verdad es que yo estaba nervioso de pies a cabeza, por ejemplo, no podía dormir, a veces como que me quedaba pegado, por ejemplo, si estoy hablando me quedo mirando fijo en un lado, sin hacer nada y después me desperté en la mañana con mi despertador y yo iba sudando y me temblaban las piernas.*

En relación a la ansiedad precompetitiva, las niñas declaran que esta se presenta 24 horas antes de la competencia, producto de un desequilibrio entre las capacidades percibidas y las demandas del ambiente deportivo, manifestándose en insomnio, rigidez muscular y sudoración.

*DM2: Solo recuerdo un poco que estaba nerviosa la noche anterior y me costó dormir pensando que cómo me iba a ir en la competencia aparte igual pensaba si los niños con los que iba a competir eran buenos o no, como que me sudaban mucho las manos y estaba como muy quieta, no me movía casi nada jaja.*

En relación a la ansiedad somática, los niños entrevistados, a través de sus creencias mencionan que esta se presenta internamente con dolores estomacales, dolores de cabeza y tensión muscular y dentro del organismo como vómitos y sudoración.

*DH2: Represión de músculos, o sea se me retraen los músculos y se te quedan (hace un gesto con las manos), como que me duele todo, hasta la cabeza y dan ganas de vomitar, a veces igual me sudan las manos.*

En relación a la ansiedad somática, las niñas entrevistadas, a través de sus creencias mencionan que se presenta como signos orgánicos internos o externos asociados al sistema motor o autónomo, manifestándose en tensión muscular, sudoración, náuseas y vómitos.

*DM1: Siento los nervios en los hombros y en la cabeza como si algo me pesara en el cuerpo, y muchas veces me sentí mareada como que quería vomitar.*

En relación a la ansiedad cognitiva, los niños entrevistados, a través de sus creencias mencionan que se manifiesta a partir de pensamientos desagradables tales como miedos y preocupaciones, relacionándose a su vez con la pérdida de concentración durante la competencia afectando el rendimiento deportivo.

*DH5: Yo creo que sí porque hay veces como que me da muchos nervios y empiezo a temblar y después juego mal, porque si te lo repetí en la cabeza varias veces "voy a jugar mal, voy a jugar mal" y al final vas a jugar mal, porque si tienes todo eso en la cabeza vas a estar tan apretado que das malos pases y te equivocas.*

En relación a la ansiedad cognitiva, las niñas entrevistadas, a través de sus creencias mencionan que se manifiesta a partir de pensamientos desagradables tales como miedos y preocupaciones durante las competencias.

*DM1: Ehh sí, me desconcentré un poco en la competencia porque me daba miedo perder ya que tenía un remo nuevo y yo no había practicado nunca con ese remo y pensé que podía remar mal o algo así.*

En relación a la ansiedad conductual los niños entrevistados, a través de sus creencias comentan que se manifiesta mediante movimientos involuntarios en momentos de tensión.

*DH3: Mmm no sé, estaba un poco más inquieto, no paraba de moverme para todos lados cuando iba a competir.*

En relación a la ansiedad conductual las niñas entrevistadas, a través de sus creencias refieren que se manifiesta mediante movimientos involuntarios.

*DM4: Si, al principio me ponía super nerviosa como que iba para todos lados y estaba muy inquieta, mi mamá me decía que me quedara tranquila porque me movía mucho jaja.*

## **6.2 Motivación Intrínseca**

En relación a las creencias de los niños deportistas entrevistados la motivación intrínseca aparece en los intereses propios, permitiendo el desarrollo y satisfacción de lo que se está realizando como un componente importante en el inicio de sus competencias deportivas.

*DH1: Si, ehh cuando más que nada cuando empecé y como el profe es estricto pensé una vez en salirme, pero después dije, después de mi primera competencia dije no, si he llegado quinto, ya no me puedo salir, bueno, me tendré que salir en algún momento, pero por ahora no me puedo salir porque ya me volví bueno y me gusta porque me gusta el agua.*

*DH2: Ehh mis motivaciones, ser mejor que yo mismo, o sea si un día vengo a entrenar al otro día que quiero ser mejor que ese día, superarme a mí mismo*

De acuerdo a la motivación intrínseca en niñas deportistas señalan que la superación personal es un componente importante al momento de iniciar las competencias deportivas y también la relajación y desconexión del contexto personal y familiar en los momentos de entrenamiento.

