



UNIVERSIDAD  
**DE ATACAMA**

FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

**“Teorías subjetivas sobre la Ansiedad Precompetitiva, de un grupo de deportistas  
de alto rendimiento en la Región de Atacama”**

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

Marcela Alejandra Araya León

Álvaro Nicolás Ramírez Díaz

Francisca Fernanda Tapia Morales

Copiapó, Chile 2021

## **DEDICATORIA**

Este esfuerzo investigativo está dedicado a todas las y los deportistas Chilenos, quienes día a día se levantan movidos por un sueño.

A todos aquellos que no se dejan abatir por el miedo y se atreven, luchan.

A quienes han conquistado sus sueños y a quienes están por lograrlo, a quienes ven el fracaso como una nueva oportunidad de partir, a los que persisten y conquistan, y para todo aquel que desea iniciarse en alguna disciplina deportiva.

Sobre todo, a los tremendos deportistas que participaron en esta investigación.

Pará ellos amor y perseverancia: *"Para descubrir tu verdadero potencial, primero debes encontrar tus propios límites y luego debes tener el coraje de superarlos"*  
Picabo Street: excampeona de esquí de montaña del mundo y medallista de oro en las olimpiadas.

## **AGRADECIMIENTOS**

Gracias a la formación recibida durante estos años a la Universidad de Atacama, quién nos formó como unos profesionales llenos de perseverancia y constancia, quién con sus docentes bajo la cobertura de la comprensión, dedicación y paciencia nos guiaron y brindaron los conocimientos necesarios a la realización de esta tesis. gracias por acompañarnos y apoyarnos en este proceso tan importante para cada uno de nosotros.

Gracias a todos los estuvieron en cada momento de nuestros procesos universitarios, familia y amigos, quienes formaron y siguen formando una parte fundamental de nuestro crecimiento como personas y profesionales.

Esperamos que todo lo que viene en el futuro sea una vida de gratitud y perseverancia, para contribuir a una sociedad más justa y comprensiva hacia quienes nos rodean, Que la paciencia y el amor hacia lo que hagamos y donde quiera que estemos, sean siempre las palabras que nos impulsen a conseguir nuestros objetivos.

## TABLA DE CONTENIDO

Agradecimientos .....	3
Tabla de contenido .....	4
Índice de ilustraciones y cuadros .....	6
Resumen .....	7
Abstract .....	8
Capítulo I Introducción .....	9
1. Definición del problema de estudio .....	10
2. Pregunta de investigación .....	14
2.2 Objetivos .....	14
2.2.1 Objetivo general .....	14
2.2.2 Objetivos específicos .....	14
Capítulo II Marco teórico .....	15
1. Ansiedad precompetitiva .....	15
1.1 Marco teórico y conceptual .....	15
1.2 Marco de antecedentes .....	17
2. Autoconfianza .....	19
2.1 Marco teórico y conceptual .....	19
2.2 Marco de antecedentes .....	21
Capítulo III Método .....	23
3.1 Paradigma de investigación, tipo de estudio, metodología y diseño .....	23
3.2 Definición conceptual y operacional de las variables o dimensiones .....	24
3.3 Participantes y muestreo .....	25
3.4 Procedimiento de recolección de información .....	25
3.5 Instrumentos .....	26
3.6 Procedimiento de análisis de información .....	27
3.7 Descripción de aspectos éticos a resguardar por la investigación .....	27
Capítulo IV Resultados .....	29
4.1. Significado subjetivo de la ansiedad precompetitiva .....	29
4.1.1. Percepciones asociadas a nivel cognitivo sobre la ansiedad precompetitiva .....	30
4.1.2. Percepciones asociadas a nivel físico sobre la ansiedad precompetitiva .....	30

4.1.3 La ansiedad precompetitiva y su significado emocional.....	30
4.2. El proceso de la ansiedad precompetitiva.....	31
4.3. Estrategias de afrontamiento de la ansiedad precompetitiva .....	32
4.3.1. Estrategias de afrontamiento de carácter cognitivo .....	32
4.3.2 Estrategias de afrontamiento de carácter físico .....	32
4.3.3 Estrategias de afrontamiento de carácter correctivo .....	33
4.4. Teorías subjetivas de la ansiedad precompetitiva y su relación con el desempeño deportivo .....	33
4.4.1 Autoconfianza y desempeño deportivo .....	34
Autoconfianza.....	34
Desempeño deportivo: .....	35
4.4.2 Relación entre salud mental, ansiedad precompetitiva y desempeño deportivo .....	36
Capítulo V Discusión y conclusión .....	38
Referencias .....	43

**ÍNDICE DE ILUSTRACIONES Y CUADROS**

Tabla 1.....20

Tabla 2.....24

## **RESUMEN**

El objetivo de esta tesis de pregrado fue describir las teorías subjetivas sobre la ansiedad precompetitiva, de un grupo de deportistas de alto rendimiento de la región de Atacama. Bajo una metodología cualitativa, se llevó a cabo un estudio descriptivo, con un diseño de estudio de caso y un muestreo a priori que integró a 9 deportistas de alto rendimiento de la región de Atacama, que pertenecen al programa Promesas Chile del Instituto Nacional de Deporte. Se aplicaron encuestas sociodemográficas y entrevistas episódicas. Los datos se analizaron en base a la Teoría Fundamentada, en su versión straussiana, utilizando codificación abierta. Como resultado se obtuvieron significaciones sobre la ansiedad precompetitiva, el proceso y estrategias de afrontamiento de los deportistas ante esta. También se encontraron teorías subjetivas que relacionan la autoconfianza y el desempeño deportivo, con la ansiedad precompetitiva y la salud mental. En la discusión y conclusión se sintetizan los principales resultados obtenidos y se analizan a la luz de la literatura existente.

*Palabras claves:* Ansiedad precompetitiva, Deporte de alto rendimiento, Teorías subjetivas, Desempeño deportivo, Autoconfianza, Autoeficacia, Salud mental.

## **ABSTRACT**

The objective of this undergraduate thesis was to describe the subjective theories about precompetitive anxiety, of a group of high-performance athletes from the Región de Atacama. Under a qualitative methodology, a descriptive study was carried out, with a case study design and a priori sampling that included 9 high-performance athletes from the Región de Atacama who are part of the Promesas Chile del Instituto Nacional de Deportes program. Sociodemographic surveys and episodic interviews were applied. The data were analyzed based on Grounded Theory, in its Straussian version, using open coding. As a result, meanings were obtained on precompetitive anxiety, the process and coping strategies of athletes before it. Subjective theories were also found that relate self-confidence and sports performance, with precompetitive anxiety and mental health. In the discussion and conclusion, the main results obtained are synthesized and analyzed in the light of the existing literature.

Keywords: Precompetitive anxiety, High performance sports, Subjective theories, Sports performance, Self-confidence, Mental health.

## CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN

La presente investigación corresponde a la tesis para optar al título de Psicólogo y al grado de Licenciado en Psicología, de la carrera de Psicología de la Universidad de Atacama.

La necesidad de conocer acerca de la ansiedad precompetitiva surge con la intención de describir un tema cada vez más recurrente entre deportistas de alto rendimiento y con una escasa literatura sobre todo en la región de Atacama. Situación que encontraría su justificación en las políticas públicas que rigen y sustentan el deporte de alta competencia a nivel sudamericano, pero con mayor énfasis en Chile.

Dentro de la lógica de comprender el fenómeno estudiado, se espera que la misma comunidad de deportistas puedan ayudarnos a entender el desarrollo de esta problemática. Lo que nos lleva a la utilización de la metodología cualitativa de investigación, que nos entregará herramientas de análisis frente a la problemática planteada por un grupo de jóvenes deportistas de alto rendimiento que participan en el IND (Instituto Nacional del Deporte). Pinto y Vásquez; Tenorio y Del Pino (citado en Segura, Adanis, Barrantes, Ureña y Sánchez, 2018) refieren que, niveles altos de ansiedad precompetitiva se asocian con un mal rendimiento deportivo en la competición. Un deportista, que se encuentra con niveles de ansiedad altos en momentos previos a la competición, tiende a ver y a percibir disminuidas sus capacidades psicomotrices, lo cual provoca una limitación en la calidad del gesto deportivo y en el potencial del rendimiento técnico-táctico.

En base a lo mencionado anteriormente en este estudio se busca responder al siguiente problema de investigación: ¿Cuáles son las teorías subjetivas sobre la ansiedad precompetitiva, de un grupo de deportistas de alto rendimiento de la región de Atacama? Así el objetivo general de este trabajo es describir las teorías subjetivas sobre la ansiedad precompetitiva, de una muestra de un grupo de deportistas de alto rendimiento de la región de Atacama. A nivel específico se busca: a) describir las TS acerca de la ansiedad precompetitiva de un grupo de deportistas de alto rendimiento de la región de Atacama; b) describir las TS sobre de la ansiedad precompetitiva como proceso de un grupo de deportistas de alto rendimiento de la región de Atacama; c) identificar y describir las TS

respecto a las estrategias de afrontamiento de la ansiedad precompetitiva de un grupo de deportistas de alto rendimiento de la región de Atacama; d) determinar las TS sobre la relación entre la ansiedad precompetitiva y el desempeño deportivo de un grupo de deportistas de alto rendimiento de la región de Atacama.

Para responder el problema de investigación, se utiliza un estudio descriptivo, basado en un diseño de estudio de caso, con el fin de analizar las teorías subjetivas de la ansiedad precompetitiva.

A continuación, se presenta la tesis en sus distintos apartados. En el capítulo II se definirá el problema de estudio sustentado en un marco teórico y de antecedentes con los conceptos de ansiedad precompetitiva, autoconfianza y autoeficacia. En el capítulo III se presenta el método científico a utilizar, describiendo el tipo de estudio, el diseño metodológico, a los participantes, el muestreo, el procedimiento de recolección de información, los instrumentos a utilizar, el procedimiento de análisis de datos y las consideraciones éticas. En el capítulo IV se darán a conocer los resultados obtenidos, los cuales se desarrollan en 5 áreas: significado subjetivo de la ansiedad precompetitiva, la ansiedad precompetitiva como proceso, estrategias de afrontamiento ante la ansiedad precompetitiva, relación entre ansiedad precompetitiva y desempeño deportivo y la influencia de la salud mental en los deportistas de alto rendimiento. Por último, en el capítulo V se describen las conclusiones con las respectivas discusiones que surgieron en el proceso investigativo.

## **1. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA DE ESTUDIO**

La presente investigación se enmarca en el área de la psicología del deporte:

Núñez (citado en Sánchez y León, 2012) postula que: “la psicología del deporte y el ejercicio físico es el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física” (p. 191).

Esta área de la psicología apunta a dos objetivos principales, el primero, es aprender el modo en que los diversos factores psicológicos influyen en el rendimiento físico de los deportistas. Y el segundo, es comprender la forma en que practicar deporte y

actividad física influye en el desarrollo, la salud y el bienestar personal (Sánchez y León, 2012).

En Latinoamérica la Psicología del Deporte es una ciencia nueva. En la historia de esta ciencia en Chile, se observa la existencia de dos entidades gremiales hasta el año 2011 y desde ese entonces se unen ambas entidades en una sola.

La primera de ellas fue la Sociedad Chilena de Psicología del Deporte (PSIDEP, 2020), creada en 1967 por un grupo de profesionales, que no incluían psicólogos. Algunos años después, en la década del 70, se incorporó el psicólogo Renato Ruiz Larrondo quien trabajaba en el Comité Olímpico de Chile. La segunda, fue la Asociación Chilena de Psicólogos del Deporte, creada en 1996, por un grupo de psicólogos que estaban trabajando en el área, entre los que estaban Laura Traverso, su primera Vicepresidenta y Enrique Aguayo, su Presidente. (Sociedad Chilena de Psicología del Deporte, [PSIDEP], 2018)

Respecto a las políticas de normas reguladoras del deporte en Chile, una de las más relevantes aparece el año 2001. La ley N°19.712, esta es mejor conocida como la Ley del Deporte, donde uno de sus objetivos consistía en “el incrementar los niveles de actividad física, dados los altos índices de sedentarismo e inactividad física presentes entre la población nacional” (Sandoval y García, 2014, p. 448).

Esta fue importante, dado a que, aparece para regularizar la carencia de una normativa que promoviera el deporte a nivel nacional, Así también pretendía, buscar una solución al pobre desarrollo deportivo, evidenciado por la falta de infraestructura adecuada para hacer deporte recreativo y de alto rendimiento, dado a los pocos logros a nivel internacional que se habían obtenido en esos años (Guevara, 2015).

Según lo mencionado por Jacques, et al., (2016) Chile en el año 2016 fue un impulsor respecto al surgimiento cambios en las leyes y políticas del deporte, surgidas en 2001 y que, dado a estos, los deportistas de alto rendimiento y otros de proyección se habrían ganado lentamente un espacio en las políticas públicas.

La Cuenta Pública de alto rendimiento y deporte competitivo presentado por el Ministerio del Deporte en conjunto con el Instituto Nacional del Deporte (IND) en mayo

del 2019, menciona los propósitos de la Política Nacional de Actividad Física y Deporte (2016 - 2025), las cuales, tienen el fin de:

Promover el desarrollo integral, individual y comunitario de la población, a través de la práctica sistemática de la actividad física y el deporte, en sus diversas manifestaciones, durante todo el curso de la vida, desde un enfoque de derecho que resguarde la equidad de género, la interculturalidad y la inclusión social en su sentido más amplio. (Ministerio del Deporte, Gobierno de Chile. 2016, p.111)

Además, entre sus propósitos, se encuentran algunos relacionados con este estudio tales como: “c) Articular un sistema Nacional de Actividad Física y Deporte que involucre a todos los actores. d) Posicionar a Chile en la alta competencia internacional.” (Ministerio del Deporte, Gobierno de Chile. 2016 p.111).

Refiriéndose a la disciplina deportiva en sí, es preciso hablar acerca de la ansiedad. La ansiedad es un rasgo característico presente en todos los animales y seres humanos. No en vano, el concepto de ansiedad se conoce ya desde la Grecia clásica. Se trata de un estado emocional de componentes negativos con manifestaciones externas físicas como sudoración de las manos, nerviosismo, dificultades para dormir, mareos, sequedad bucal, merma de la capacidad de concentración, sensación de ahogo y tensión muscular entre otros. (Guerra, et al., 2017, p. 2)

A la hora de caracterizarlo, la Asociación de psiquiatría Americana (2014) propone el Trastorno de ansiedad generalizada, aludiendo que este se manifiesta en una preocupación y ansiedad excesiva, de manera persistente (dentro de un rango de seis meses), además, de ser muy difícil de controlar en relación con diversas actividades o acontecimientos de la vida cotidiana, afectando el rendimiento de quien padece este trastorno, evidenciándose un deterioro social, laboral u otras áreas de funcionamiento. Con signos de inquietud, sentir fatiga muy fácilmente, problemas de concentración o para dejar la mente en blanco, irritabilidad, falta de sueño, tensiones musculares en la persona.

La literatura concluye, así también, desde la mirada de Schwartz, Davidson y Goleman (1978) que los síntomas más importantes de la ansiedad pueden ser agrupados tanto en una categoría cognitiva, la cual, incluye pensamientos desagradables, tales como

miedo y preocupaciones. Como también se manifiesta en una categoría somática, la cual, hace referencia a signos orgánicos internos, como tensión en el estómago, taquicardia, palpitaciones, entre otras. Además, somatizaciones externas (sudoración, diarrea, temblores, entre otros). Los que pueden ser asociados a la tensión del sistema autónomo.

Enfocado al estudio de las teorías subjetivas sobre ansiedad precompetitiva, es preciso hablar de ansiedad precompetitiva, Martens (1977) define la ansiedad precompetitiva como “un estado emocional inmediato caracterizado por sentimientos de aprehensión, tensión y nerviosismo vinculados a la elevación de la actividad del sistema nervioso, en el que la situación específica que genera la ansiedad es la propia competencia deportiva” (Citado en Trujillo y Reyes, 2019, p. 418).