*DM4: Mis motivaciones son superar mis logros por ejemplo si el viernes me salió una vez la vuelta y media ahora quiero que salga dos veces. También como les dije el despejar mi mente porque con todo esto de las pruebas mi mente ha estado muy ocupada, pero en los entrenamientos me puedo relajar de esas cosas.*

*DM1: Ahora me siento más tranquila porque no me importan los resultados, me importa dar lo mejor de mi*

### **6.3 Motivación extrínseca**

En relación a las creencias de niños deportistas en el inicio de sus competencias deportivas la motivación extrínseca es un factor psicológico que aparece a menudo y es la actuación que viene de parte de alguna recompensa externa al deportista tales como trofeos y medallas.

*DH5: Si ganábamos me sentía feliz porque ganar la copa del campeonato es bacan aparte siempre quiero ganar el mejor goleador porque tener esos premios es algo importante para mí.*

En relación a la motivación extrínseca las niñas declaran que los factores como el ganar o perder son importantes para evitar los sentimientos de culpabilidad de forma individual por lo que la actuación dentro del deporte está motivada por esa razón.

*DM2: Competir, me gusta harto remar y siempre he sido competitiva eso me dice mi mamá. Me gusta ganar en las competencias porque si no después me da pena y me pongo a pensar en qué cosas hice mal y eso.*

### **6.4 Autoeficacia**

En relación a la autoeficacia los niños entrevistados comentan que es un factor que está presente en su inicio de competencias deportivas, pues es la percepción del deportista acerca de su propia capacidad para lograr realizar distintas actividades tanto en el entrenamiento como en las competencias, controlando estados emocionales negativos y positivos.

*DH1: Después ya me iba metiendo en el bote ya agarré la confianza y me puse concentrado, como que confíe en mí y ahí gané, porque antes me ponía muy nervioso, pero ya no me siento así.*

En relación a la autoeficacia las niñas entrevistadas mencionan que es un factor relevante en su inicio de competencias deportivas, esto debido a que es la percepción acerca de su propia capacidad logrando controlar estados emocionales negativos y positivos, manteniéndose en un estado de tranquilidad, para de esta manera mejorar el rendimiento deportivo.

*DM3: Me siento más tranquila como aliviada en realidad porque yo estaba ansiosa porque empezara la competencia para terminar luego. Pero hace poco en mi última competencia estuve tranquila porque sentí que era como otro entrenamiento más y al pensar eso igual me fue super bien.*

## **7. Técnicas de Afrontamiento Frente a la Ansiedad**

De acuerdo a las creencias de los niños y niñas deportistas entrevistados señalan que las técnicas de afrontamiento frente a la ansiedad precompetitiva son importantes en el inicio de las competencias deportivas porque estas les permiten generar mejores herramientas para su desempeño en el contexto competitivo, además les favorece para mejorar su rendimiento y mantenerse en las prácticas deportivas. Los entrevistados poseen diferentes estrategias de afrontamiento frente a la ansiedad, que podrían asociarse a una mayor permanencia en la actividad deportiva. A continuación, se dan a conocer cada una de ellas.

Tabla 4

*Técnicas de afrontamiento frente a la ansiedad precompetitiva*

<b>Técnicas afrontamiento</b>	
Creencias	N° códigos
Visualización	6
Afirmaciones positivas	2
Técnicas de respiración	1
Música	1
Rezar	2

**7.1 Visualización**

De acuerdo a las creencias de niños y niñas deportistas una de las técnicas utilizadas para el afrontamiento de la ansiedad en momentos previos a la competencia es la visualización para poder centrar su concentración en una situación que podría ser beneficiosa en su desempeño deportivo.