Martens y colaboradores (1990) igualmente señalan, que la ansiedad surge un mayor efecto cuando la competencia se encuentra más próxima de ejecutarse, y que esta, llega a su punto más alto precisamente antes del inicio. Además, especifican que son los deportistas más jóvenes quienes sufren un mayor incremento de ansiedad somática. Todo esto sugiere lo importante y relevante que es estudiar esta variable que influye sin duda en el rendimiento deportivo de diversos deportistas de alto rendimiento.

La literatura, deja en evidencia una diversidad de componentes que afectan al rendimiento deportivo en diversos campos, además de la ansiedad precompetitiva. Uno de estos factores es la autoeficacia, la cual está condicionada por factores personales, cognitivos, ambientales y conductuales (Bandura, 1977). Vealey (citado León, Fuentes y Calvo, 2011) menciona que otro factor es la autoconfianza en el deporte, definida como la creencia o el grado de certeza que los individuos poseen acerca de su habilidad para tener éxito en el deporte.

## **2. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN**

¿Cuáles son las teorías subjetivas sobre la ansiedad precompetitiva, de un grupo de deportistas de alto rendimiento de la región de Atacama?

### **2.2 OBJETIVOS**

#### **2.2.1 OBJETIVO GENERAL**

- Describir las teorías subjetivas sobre la ansiedad precompetitiva, de un grupo de deportistas de alto rendimiento de la región de Atacama

#### **2.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Describir las TS acerca de la ansiedad precompetitiva de un grupo de deportistas de alto rendimiento de la región de Atacama
- Describir las TS sobre de la ansiedad precompetitiva como proceso de un grupo de deportistas de alto rendimiento de la región de Atacama
- Identificar y describir las TS respecto a las estrategias de afrontamiento de la ansiedad precompetitiva de un grupo de deportistas de alto rendimiento de la region de Atacama
- Determinar las TS sobre la relación entre la ansiedad precompetitiva y el desempeño deportivo de un grupo de deportistas de alto rendimiento de la región de Atacama

## **CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO**

### **1. ANSIEDAD PRECOMPETITIVA**

#### **1.1 MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL**

A lo largo del tiempo el concepto de ansiedad ha ido evolucionando producto de una multiplicidad de constructos, sin embargo, todas apuntan al mismo hecho, que en algún momento del transcurso de la vida se experimenta la emoción de ansiedad por diferentes razones.

De acuerdo a Barlow y Durand, Clark y Beck (como se citó en Diaz, 2019) existe una teoría cognitiva que refiere que la ansiedad es una condición humana que se desarrolla evolutivamente, la cual permite generar ventajas sobre otras especies. La ansiedad es una respuesta emocional compleja que es activada ante procesos de evaluación y reevaluación cognitiva, la cual permite que las personas puedan analizar información relevante sobre alguna situación, los recursos y el resultado esperado, para así actuar de manera estratégica en consecuencia. Se caracteriza por poseer una función adaptativa que tiene como objetivo guiar el comportamiento para lidiar con situaciones anticipadas que son de carácter aversivo o difíciles. Así también, Barlow y Durand (citado en Diaz, 2019) mencionan que la ansiedad en una intensidad moderada puede impulsar a mejorar el desempeño físico e intelectual de los sujetos para la resolución de problemas y es beneficiosa para la adaptación de situaciones en contextos novedosos o aversivos.

Existe una teoría multidimensional de la ansiedad la cual plantea la valoración de 4 sistemas de respuestas: fisiológico, cognitivo, conductual y afectivo.

Los procesos cognitivos refieren a los mecanismos involucrados en el procesamiento de la información relevante de la situación y de sí mismo. Las manifestaciones cognitivas de ansiedad incluyen aprehensión, miedo, autopercepción de indefensión, escasa concentración y memoria, dificultades de razonamiento, sensación de irrealidad, despersonalización, entre otros. Los procesos fisiológicos son generados automáticamente por la activación combinada de la rama simpática y parasimpática del sistema nervioso autónomo, teniendo como finalidad preparar al organismo para actuar en contextos valorados como

amenazantes o peligrosos. Las manifestaciones fisiológicas de ansiedad incluyen: taquicardia, tensión muscular, sudoración, hiperventilación, opresión torácica, parestesias, entre otras. Los procesos conductuales se refieren a las acciones generadas con la finalidad de prevenir, controlar, luchar o huir del peligro. Las manifestaciones conductuales incluyen respuestas de paralización, cautela, abandono, evitación y/o búsqueda de seguridad. Las alteraciones conductuales asociadas a la ansiedad pueden interferir, limitar o deteriorar el funcionamiento diario del sujeto en áreas importantes de su vida. Finalmente, los procesos afectivos aluden a la experiencia subjetiva de la sensación ansiosa. Implican procesos de reevaluación cognitiva de la propia activación fisiológica de ansiedad. Las manifestaciones afectivas se componen por afectos negativos displacenteros de nerviosismo, tensión, aprehensión, agitación, entre otros, que revelan el malestar subjetivo vivenciado. (Díaz, 2019, p.48)

Es indispensable que se conozca el concepto de ansiedad para luego, poder profundizar el objetivo de la investigación, si bien el deporte y la ansiedad están relacionadas, existen dos puntos de vista. El primero es que, frente a los momentos previos de una competición, los niveles de ansiedad pueden elevarse en deportistas profesionales y el segundo es que la actividad física puede llevar a reducir los niveles de ansiedad en deportistas no profesionales o en otro tipo de población (Guerra, et ál., 2017).

Ruíz dice que el término de ansiedad precompetitiva es un concepto de gran relevancia dentro de la ansiedad que es aplicada al deporte, por lo general ocurre en las 24 horas previas a una competición y es el resultado de 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 tales como: cambios en la situación habitual, importancia del evento, información errónea, conocimiento del rival, entre otros. Cuando un deportista padece ansiedad o alguien del entorno sufre este trastorno, la característica principal es que se dispara un mecanismo de defensa ante un peligro que no es real. Si se habla de ansiedad se puede representar fácilmente a través de una conducta que no es deseable y produce

rasgos de incertidumbre o amenaza, ante lo cual se establecen acciones oportunas que son características de la problemática (Vaca, et ál., 2017).

A raíz de la importancia del concepto de la ansiedad precompetitiva debemos también hacer referencia a la importancia de la salud mental en los deportistas, Sánchez-Bañuelos (1996), entiende la salud psicológica o mental como el estado general de bienestar percibido como el estado psicológico de bienestar, y considera que algunos parámetros de la relación entre la actividad deportiva y la salud mental, pueden ser: 1. En general, los parámetros pueden ser la sensación subjetiva de bienestar general, de satisfacción con la vida 2. En específico, otros parámetros son los estados de ánimo, los niveles de ansiedad y autoestima, y la socialización. (cita textual página 99), existen diferentes factores que pueden afectar el rendimiento de un deportista en su carrera, donde diferentes enfoques o teorías explican que algunos trastornos psicológicos en los deportistas pueden ser por causas externas tales como el público, la adversidad, etc., Así también causas internas como miedo, ansiedad, estrés, por lo cual se habla de una complejidad que es doble dado sus causas externas e internas, otro autor (Troch, 1982; Mendelsohn, 1999), refiere que otros factores internos como la ambición y el prestigio pueden provocar un estado permanente de estrés, pero también factores físicos como la cantidad de energía para realizar el esfuerzo deportivo, es por eso que las consecuencias de los trastornos psicológicos como la depresión, la ansiedad o el aumento de la tensión pueden provocar un decremento del rendimiento deportivo (López-Bonilla, et al., 2015).

## **1.2 MARCO DE ANTECEDENTES**

Existen variados estudios realizados en este último tiempo sobre la psicología del deporte, en donde existen diversos factores que influyen en los deportistas de alto rendimiento, a continuación, se darán a conocer algunos estudios orientados a la ansiedad precompetitiva.

La ansiedad puede aparecer o incrementarse durante la práctica deportiva y, más concretamente, durante una competición. Sin embargo, a pesar de la concepción negativa que generalmente se tiene de ella, la ansiedad únicamente es problemática cuando se convierte en un estado emocional permanente en lugar de ser temporal

provocada por una situación concreta. Realmente, la ansiedad puede tener un componente positivo en la alta competición. La asunción de que la ansiedad es siempre pernicioso no ha quedado demostrada y, es más, algunos estudios lo niegan, afirmando que pequeñas dosis son beneficiosas, dado que los deportistas de élite han de estar muy concentrados y realizando un constante esfuerzo mental, en lugar de estar relajados. Esto se aplica tanto a la fase de preparación como a la competición deportiva en sí. Esta es la teoría que defiende *Hanin*, quien, tras analizar un elevado número de deportistas de élite, observó que un cierto grado de ansiedad mejora su rendimiento deportivo. (Guerra, et al., 2017, p.172)

Los resultados obtenidos en cuanto a ansiedad cognitiva en novatos (74,78 %) es superior que en los deportistas amateur (48,96 %) y del alto rendimiento (56,98 %), existiendo también un elevado nivel en deportistas de alto rendimiento que en los amateur, pudiendo reafirmar varios estudios hechos en otros deportistas en donde los factores de rendimiento para un seleccionado nacional siempre son mucho más altos, y la presión puede hacer que tengan este tipo de avance. Por otro lado, la ansiedad somática representa un nivel muy elevado en novatos con un (45,54 %), amateur un (43,56 %) y de alto rendimiento (38,48 %), demostrándose que a nivel fisiológico estos últimos deportistas poseen niveles más bajos; por tanto, tienen mejores condiciones físicas y también de orden motriz. Por último, en los resultados de autoconfianza-autoestima existe un desequilibrio en deportistas novatos con un (49,12 %), en deportistas amateur un (49,20 %) y en deportistas de alto rendimiento existe un número mayoritario de (56,24), demostrando que a comparación de los otros grupos los de alto rendimiento superan los niveles base dado la impulsividad característica de este estrato social; por lo cual al aplicar la teoría de Meichenbaum se pudiera disminuir la ansiedad cognitiva al elevar la autoestima, desmintiendo para el caso de estudio que a través de la ansiedad existe una autoestima baja, tanto es así que deportistas de este nivel piensan que no podrán lograr sus objetivos por factores personales y externos; por lo tanto, se deduce que el nivel de ansiedad está basado principalmente en la ansiedad cognitiva, y de ella depende la autoestima y la ansiedad somática o

fisiológica que en este punto sería algo mucho más secundario o controlable en cierta magnitud. (Vaca, et al., 2017, p.244)

## **2. AUTOCONFIANZA**

### **2.1 MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL**

La autoconfianza es la convicción que una persona tiene, en que puede llevar a cabo unas habilidades necesarias, para ejecutar con éxito la conducta requerida y producir un determinado resultado. En el ámbito deportivo se utiliza con frecuencia para referirse a la percepción que tiene la persona sobre su capacidad para enfrentarse a una determinada tarea. (Marín, 2009, p. 2)

La autoconfianza suscita que el deportista confíe en sus habilidades, lo cual favorece tanto en su trabajo, como en las respuestas que entrega en una competencia. Es en la instancia competitiva, en la cual, la autoconfianza es un factor que puede permitir la moderación de diversos procesos psicológicos tales como elementos estresores, ansiedad, bloqueos, marcador en contra, entre otros (Jaenes, et al., 2012).

Posteriormente y siguiendo la misma línea conceptual, Dosil en 2004 (citado en González, Valdivia y Zagalaz, 2015) plantea que la autoconfianza en el deporte corresponde a 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.

Vealey (citado desde Aguilera, Cárdenas, González, Hinojosa, 2015) esbozó a la autoconfianza en el deporte como “un constructo social cognitivo que puede ser más un rasgo característico o más un estado, según el marco de referencia temporario que se utilice” (p.17). Plantea que ésta puede variar si se observa un hecho particular deportivo desarrollado en una competencia hoy a diferencia de la confianza que habrá al pensar en una competencia a realizarse en una próxima temporada. En relación a lo mencionado anteriormente, Vealey (como se cita en Marín, 2009) postula que existen dos tipos de confianza. El primero, es la confianza rasgo, la cual corresponde al grado de creencia que habitualmente se tiene sobre la propia habilidad para tener éxito en el deporte. Y el segundo, corresponde a la confianza estado, esta confianza es la que se posee en un momento particular sobre la propia habilidad para tener éxito en el deporte. Además, se

ha considerado que la confianza puede verse afectada directamente por la cultura organizacional, de tal forma, mientras las retroalimentaciones positivas de un instructor o del líder informal sobre un jugador en particular aportan a un alza en la autoconfianza; una falta de éstas puede contribuir a una baja en la confianza del mismo jugador (Aguilera, et al., 2015).

Hay estudios que comprueban que, si bien, la confianza que el deportista tiene en sí mismo, no es una medida directa de sus niveles de ansiedad, los bajos niveles de autoconfianza se acompañan por lo general de un mayor nivel de ansiedad cognitiva, lo cual sí influye y repercute en el rendimiento deportivo (León, et al., 2011).

José Pardo (2010) en el artículo titulado “Las claves del rendimiento deportivo” analiza que el rendimiento deportivo “es la capacidad que tiene un deportista de poner en marcha todos sus recursos bajo unas condiciones determinadas. Es por esta razón que resulta fundamental que abordemos la preparación en cualquier deporte desde una perspectiva global, de conjunto. Cuantos más aspectos trabajemos, más probabilidades tendremos de conseguir los resultados deportivos deseados”. Mientras que Lic. Leonardo Alberto cita lo expresado al respecto por el Instituto Europeo Campus Stellae, Apuntes de cátedra, 2012 se puede definir el rendimiento deportivo “como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite a los sujetos expresar sus potencialidades físicas y mentales”. Este propio autor citando a Martin lo define como "el resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de competición, cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecidas”. (Cortegaza & Luong, 2015)

González, et al., (2015) refiere que luego de cometer errores o vivir situaciones de fracaso en el proceso deportivo, pueden aparecer rápidamente dudas sobre sí mismo, lo cual puede hacer que algunas personas pierdan confianza en sus capacidades y esto provoque un descenso en el rendimiento deportivo, así como otras pueden recobrar el sentido de autoeficacia y mantener niveles estables de autoconfianza. Esto lleva a la conclusión de que lo importante no es que la autoconfianza disminuya en momentos determinados, sino, que lo relevante es que el deportista cuente con habilidades para recuperar esa autoconfianza.

Dentro de todas estas repercusiones que puede traer la autoconfianza en el rendimiento deportivo, aparece un concepto sumamente interesante “choking”.

Hill, et al., (como se citó en Molina, et al., 2017) conceptualizan el choking en el deporte como:

Un proceso mediante el cual el individuo percibe que sus recursos son insuficientes para satisfacer las exigencias de la situación deportiva, lo que provoca una caída significativa del rendimiento. Esta definición fue la primera en entender el choking como un fracaso considerable y dramático en el rendimiento del deportista. (p. 382)

Tomando en cuenta la definición del concepto anterior, es que se llega a la conclusión de que en los individuos que poseen niveles de autoestima y/o confianza más elevados puede reducirse el impacto del choking, ya que estos individuos perciben la competencia deportiva como un reto y no tanto como una exigencia, lo cual mejoraría su rendimiento deportivo. Por el contrario, los deportistas con más baja autoestima y/o autoconfianza perciben la competencia como una situación más amenazante, lo cual influye directamente en su rendimiento deportivo Adie, et al., (citado desde Molina, et al., 2017).

## **2.2 MARCO DE ANTECEDENTES**

En base a los conceptos que se encuentran mencionados en el marco teórico de la presente investigación, es que se hace necesario revisar hallazgos empíricos y la relación que puede tener la autoconfianza con otros elementos respecto a la ansiedad precompetitiva. Por ejemplo, en un estudio realizado en deportistas de tiro olímpico en diversas categorías, se comprobó que, en el caso de la ansiedad precompetitiva, la población estudiada presentó un puntaje superior en autoconfianza, no así en ansiedad ya sea somática o cognitiva. Moreno, et al., (citado en Rodríguez, et al., 2014) postula que la autoconfianza sería lo opuesto a la ansiedad cognitiva. Esto queda en evidencia en los resultados de los jugadores de élite, quienes presentaron niveles inferiores de ansiedad cognitiva y niveles más altos de autoconfianza, no así, en deportistas de menor nivel competitivo previo al momento de competición o durante la competencia.