*DH2: Me enseñaron comer algo dulce antes de las competencias por los nervios o ponerte una manta y esperar en un lugar silencioso, pongo la manta y me voy a un lugar oscuro y silencioso y me concentro en cómo puede ser el lugar, como puede ser la gente, como pueden ser los gritos, me pongo a pensar en lo que va a pasar, me imagino como será la competencia, las patadas, golpes y todo.*

## ***7.2 Afirmaciones positivas***

De acuerdo a las creencias de niños y niñas deportistas las afirmaciones positivas son relevantes para afrontar la ansiedad frente a las competencias deportivas ya que centrar su atención en pensamientos que sean tranquilizantes para lograr una buena competencia.

*DH1: La verdad es que yo mismo me controlo y ni siquiera sé cómo me controlo. Solo trato de decirme a mí mismo que lo voy a hacer bien y que esté tranquilo nomás porque he entrenado mucho para hacerlo bien.*

## ***7.3 Técnicas de respiración***

Los niños y niñas deportistas señalan que el respirar es una de las técnicas para su beneficio individual frente a las competencias deportivas para así poder tranquilizarse y concentrarse en los momentos previos a la competición.

*DM2: Respirar, en la primera competencia antes lloré, por nervios, pero me fui a respirar a un lugar donde estaba más tranquila y no había tanta gente y me tranquilicé.*

## ***7.4 Música***

Los niños y niñas deportistas también señalan que escuchar música relajante como los sonidos del mar les ayudan a la focalización de la competencia y a afrontar de mejor forma la ansiedad precompetitiva.

*DM3: Me gusta hacer el calentamiento sola como para pensar más y escucho música relajante y así poder concentrarme mejor en la competencia que voy a hacer*

### **7.5 Rezar**

Los niños y niñas declaran que realizar una oración previa de acuerdo a sus creencias religiosas disminuye su ansiedad al momento de enfrentar las competencias aumentando su confianza en sí mismos y tranquilizándolos.

*DH3: No me acuerdo, solo jugué y recé antes. Pidiéndole a dios que me ayudara a jugar bien el partido y que pudiéramos ganar.*

## Capítulo V Discusión y Conclusión

El objetivo general de este estudio fue determinar las creencias de niños y niñas deportistas respecto a los factores psicológicos que se relacionan con su inicio en competencias deportivas. Donde se encontró que la ansiedad precompetitiva, la motivación tanto intrínseca como extrínseca son fundamentales para los participantes en sus inicios deportivos y la permanencia de ellos y ellas en sus deportes.

El primer objetivo específico buscó identificar las creencias de los niños y las niñas deportistas de la región de Atacama, que se inician en competencias, respecto a los factores psicológicos que influyen en la continuidad y en el abandono deportivo. Donde se encontró que la motivación intrínseca es de las más importantes según las creencias de los niños y niñas entrevistados al momento de continuar en el deporte. En un estudio realizado por Andrade et al. (2006) se encuentran similitudes ya que las principales motivaciones son de carácter intrínseco en los sujetos entrevistados en esta investigación. Lo que podría explicarse por la edad de los participantes de este estudio y también por la cantidad de competencias ya que se encuentran en una etapa de iniciación dentro del deporte. En torno a los factores que influyen dentro del abandono deportivo los participantes consideran que el contexto deportivo, es decir, la presión por parte de los entrenadores, el cambio de intereses deportivos y el contexto extradeportivo (contexto familiar y escolar) son factores que van a influir en el abandono.

En un estudio realizado por Ramos (2008) donde las causales de abandono deportivo más importantes fueron el tener otra cosa que hacer o que el entrenador era muy duro. Se genera un hallazgo similar con los deportistas que participaron en este estudio sumándole otras causas como las extradeportivas.

El segundo objetivo específico de este estudio, corresponde a comparar las creencias de niños y niñas deportistas de la región de Atacama, respecto a los factores psicológicos involucrados en el inicio de competencias deportivas, según diferencias de sexo. En donde se encontró que los factores psicológicos involucrados de acuerdo a las creencias de los niños deportistas son principalmente la ansiedad precompetitiva, la motivación extrínseca y motivación intrínseca. Por otro lado, los factores involucrados de acuerdo a las creencias de las niñas deportistas son principalmente la motivación intrínseca, ansiedad cognitiva, ansiedad precompetitiva y motivación extrínseca. De esta manera se encontraron similitudes con el estudio realizado por Amado et al (2014) en donde hubo una diferencia según sexo en relación con la motivación extrínseca y los refuerzos externos, ya que, si bien se presenta en ambos sexos, se encuentra más presente en niños. En otro estudio, realizado por Andrade et al (2006), los resultados indican una similitud entre motivación intrínseca en ambos sexos, sin embargo, los hombres muestran una mayor tendencia a la motivación extrínseca, específicamente al reconocimiento social. En comparación con otro estudio de Ruiz et al (2015), acerca de las variables predictoras de la ansiedad precompetitiva en el cual no arrojó diferencias significativas según sexo y los estados de ansiedad se encontraron moderados. A diferencia del presente estudio el cual evidencia una diferencia entre niños y niñas, lo que podría explicarse debido a la edad y cantidad de los participantes.