Otro estudio realizado por Jaenes, et al., (2012) en corredores populares de la especialidad triatlón, a través de una investigación en la cual se utilizó el instrumento de medición validado CSAI-2, el cual mide ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza, el cual entrega un alto grado de fiabilidad a los resultados. El estudio mencionado deja en evidencia una correlación negativa entre la variable ansiedad tanto somática como cognitiva y autoconfianza, ya que, la mayoría de los corredores presentaron niveles de ansiedad somática y cognitiva de medios a bajos, por el contrario, se evidenciaron niveles de medios a altos de autoconfianza, poniendo en manifiesto que niveles medios a bajos de autoconfianza, puede significar niveles altos de ansiedad.

Por último, una investigación realizada en gimnastas de diferentes edades, sexos y niveles competitivos, utilizando al igual que en el estudio anterior el CSAI-2, obtiene como resultados diferencias en los niveles de autoconfianza a medida que los niveles competitivos son diferentes también (León, et al., 2011). Los deportistas más expertos presentaron menores niveles de intensidad de ansiedad y mayores niveles de autoconfianza, considerando esto, por los mismos gimnastas, como un agente facilitador en su desempeño deportivo durante la competición. Además, es relevante mencionar que, en esta investigación, cuando se evalúa a gimnastas de nivel inferior en dos competencias de distintos grados de importancia, no se encuentran diferencias entre los niveles de ansiedad y autoconfianza, a pesar de la disimilitud de la competición.

## **CAPÍTULO III MÉTODO**

### **3.1 PARADIGMA DE INVESTIGACIÓN, TIPO DE ESTUDIO, METODOLOGÍA Y DISEÑO**

La presente investigación está basada en un paradigma constructivista. El constructivismo señala que la realidad se encuentra en la mente de cada persona, es por eso que no existe una realidad objetiva única. A medida que alguien va aprendiendo es capaz de construir un conocimiento a partir de sus propias experiencias, estructuras mentales y creencias. Esta forma en que cada uno construye su propia realidad, es lo que el constructivismo determina como la no existencia de un mundo más real que el otro. La mente es por donde se filtran la interpretación de eventos, objetos o perspectivas de la realidad, lo que permite que el conocimiento sea característico y personal. (Stojanovic, 2002).

En relación a lo anteriormente mencionado, y, considerando la dinámica de interacción entre las percepciones de los jóvenes deportistas de alto rendimiento y la ansiedad precompetitiva, es necesario realizar una investigación cualitativa. En lo que respecta a ésta, desde la perspectiva de Taylor y Bogdan, sugieren que, no se puede hacer caso omiso a la perspectiva fenomenológica de esta, dado a que, puede considerarse el origen de la misma, centrando sus observaciones en el estudio de la conducta humana, como punto de referencia. En otras palabras, “el fenomenólogo, intenta ver las cosas desde el punto de vista de otras personas” (Taylor y Bogdan, 2010, p. 23). La investigación cualitativa posee características que le dan distinción respecto a otros modelos de investigación. En esta lógica, si nos referimos a su objeto de estudio, este se centra en las opiniones, conductas, actitudes, creencias, percepciones, emociones de las personas, ante problemáticas (Bedregal, Besoain, Reinoso y Zubarew, 2017). Para este estudio, los conceptos nombrados anteriormente, derivan de la participación en deportes de alto rendimiento esencialmente, en los momentos previos a la competencia.

Así también, la investigación cualitativa puede comprenderse, como un proceso orientado a la comprensión desde una lógica inductiva. Implicando que el conocimiento que surja de la investigación no va orientado a la verificación de una hipótesis, sino que, más bien, al descubrimiento. Por otra parte, el diseño flexible que posee, permite que, a lo

largo del proceso de investigación, esta pueda experimentar cambios o modificaciones, como respuesta al interactuar con el conocimiento emergente. Todo esto en la lógica de que el objeto de estudio se va definiendo a lo largo del proceso, por lo que el diseño debe ser lo suficientemente dúctil para acomodarse a sus características. Así también el diseño de investigación cualitativa, posee una dinámica circular, dado a que, funciona a través de fases sucesivas simultáneas entre muestreo-producción y datos, análisis de datos. Permitiendo introducir ajustes al problema de investigación, mientras se aprende de este (Flick, 2002).

En este trabajo, se utiliza un estudio descriptivo, ya que su objetivo es describir las TS que posee cada uno de los deportistas que participaron en el proceso de investigación, sobre la ansiedad precompetitiva en momentos previos de una competencia. Para esto, la metodología cualitativa es la que permitió abordar el problema de estudio (Flick, 2002), en base a un diseño de estudio de casos que para Stake (1999) se entiende como: “El estudio de la particularidad y de la complejidad de un caso singular, para llegar a comprender su actividad en circunstancias importantes” (p. 11).

### **3.2 DEFINICIÓN CONCEPTUAL Y OPERACIONAL DE LAS VARIABLES O DIMENSIONES**

Ansiedad, corresponde a una emoción que surge a modo de respuesta a la manera en que es interpretada y evaluada una situación, como en este caso lo es la competición, la cual produce reacciones negativas, tales como altos niveles de activación del sistema nervioso autónomo, preocupación, alteración de los procesos atencionales, etc. La ansiedad cognitiva, corresponde a una manifestación psicológica, la cual desata en el deportista un aumento de la preocupación, reducción de concentración y mayor probabilidad de fallar en su competición. Por otra parte, la ansiedad somática, corresponde a una manifestación a nivel fisiológico, la cual incluye elementos afectivos y psicofisiológicos en relación a la experiencia ansiosa, lo cual deriva en una activación autonómica (Segura, Adanis, Barrantes, Ureña y Sánchez, 2018).

### 3.3 PARTICIPANTES Y MUESTREO

Se utilizó un muestreo intencionado y por conveniencia, dado que esta opción metodológica fue la más apropiada para acceder a los participantes bajo un contexto de emergencia sanitaria por Covid-19. Participaron 9 deportistas de alto rendimiento de la región de Atacama, que integran el programa Promesas Chile, y los deportes karate, atletismo, canotaje y Taekwondo (tabla 1). Su rango de edad fue de 13 a 23 años y corresponden a 4 hombres y 5 mujeres. Como criterios de representatividad de casos, se buscó la participación de ambos géneros, además de deportistas con experiencia en torneos regionales, nacionales e internacionales en variadas ramas deportivas. Como criterios de inclusión, se consideró que los deportistas estuviesen inscritos formalmente en el programa Promesas Chile; mientras que, como criterios de exclusión, se consideró no incluir a quienes por motivos de salud estuvieran imposibilitados de responder los instrumentos de recolección de información y quienes se encuentren en algún tratamiento psicoterapéutico por salud mental.

Tabla 1

#### *Grupo de estudio*

	Atletismo	Canotaje	Karate	Taekwondo	Total
Hombres	2	1	0	1	4
Mujeres	1	1	2	1	5
Total	3	2	2	2	9

### 3.4 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Se contactó a los encargados del área deportiva de promesas Chile de IND correspondientes a la región de Atacama, con la intención de presentar la propuesta de investigación y dar a conocer los objetivos que esta tiene y cómo será el proceso de aplicación de los instrumentos. Posteriormente se gestionaron reuniones vía meet con los representantes de cada área deportiva, entre las cuales se encuentran karate, atletismo, canotaje y taekwondo junto con los alumnos (as) investigadores. En esta primera instancia

se les explicó el procedimiento de recolección de información y se organizó una agenda de aplicación de instrumentos. Finalmente, se contactó a los deportistas y a sus padres, a fin de explicarle el estudio y los criterios éticos, lo que se concretó en base a un asentimiento informado y un consentimiento informado firmado por los deportistas y sus padres, respectivamente.