Mientras que el tercer objetivo de este trabajo corresponde a identificar las creencias de niños y niñas deportistas de la región de Atacama respecto a las técnicas de afrontamiento frente a la ansiedad. Los niños y niñas deportistas destacan la importancia de contar con ellas puesto que les permite concentrarse en la competencia. La visualización y las afirmaciones positivas fueron las más nombradas ya que les permiten mejorar sus habilidades en el contexto

competitivo al sentirse más eficientes en la ejecución, pudiendo lograr los objetivos propuestos. Específicamente, les permiten controlar la ansiedad en momentos previos a la competencia. Si lo comparamos con lo planteado por Ortiz (2021) en cuanto al enfrentamiento del estrés competitivo los corredores mostraron una alta concentración en el objetivo, olvidando la presión y el estrés que genera el contexto de la competencia. En torno a esto, se encontró una similitud en cuanto a la aplicación de técnicas de afrontamiento, sin embargo, estas no son las mismas. De esta manera, los niños y niñas deportistas que participaron en el presente estudio, mencionan diversas técnicas y herramientas frente a la ansiedad precompetitiva como lo son la visualización, afirmaciones positivas, técnicas de respiración y música relajante.

La presente investigación se basó en una metodología cualitativa, con una muestra de 10 participantes, que permitió obtener la información suficiente para cumplir con los objetivos propuestos, sin embargo, se encontró con una serie de limitaciones. Una de ellas fue la aplicación de las entrevistas a través de una plataforma virtual, que en algunas ocasiones obstaculizó la comunicación con los niños y las niñas. Otra de las limitaciones encontradas, corresponde a la muestra de la investigación, ya que una muestra más amplia hubiera permitido obtener una apreciación más completa acerca de creencias sobre factores psicológicos que influyen en el inicio de competencias deportivas con una mayor cantidad de deportistas de la región de Atacama. Así mismo la variedad de deporte se podría ampliar considerando un número similar de deportes colectivos. En relación al enfoque cualitativo una limitación relacionada a los hallazgos de la investigación, es que estos resultados no son generalizables a otras poblaciones o para extraer conclusiones generales.

Esta investigación es un gran aporte al conocimiento científico, ya que, si bien se han realizado diversos estudios en el área de la Psicología del Deporte, hay escasos estudios acerca

de las creencias de niños y niñas deportistas en relación a los factores psicológicos presentes en su etapa competitiva. Por lo que parece relevante seguir estudiando las creencias de los y las deportistas para un mayor entendimiento de la misma para así reducir los niveles de ansiedad durante el inicio de las competencias deportivas, enfatizando la importancia de la salud mental de los y las niñas deportistas.

En conclusión, la investigación cumplió con el objetivo general de determinar las creencias de niños y niñas deportistas respecto a los factores psicológicos que se relacionan con su inicio en competencias deportivas. Respecto a los objetivos específicos planteados. Según las creencias de niños y niñas deportistas respecto a los factores psicológicos involucrados en el inicio de competencias deportivas, la motivación intrínseca es un factor fundamental al momento de adherir en el deporte y la presión por parte de los entrenadores en conjunto con el cambio de intereses de cada deportista muchas veces los haría abandonar el deporte. Así mismo la comparación de creencias entre niños y niñas sobre los factores psicológicos involucrados en el inicio de las competencias deportivas según sexo arroja que sí existe una diferencia entre las motivaciones de cada uno. Los niños y niñas deportistas cuentan con las técnicas de afrontamiento de la literatura actual mostrando adecuados resultados, lo que puede relacionarse con las posibilidades de disminuir el abandono deportivo y aumentar las de permanencia en la etapa de iniciación deportiva.