### **3.5 INSTRUMENTOS**

Se aplicó una encuesta sociodemográfica a fin de obtener información que permita caracterizar a los participantes. La encuesta sociodemográfica permitirá recabar antecedentes de cada participante, en la cual se consideran indicadores de carácter social, personal y demográficos.

Se aplicó una entrevista episódica a través de la plataforma meet a 9 deportistas de alto rendimiento pertenecientes al IND, con duración aproximada de 1 hora, la cual fue grabada de manera audiovisual, con el previo consentimiento de los participantes. La entrevista episódica es un instrumento de recolección de información especialmente indicado para reconstruir TS. Mediante éstas, es posible acceder a las TS de los participantes, en base a episodios o experiencias de los sujetos, desde donde se logra elaborar significados subjetivos, relacionar eventos y proponer hipótesis explicativas de los hechos (Flick, 2002).

La entrevista episódica produce presentaciones relacionadas con el contexto en forma de narración, porque estas se hallan más próximas a las experiencias y su contexto generativo que otras formas de presentación. Por otra parte, hacen los procesos de construir realidades más fácilmente accesibles que los enfoques que se dirigen a conceptos abstractos y respuestas en un sentido estricto. (Flick, 2007, p .118)

De esta manera, se incitó a los entrevistados a relatar episodios o experiencia deportivas relacionadas con la ansiedad precompetitiva, para posteriormente solicitarles explicaciones y definiciones subjetivas de los hechos.

Las entrevistas se basaron en el siguiente guion temático: (a) significados de la ansiedad precompetitiva de los deportistas; (b) ansiedad precompetitiva como proceso; (c)

estrategias de afrontamiento de la ansiedad precompetitiva; (d) relación entre la ansiedad precompetitiva y el desempeño deportivo.

### **3.6 PROCEDIMIENTO DE ANÁLISIS DE INFORMACIÓN**

Se transcribieron las entrevistas para someterlas a análisis en base a la teoría fundamentada. La teoría fundamentada fue generada en base a la codificación abierta entendiendo esta 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). Consecuentemente con el objetivo general de este estudio, que apunta a la descripción y no a la interpretación, dado que no se pretende llegar a construir un modelo o teoría comprensiva del fenómeno, se utilizó la versión de Strauss, para lo cual se procedió solo a efectuar la codificación abierta. La codificación abierta es un proceso que consiste, en base al análisis comparativo constante, reducir y sistematizar la información en base a la construcción de códigos representativos del problema de estudio y del relato de los participantes. De esta forma, se procedió a identificar las TS en los párrafos, oraciones y frases, a partir de su estructura argumentativa (Catalán, 2016), o siendo inferidas por los investigadores cuando se encontraron implícitas. Esto resultó en un libro de códigos compuesto por TS sobre el tema. Estos códigos se analizaron en base al método comparativo constante a fin de agruparlos en categorías y subcategorías que se describen en el siguiente apartado de resultados.

Para realizar el procesamiento de los datos que se obtuvieron mediante la investigación cualitativa se utilizó un software Atlas ti.

### **3.7 DESCRIPCIÓN DE ASPECTOS ÉTICOS A RESGUARDAR POR LA INVESTIGACIÓN**

La ética profesional del psicólogo es fundamental a lo largo de su formación y desarrollo, enfocados en que nos permite generar la confidencialidad de las personas, por ende, esta investigación se realizará basándonos en el código ético profesional elaborado por la Pucv (2012) el cual dice que:

Es el instrumento diseñado para facilitar el cumplimiento y la puesta en práctica del mandato de los Estatutos del Colegio de Psicólogo/as, en el que se enfatiza la ética como valor central de la profesión y su ejercicio. Su objetivo general es regular el quehacer profesional con acento en la propuesta de criterios de acción y conducta. (p.4)

Sin embargo, para el desarrollo de la investigación nos basaremos dicho anteriormente en el código de ética profesional de la Pucv (2002) donde el artículo 15 refiere aspectos relativos de investigación en psicología, de esta manera todos los puntos tales como 1) En el diseño y realización de las investigaciones, el psicólogo/a debe considerar las normas y criterios aceptados por la comunidad científica, con el fin de preservar el desarrollo de la psicología como ciencia. 2) En el desarrollo de su trabajo como investigador, el psicólogo/a debe resguardar el bienestar y los derechos de las personas participantes. 3) El psicólogo/a deberá obtener el consentimiento informado, expreso y por escrito de los participantes, en caso que las investigaciones pongan en riesgo su privacidad. 4) El sujeto de investigación tiene el derecho de suspender su participación en el momento que así lo estime conveniente. 5) Para realizar investigaciones en instituciones públicas o privadas, el psicólogo/a deberá solicitar autorización a la autoridad correspondiente y comunicar a ésta los objetivos, sentido y alcances de las mismas. 6) Cuando la investigación requiera la colaboración de ayudantes de investigación, el psicólogo/a, siempre mantendrá la responsabilidad de ésta, supervisando directamente a sus colaboradores. 7) Cuando en una investigación sea indispensable el uso de animales, el psicólogo/a procurará el pleno respeto a las normas sobre protección de animales, serán expuestos de manera sintetizada y concisa en un consentimiento informado el cual se le explicara al participante y en caso de este ser menor de edad deberá ser autorizado por un apoderado.

## CAPÍTULO IV RESULTADOS

Tabla 2

*Características del muestreo*

<b>Caso</b>	<b>Deporte</b>	<b>Edad</b>
D1	Atletismo	15 años
D2	Atletismo	19 años
D3	Atletismo	23 años
D4	Karate	16 años
D5	Karate	14 años
D6	Karate	15 años
D7	Taekwondo	15 años
D8	Canotaje	15 años
D9	Canotaje	17 años

### **4.1. SIGNIFICADO SUBJETIVO DE LA ANSIEDAD PRECOMPETITIVA**

Los participantes poseen una definición de lo que es la ansiedad precompetitiva, que emerge a través de sus experiencias en el mundo del deporte, pero, que también incluye algunos elementos propios de la personalidad y de factores ambientales desde sus teorías subjetivas. Significan la ansiedad precompetitiva como un proceso que incluye emociones y sentimientos como el nerviosismo, miedo, temor, además de atribuirle las características de obstáculo y problema para el desarrollo competitivo.

A continuación, se presenta esto de manera detallada.

#### **4.1.1. PERCEPCIONES ASOCIADAS A NIVEL COGNITIVO SOBRE LA ANSIEDAD PRECOMPETITIVA**

Los deportistas señalan que la dimensión cognitiva de la ansiedad precompetitiva, implica una variedad de pensamientos negativos (a) permanentes y (b) perjudiciales, en el sentido que están presentes en cada momento precompetitivo y que producen inconvenientes para concentrarse y a su vez bloqueos mentales. Específicamente, los pensamientos reportados por estos deportistas se enfocan en evaluar si son suficientemente buenos o capaces en el desempeño competitivo, en las opiniones de las personas sobre su desempeño o si su contrincante tiene mejores habilidades en este ámbito deportivo.

D7: por ejemplo, yo voy comenzar a competir como cinturón negro, pero, yo soy recién verde así y puede ser, (entonces) me puede tocar una tipa que sí o sí es cinturón negro y han pasado todos los años para llegar a eso y la experiencia de ... de... De eso, no sé cómo explicarlo, en ellas son mejores.

#### **4.1.2. PERCEPCIONES ASOCIADAS A NIVEL FÍSICO SOBRE LA ANSIEDAD PRECOMPETITIVA**

Los participantes explican que la dimensión física de la ansiedad precompetitiva, conlleva diversos factores y reacciones a nivel físico, los cuales son negativos para el deportista. Estos se experimentan como (a) intensos, (b) incómodos y (c) obstaculizadores, en el sentido que provocan sensaciones físicas que perjudican el desempeño competitivo.

Las sensaciones físicas reportadas por estos deportistas, apuntan más específicamente a temblores, taquicardia, sudoración, rigidez muscular, llanto, entre otras.