## Referencias Bibliográficas

- Aguirre Martínez, R. (2012). *Identificación de factores psicológicos que inciden sobre el rendimiento deportivo de triatletas con diferente condición de experticia*. [Tesis de grado]. Universidad del Valle.
- Alveiro, D. (2013). La Teoría Fundamentada como metodología para la integración del Análisis procesual y estructural en la investigación de las Representaciones Sociales. *CES Psicología*, 6(1),122-133. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=423539419008>
- Amado, D., Sánchez, M., Leo, F., Sánchez O., y García C. (2014). Diferencias de género en la motivación y percepción de utilidad del deporte escolar. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 14(56), 651-664. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54232971005>
- Amarís, M., Madariaga, C., Valle, M., y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30 (1), 123-145. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21328600007>
- Amblar, E. (2010). Creencias y entrenamiento psicológico. *Apuntes de psicología*, 28(2), 279–283.
- Andrade, A., Salguero, A., y Márquez, S. (2006). Motivos para la participación

deportiva en nadadores brasileños. *Fitness & Performance Journal*, 5(6), 363-369.

[10.3900/fpj.5.6.363.e](https://doi.org/10.3900/fpj.5.6.363.e)

Arboleda, L. (2008). El grupo de discusión como aproximación metodológica en investigaciones cualitativas. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 26(1),69-77.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=12026111>

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying theory of behavioral change.

*Psychological Review*, 2, 191-215.

Bedregal, P., Besoain, C., Reinoso, A., Zubarew, T. (2017). La investigación cualitativa: un aporte para mejorar los servicios de salud *Rev. Méd. Chile*. 145(3).

<http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872017000300012>

Bunge, M. (2009) *Tratado de Filosofía. Semántica II. Interpretación y verdad*. Barcelona Gedisa

Capetillo, R. (2008). Análisis de los factores Socio-Deportivos y ambientales que intervienen en la trayectoria de futbolistas juveniles. *PubliC E*, 0, 13–14.

Cerpa, A., Oliva, B., y Valladares, P. (2019). *Hábitos y Creencias de la práctica de Actividad Física y Deporte en los sectores Higuera y Centro de la comuna de Talcahuano*. [Tesis de seminario de investigación]. Universidad Católica de la Santísima Concepción.

Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale:

Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*. 19.  
109-134.

Diez, A. (2017). Más sobre la interpretación (II): ideas y creencias. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 37(131), 127-143.  
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0211-57352017000100008&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352017000100008&lng=es&tlng=es).

Franca-Tarragó, O. (1996). *Ética para psicólogos: Introducción a la Psicoética*. España: Desclee de Brouwer.  
<https://drive.google.com/file/d/1gFdVwMiCcSHISsF-eAaihCY0md5TSh6N/view>

Freire, K., y Lara., M. (2022). Estrategias de afrontamiento y su relación con la ansiedad en deportistas. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 9322-9333.  
[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i6.4072](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4072)

García, F. (2017). *La importancia de la Psicología en el Deporte Profesional*. [Tesis de grado]. Universidad de Valladolid.

García, J., Caracuel, J., y Ceballos, O. (2014). Motivación y ejercicio físico deportivo: una relación añeja. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades*, 24(1), 71-88. <https://www.redalyc.org/pdf/654/65452570005.pdf>.

Gómez, M., Granero, A., y Isorna, M. (2013). Análisis de los factores psicológicos que afectan a los piragüistas en el alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación e Avaliação Psicológica*, 1(35), 57–76.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459645435004>

González, P., y Pozo, M. (2020). Predicción de los factores psicológicos de la ejecución deportiva según el Flow en practicantes de Crossfit. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 5(1), 14, 1-7. <https://doi.org/10.5093/rpadef2020a12>

González, S., García, L., Contreras, R., y Sánchez, D. (2009). El concepto de iniciación deportiva en la actualidad. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (15), 14–20. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732280003>

Guillén, N. (2007). Implicaciones de la Autoeficacia en el rendimiento deportivo.

*Pensamiento Psicológico*, 3(9), 21-32.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80103903>

Guerra, J., Gutiérrez, M., Zabala, M., Singre, J., Goosdenovich, D., y Romero, E.

(2017). Relación entre ansiedad y ejercicio físico. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 169–177.

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-0300201700020001](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-0300201700020001)

- Gutiérrez, M., y López, E. (2012). Motivación, comportamiento de los alumnos y rendimiento académico. *Infancia y Aprendizaje*, 35(1), 61-72.
- Hernández, L. (2014). Factores psicológicos en la actividad física y del deporte. *ARJÉ. Revista de Postgrado FaCE-UC*. 10(18), 70-78.  
<http://www.arje.bc.uc.edu.ve/arj18/art08.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación, 6, 4-600.
- Laloux, Y. (2012). *La ansiedad competitiva en el deporte de iniciación: un enfoque desde Teoría de la autodeterminación* [Tesis doctoral]. Universidad Autónoma de Barcelona.
- Letelier, A. (2007). *Estudio correlacional entre la Ansiedad Estado Competitiva y las Estrategias de Afrontamiento Deportivo en tenistas juveniles* [Tesis para optar al título de psicólogo]. Universidad de Chile.
- Marsilla, A., Rial, A., Isorna, M., y Alonso, D. (2014). Niveles de rendimiento y factores psicológicos en deportistas en formación. Reflexiones para entender la exigencia psicológica del alto rendimiento. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 9(2), 353-368.

- Moreno, J. A., y Martínez, A. (2006). Importancia de la teoría de la determinación en la Práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(2),39-54.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227017635004>
- Menéndez, D., y Becerra A. (2020). Ansiedad en deportistas jóvenes: un Estudio comparativo entre hombres y mujeres. *Horizonte sanitario*, 19(1), 127-135.
- Milanés, I. (2015). Generalidades del estudio de la ansiedad competitiva. *Revista de la Facultad de Cultura Física de Granma*. 12(38), 125-137.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6210433>
- Molinero, O., Salguero, A., y Márquez, S. (2011). Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. 25(7). 287-304.  
[doi:10.5232/ricyde.2011.02504](https://doi.org/10.5232/ricyde.2011.02504)
- Montoya, C. (2021). *La autoeficacia en el deporte*. (Recomendaciones para contribuir a su aumento al retornar a los entrenamientos).
- Mozo, L. (2009). Edad y formación deportiva. Un enfoque epistemológico. *Efdeportes*, 138, 1-12. <http://www.efdeportes.com/efd138/edad-y-formacion-deportiva.htm>.

Nicholls, J. G. (1992). The general and the specific in the development and expression of achievement motivation. En G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise*, 31-56.

Núñez, A., Tobón, S., Arias, D., Serna, J., Rodríguez, M., y Muñoz, A. (2010). Calidad de vida, salud y factores en poblaciones no clínicas de dos municipios colombianos. *Hacia la promoción de la salud*, 15(2), 125–142.

<http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v15n2/v15n2a08.pdf>

Ortín, F., Martín, M., Mena, L., Izquierdo, T., y López, J. (2018). Análisis cualitativo sobre aspectos psicológicos y rendimiento deportivo en Lucha Olímpica. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*. 3(2), 1-19.

<https://doi.org/10.5093/rpadef2018a12>

Ortiz, M. (2021). Nivel de ansiedad pre y pos competencia, enfrentamiento al estrés competitivo en corredores amateur de medio fondo, del estado de Durango. *Revista De Ciencias Del Ejercicio FOD*, 16(2).

<https://doi.org/10.29105/rcefod16.2-53>

Ortiz, M., Garrido, M. y Castañeda, C. (2022). Autoeficacia y resiliencia: diferencias entre deportistas practicantes de fitness/culturismo y no deportistas (Self-efficacy and resilience: differences between fitness/bodybuilding athletes and non-athletes). *Retos*, 44, 232–241.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v44.i0.88937>

Padovan, I. (2020). *Teorías de la motivación. Aplicación práctica*. [Trabajo de investigación]. Universidad Nacional de Cuyo.