*D1: “Me pongo a temblar o me pongo a tartamudear la voz se me quebranta y le empiezo como a romper las encías así súper nerviosa me como los dedos”*

#### **4.1.3 LA ANSIEDAD PRECOMPETITIVA Y SU SIGNIFICADO EMOCIONAL**

Las teorías subjetivas de los deportistas señalan que la dimensión emocional de la ansiedad precompetitiva, implica en primer lugar, un conjunto de emociones negativas

que se experimentan como (a) intensas y (b) atormentadoras, en el sentido que producen descontrol emocional.

De manera más específica, las emociones reportadas por estos participantes apuntan al miedo extremo, terror, además de la inseguridad.

*D7: Mucho temor o nerviosismo antes de poder comenzar un combate yo creo que sería.*

#### **4.2. EL PROCESO DE LA ANSIEDAD PRECOMPETITIVA**

Los participantes, definen la ansiedad precompetitiva como proceso; en base a sus experiencias y desarrollo competitivo, como algo que siempre va a estar presente, pero que varía en su intensidad, dependiendo de la competencia en que se enfrenten y la preparación que ellos posean frente a esta. Las teorías subjetivas de los deportistas señalan que el proceso de la ansiedad precompetitiva comienza más bien días previos a la competencia, la cual se intensifica momentos preliminares al turno de competir.

Los participantes se refieren respecto al proceso de la ansiedad precompetitiva, como versátil en relación a la experiencia que ellos han tenido, lo cual trae consigo, diversos niveles de intensidad de emociones, sensaciones y pensamientos. De esta forma, la ansiedad precompetitiva, varía en cada uno de los participantes a lo largo de la preparación a la competencia.

*D5: “Para mí es un proceso y algo que siempre va a estar ahí, hay gente que lo sabe controlar más que otra, pero siempre va a estar ahí y hay veces que te puede ayudar, hay veces que te puede hacer bajar el rendimiento, pero siempre está presente”*

Sin embargo, de manera específica los participantes también relatan que la ansiedad precompetitiva la pueden representar a través de cogniciones, las cuales para ellos son predominantes; tales como el miedo, la angustia y temor. Estas emociones pueden variar según las etapas deportiva en las que se encuentran compitiendo, disminuyendo su intensidad en algunos casos, en la medida en que avanzan en la competencia.

*D7: Quizás al principio, al primer combate. O sea, son de dos a tres combates, o sea rounds. Y por ejemplo en el primer round tu podi estar así angustiada porque ya vienes con los pensamientos, pero ya al tomar confianza quizá en el segundo podi estar más liberada, no sé cómo decirlo como más suelta.*

#### **4.3. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LA ANSIEDAD PRECOMPETITIVA**

Los deportistas señalan que las estrategias de afrontamiento sobre la ansiedad precompetitiva son de suma importancia frente a una competencia, ya que estas le permiten generar mejores herramientas para desenvolverse en el contexto competitivo, además les favorecen para mejorar su rendimiento en las competencias futuras.

##### **4.3.1. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE CARÁCTER COGNITIVO**

Los participantes de la investigación señalan según sus teorías subjetivas acerca de las técnicas de afrontamientos, que son herramientas (a) útiles y (b) fundamentales, en el sentido que estas tienen una implicancia positiva en la concentración, atención y tranquilidad individual previa a la competencia.

De manera específica, las cogniciones mencionadas por los participantes, tienen un enfoque más bien disociativo, lo que se refiere a la evitación de estímulos estresores, para que el deportista centre su atención y concentración en pensamientos que le beneficien en la competencia, para ello, se apoyan en la música y en sus instructores.

*D9: no sentía, yo pensaba que me dolía y na po y me vieron y no tenía nada y ahí como que me empecé a... de ahí como que vez que pienso que me va a doler, me acuerdo que no tengo nada y... como que se me va eso, se me va de la mente y sigo normal.*

##### **4.3.2 ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE CARÁCTER FÍSICO**

Los participantes señalan, acerca de las técnicas de afrontamiento a nivel físico que son relevantes de manejar en momentos previos a las competencias, de esta forma, la ansiedad precompetitiva no influiría tanto en su desempeño, ya que esta produce una

disminución del control físico en los deportistas. Los participantes mencionan técnicas como el trote, la respiración y el calentamiento previo.

*D7: como nos encontrábamos en la cancha para comenzar a competir, entonces comenzamos a desenvolvernos trotando para agarrar confianza.*

De un modo más característico los participantes señalan que estas estrategias físicas corresponden también a maneras específicas que cada uno tiene de enfrentar estas situaciones, ya que ellos relatan que son individuales, porque cada uno posee sus métodos que los favorecen en los momentos previos a una competencia.

*D2: “Mi estrategia es guardar la energía hasta el final...la guardo hasta la competencia, esa es mi cábala me guardo todo me guardo todo hasta casi el final”*

#### **4.3.3 ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE CARÁCTER CORRECTIVO**

Los integrantes del estudio realizado poseen diversas teorías subjetivas acerca de las técnicas de afrontamiento de carácter correctivo, esto quiere decir, que una vez ocurrida una competencia los deportistas observan y analizan su participación en esta, lo que les permite poder rectificar sus habilidades para competencias futuras, de esta manera ellos conceptualizan a estas experiencias como (a) favorables y (b) disciplinarias, ya que estas prácticas les permite mejorar las destrezas y habilidades. Lo anterior no solo permite evaluar el desempeño, sino que también enfrentar la ansiedad precompetitiva.

*D7: uno cuando ve las repeticiones de su combate, dice...ohh me equivoque, me llego esa patada ahi, no bloquee bien y me llegó o ver el momento para tomar confianza... Para competir, una dice así, ya que hice en el último combate para que no me pase algo así y uno trata de no volver a repetirlo.*

#### **4.4. TEORÍAS SUBJETIVAS DE LA ANSIEDAD PRECOMPETITIVA Y SU RELACIÓN CON EL DESEMPEÑO DEPORTIVO**

Los deportistas explican que el desempeño deportivo se relaciona de manera importante con la ansiedad precompetitiva. En esta relación, también interactúan la

autoconfianza y la salud mental, para finalmente incidir en el rendimiento deportivo de los participantes.

A partir de lo anterior, en esta categoría se presenta en primer lugar hallazgos sobre la autoconfianza y su relación con el desempeño deportivo, para posteriormente exponer los resultados de la salud mental, desde las TS de los participantes.

#### **4.4.1 AUTOCONFIANZA Y DESEMPEÑO DEPORTIVO**

Para estos deportistas, los niveles de autoconfianza deportiva se encuentran relacionados con la ansiedad precompetitiva y el desempeño deportivo.

Las teorías subjetivas de los participantes, señalan que la autoconfianza y el desempeño deportivo son conceptos que poseen una relación de interdependencia, ya que ellos refieren que la autoconfianza afecta en el desempeño deportivo y viceversa.

Si bien con lo dicho anteriormente nos referimos a la autoconfianza y el desempeño deportivo como conceptos que se encuentran relacionados de manera directa, en el siguiente apartado se describen de manera específica los resultados de cómo estos emergen en los procesos competitivos de los participantes.

#### **AUTOCONFIANZA**

La autoconfianza incluye una (a) percepción de habilidades físicas en el ámbito competitivo. Los participantes teorizan respecto a la percepción de habilidades físicas en relación a la autoconfianza. En el ámbito competitivo, se refleja la existencia de las capacidades físicas necesarias para desenvolverse competitivamente en cada deporte, dado que, a través de una autoevaluación, los deportistas dan indicios de que estas habilidades son (a) suficientes, y (b) correctas, y corresponden a virtudes tales como; estatura, peso y contextura adecuada, además de ventajas físicas como piernas largas y brazos largos.

*D9: porque tengo como la... por decirlo así físicamente, tengo la contextura muscular, el porte y resistencia que es lo que más se necesita también en el deporte... tengo como la mentalidad para afrontarlo.*

También se evidencia una percepción de habilidades cognitivas en el ámbito competitivo relacionadas a la autoconfianza. Los participantes explican, que las habilidades cognitivas son necesarias para el ámbito competitivo, donde se aprecia la existencia de una tendencia a generar pensamientos de carácter negativos, ya que se consideran (a) autoexigentes y (b) inestables emocionalmente.