Pérez, A. (2002). Sobre la metodología cualitativa. *Revista Española de Salud Pública*, 76(5), 373-380. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272002000500001&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272002000500001&lng=es&tlng=es).

Ramos, S. (2008). Factores de estrés, causas del abandono y cualidades volitivas en deportistas infantiles. *Educación Física Y Deporte*, 26(1), 101–106.  
<https://doi.org/10.17533/udea.efyd.236>

Ramos, C. (2020). Los Alcances de una investigación. *CienciAmérica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica*, 9(3), 1-5.  
<http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i3.336>

Ricoy, C. (2006). Contribución sobre los paradigmas de investigación. *Educação. Revista do Centro de Educação* 31(1),11-22.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=117117257002>

Ries, F., Castañeda, C., Campos, M., y Castillo, O. (2012).

Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas.

*Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 9-16.

[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232012000200002&lng=es&tlng=es.](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232012000200002&lng=es&tlng=es)

Robles, A., Abad, M., T., Robles, J., y Giménez, F. (2019). Factores psicológicos

asociados a la formación y al rendimiento en judokas de élite. *JUMP*, (1), 27–37.

<https://doi.org/10.17561/jump.n1.3>

Rodrigues, A., Ridel, C. y Padovani, C. (2022). “I support you in everything”: a

qualitative study on maternal perception about their skating daughters. *Revista de*

*Educação Física Motriz, Rio Claro.*

<http://dx.doi.org/10.1590/S1980-657420220000721>

Romero, E., y González, S. (2006). Particularidades de la iniciación deportiva.

*Compendio temático*, N°5.

Ruiz, J. (2014). *Mejorar es posible. La motivación durante un maratón* (1.<sup>a</sup> ed.). Ruiz de Aloza Editores.

Ruiz, J., Zarauz, A. y Flores, G. (2015). Variables predictoras de la ansiedad precompetitiva: aspectos diferenciales en corredores de fondo en ruta. *Universitas Psychologica*, 14 (3), 1021-1032.  
<https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy14-3.vpap>

Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78

Sánchez, A., y León, H. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *Hallazgos*, 9(18), 189-205.  
<https://www.redalyc.org/pdf/4138/413835216011.pdf>

Sepúlveda, G., Díaz, Y., y Ferrer, R. (2019). Ansiedad pre-competitiva y estrategias de afrontamiento deportivo, en disciplinas acuáticas individuales y colectivas en deportistas juveniles de alto nivel. *Límite (Arica)*, 14, 16.  
<https://dx.doi.org/10.4067/s0718-50652019000100216>

- Serdà, B., Valle, A. y Marcos, R. (2012). La adherencia al ejercicio físico en un grupo con cáncer de próstata: un modelo integrado para la mejora de la calidad de vida. *Psychosocial Intervention*, 21(1), 29-40. <https://dx.doi.org/10.5093/in2012v21n1a4>
- Spielberger, C., Gorsuch, R.L. y Lushene, R.E. (1970). *STAI Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Self Evaluation Questionnaire)*. Consulting Psychologist Press.
- Soriano, J. (2002). Reflexiones sobre el concepto de afrontamiento en psicooncología. *Boletín de Psicología*, 75, 73-85.
- Tejero, J. (2021). *Técnicas de investigación cualitativa en los ámbitos sanitario y sociosanitario*. Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha.
- Tirado, F., Santos, G., y Tejero-Díez, D. (2013). La motivación como estrategia educativa. Un estudio en la enseñanza de la botánica. *Perfiles Educativos*, XXXV(139), 79-92. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=13225611004>
- Urra, E. Núñez, R., Retamal, C., y Jurel. (2014). Enfoques de estudio de casos en la investigación de enfermería. *Ciencia y enfermería*, 20(1), 131-142. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532014000100012>

Venegas, V. (2016). *Las creencias y su influencia en las buenas prácticas educativas*.

[https://www.rmm.cl/sites/default/files/usuarios/15626590/articulos/las\\_creencias\\_y\\_su\\_influencia\\_en\\_las\\_buenas\\_practicas\\_educativas.pdf](https://www.rmm.cl/sites/default/files/usuarios/15626590/articulos/las_creencias_y_su_influencia_en_las_buenas_practicas_educativas.pdf)

Vivar, C., Aranzamendi, M., López-Dicastillo, O. y Gordo, C. (2010). La Teoría Fundamentada como Metodología de Investigación Cualitativa en Enfermería. *Index de Enfermería*, 19(4), 283-288.

[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962010000300011&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000300011&lng=es&tlng=es).

Webster, M. (2019). Adherencia a la actividad física: Un estudio comparativo de las variables psicológicas implicadas en la práctica del CrossFit y del gimnasio convencional.

<https://repositorio.comillas.edu/rest/bitstreams/>

## **Anexos**

### **Consentimiento informado**

#### **Estimados Padres y/o Apoderados:**

Su hijo/a ha sido invitado a participar en una entrevista como parte del proceso de formación profesional de estudiantes de Psicología de la Universidad de Atacama. De la tesis de grado denominada “Creencias de niños y niñas deportistas de la región de Atacama sobre factores psicológicos que se relacionan en el inicio de competencias deportivas”

Este formulario de consentimiento explica la actividad a realizar. Por favor, léalo detenidamente. Si no tiene preguntas ahora, usted puede hacerlo en cualquier momento. La participación de su hijo(a) en esta actividad de entrevista es completamente voluntaria.

El objetivo principal de esta entrevista es determinar las creencias de niños y niñas deportistas de la región de Atacama, respecto a los factores psicológicos que se relacionan con el inicio de competencias deportivas.

La recolección de datos considera 1 entrevista y 1 grupo de discusión al cual podría incluirse a su pupilo/a. Sin costo para usted o su familia.

Si Usted no desea que su hijo/a participe no implicará sanción. Además, su hijo/a tiene el derecho a negarse a responder a preguntas concretas, también puede optar por retirarse de este estudio en cualquier momento y la información que hemos recogido será descartada del estudio y eliminada. Cabe destacar que no existe ningún riesgo para su hijo/a por su participación.

Los datos obtenidos serán de carácter confidencial, se guardará el anonimato de su hijo/a, la identidad de los niños/as estará disponible sólo para los estudiantes tesistas, docentes patrocinante y guía.

**Nombre de quien autoriza:**

**Rut:**

**Nombre del menor:**

**Parentesco:**

**Autorizo: SI o NO**

---

**Firma de quien autoriza**

## **Asentimiento informado participantes**

Hola, nuestros nombres son Krishna Orellana Galleguillos y Catalina Paz Valladares. Somos estudiantes de psicología de la Universidad de Atacama de la ciudad de Copiapó. Actualmente estamos realizando nuestra tesis de grado denominada “Creencias de niños y niñas de la región de Atacama sobre factores psicológicos que se relacionan en el inicio de competencias deportivas” y para ello te invitamos a participar de una entrevista que durará aproximadamente 30 a 40 minutos y a un grupo de discusión a confirmar, con una duración cercana a lo anteriormente mencionado.

Tu participación es voluntaria, es decir, aun cuando tus papá o mamá hayan dicho que puedes participar, si tú no quieres hacerlo puedes decir que no. Es tu decisión si participas o no en la entrevista. También es importante que sepas que, si en un momento dado ya no quieres continuar con la entrevista, no habrá ningún problema en que dejes de hacerlo, o si no quieres responder a alguna pregunta en particular, tampoco habrá problema.

Los datos obtenidos serán de carácter confidencial, se guardará el anonimato y tu identidad. La información de la entrevista estará disponible sólo para los estudiantes de psicología que participaron de la evaluación y de los profesores que guían nuestro estudio.

**Si aceptas participar, te pido que por favor selecciones en el cuadrado de abajo que dice “Sí quiero participar” y escribe tu nombre.**

**Si quiero participar**

**No quiero participar**



UNIVERSIDAD  
**DE ATACAMA**

FACULTAD DE HUMANIDADES  
Y EDUCACIÓN

Departamento de Psicología

**COMISIÓN EVALUADORA**

**Diego Mora Dabancens** - Departamento de Psicología \_\_\_\_\_

**Juan Rubio González** - Departamento de Psicología \_\_\_\_\_.

**Rodrigo Landabur Ayala** - Departamento de Psicología \_\_\_\_\_