*I: ¿Por qué crees que viene ese pensamiento?... como decir “no puedo con esto”*

*D6: Porque me da como una sensación de miedo, temor*

De manera más específica, los participantes relatan respecto a la autoconfianza, virtudes y defectos, que inciden en su desempeño deportivo.

Las teorías subjetivas de los deportistas señalan que contienen las virtudes necesarias para desenvolverse en el ámbito competitivo, tales como la inteligencia, constancia, persistencia y sentido de autoeficacia física. Así también, los participantes identifican defectos para desempeñarse competitivamente, tales como pensamientos autodestructivos, ansiedad, personas que se consideran flojas, perfeccionistas, auto exigentes y ambiciosas, los cuales son experimentados de manera negativa, con sensaciones como inseguridad y temor, en el sentido que produce incertidumbre al estar con otro competidor siendo consciente de los defectos propios, junto con autopercepciones.

*D9: soy inteligente como en realizar las acciones y también que ... ah y eso me ayuda a tomar buenas decisiones, además que deportivamente soy... estoy como... es como uno de mis principales... una de mis principales virtudes es que soy...tengo facilidad para hacer cualquier deporte.*

### **DESEMPEÑO DEPORTIVO:**

En cuanto a (a) las percepciones sobre el desempeño deportivo, las teorías subjetivas de los participantes señalan que están asociadas a la ansiedad precompetitiva y se manifiestan en primer lugar, en una valoración de los resultados obtenidos en la que se experimentan un conjunto de sensaciones que son (a) diversas y variables, tal como lo expresa un participante de 19 años, de la categoría atletismo D2: “*Quedó feliz después de una competencia, pero nunca conforme*” y (b) dependientes de las situaciones, dado que

los participantes relatan la importancia del tipo de competencia, ya que su desempeño deportivo va a estar ligado completamente a esos factores. Así lo relata uno de los participantes de 23 años de la categoría atletismo D3: *“yo creo que depende de la competencia, pero yo creo que si me afecta tendría que poner que me afecta para mí el 70 por ciento, si en la mayoría de las competencias una cosa así, porque de 5 competencias 3 me ha afectado y 2 la he utilizado bien...”*

Sumado a lo anterior, se encontraron TS sobre los factores que inciden en el desempeño deportivo que pueden ser (a) individuales, como los niveles de ansiedad, autoconfianza y autoeficacia, y (b) entorno, tales como el viaje a competir (a otra ciudad o País), hábitos alimentarios, el clima, el contrincante, gritos, luces y expectativas de los demás, los cuales generan sensaciones de mayor temor, angustia y menor concentración. Estos factores generan un gran impacto en el comportamiento de éste respecto al desempeño deportivo.

*D6: En la competencia donde sentí menos ansiedad porque no era importante y no era con puntaje, em... peleé ocho veces y gané cuatro de ellas ocho a cero y saqué primer lugar y en la competencia que sentí más ansiedad no pasé la primera pelea*

#### **4.4.2 RELACIÓN ENTRE SALUD MENTAL, ANSIEDAD PRECOMPETITIVA Y DESEMPEÑO DEPORTIVO**

Los participantes poseen una valoración positiva acerca de la importancia de la salud mental en el ejercicio del deporte. La salud mental tiene implicancias a nivel individual, pero, se ve afectada también por diversos factores externos que influyen en ella. Es importante la relación que posee la salud mental frente a la ansiedad precompetitiva y desempeño deportivo, ya que con este concepto podemos reconocer diferentes factores que influyen de manera inter-relacional. En primer lugar, destaca la (a) relevancia de la salud mental y su influencia en los deportistas. Los deportistas señalan a través de sus teorías subjetivas acerca de la salud mental, que tiene una gran relevancia en los procesos de ámbito competitivo, la cual influye en (i) el rendimiento deportivo y (ii) en los estados de ánimo, que afectan la salud mental, en el sentido de que repercute de

manera negativa, dado que, si un deportista se encuentra en un desequilibrio, este no podrá enfocarse adecuadamente en rendir de forma óptima en su deporte o disciplina.

De manera específica, los participantes señalan que factores como problemas personales, estrés y nulo apoyo emocional influyen en su salud mental. Además, mencionan que tanto la salud física como la salud mental son igual de importantes para manejar la ansiedad precompetitiva y su desarrollo deportivo.

*D1: “la salud mental es muy muy muy importante porque si por ejemplo te vai a una competencia ya con la mentalidad de que voy a perder la mente es muy fuerte”*

Por otra parte, se encontraron TS sobre factores del deporte que influyen en la salud mental. Si bien, el ámbito competitivo conlleva elevados niveles de estrés y ansiedad para los deportistas, ellos mismos mencionan que el deporte tiene una gran importancia en su vida debido a los beneficios que este trae para ellos. Específicamente, en la disminución del estrés, y el menor auto sabotaje y frustración, además de ser una ayuda para sociabilizar (en personas tímidas) y potenciar el bienestar personal.

*D9: yo creo que es algo esencial, o sea, mi vida llega a ser algo esencial... entonces el deporte me ayuda también... como poder mostrarme como soy... Entonces, yo cacho que el deporte igual es algo esencial o sea para mí, en mi vida, es un pilar fundamental.*

## **CAPÍTULO V DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN**

El objetivo general del estudio realizado fue describir las teorías subjetivas sobre la ansiedad precompetitiva, de un grupo de deportistas de alto rendimiento de la región de Atacama, donde se encontró una variada experiencia en el ámbito deportivo, lo cual permitió generar una gama de TS acerca de esta temática poco estudiada. La ansiedad precompetitiva, tal como plantea Vaca, et ál, (como se citó en Ruíz, 2014) corresponde a un desequilibrio entre las capacidades percibidas y las demandas del entorno deportivo, esta ocurre por lo general 24 horas pre competencia y su característica principal es que se dispara un mecanismo de defensa ante un peligro que no es real.

Sin embargo, a lo largo del estudio se pudo observar como los deportistas que participaron en el proceso investigativo, sostienen diferentes percepciones sobre la significancia de la ansiedad precompetitiva, a lo largo de su carrera deportiva, pero que todos apuntan a la misma conceptualización como un proceso de carácter negativo, ya que esta es un componente importante que afecta el desempeño de los deportistas.

El primer objetivo específico buscó describir las teorías subjetivas de la ansiedad precompetitiva en los deportistas, en donde se encontró que la experiencia, elementos propios de la personalidad y factores ambientales son fundamentales, ya que traen consigo implicancias negativas a nivel cognitivo, físico y emocional en el momento competitivo, en comparación a otro estudio realizado por Guerra, et ál (2017), a pesar de que este estudio describe que la ansiedad precompetitiva puede ser beneficiosa en momentos previos a la competencia, este hallazgo encontrado en los deportistas de alto rendimiento de la región de Atacama, presenta algunas diferencias, lo que podría explicarse por una visión y percepción más bien desfavorable respecto a las consecuencias de la ansiedad precompetitiva, considerándose como perjudicial de manera constante. En un estudio realizado por Vaca, et al. (2017) se genera un hallazgo significativo, en el cual refiere que los deportistas de alto rendimiento poseen bajos niveles de somatización a nivel físico, lo cual es totalmente contrario a las sensaciones percibidas por los deportistas que participaron en el presente estudio, ya que ellos mencionan que existe una elevada y variada serie de síntomas físicos.

Desde una perspectiva teórica, el resultado obtenido puede aportar de manera significativa a una comprensión sobre las percepciones acerca de la ansiedad precompetitiva generadas por los deportistas, no obstante, es necesario realizar investigaciones de carácter más profundo, acerca de estas apreciaciones, por el bajo número de estudios realizados en esta área. Desde una mirada práctica el resultado podría orientar a generar intervenciones psicoeducativas acerca de esta gran temática, donde se explique el significado de la ansiedad precompetitiva y cómo esta influye en los momentos previos a la competencia, así también se pueden generar instancias de preparación para los deportistas.

El segundo objetivo específico de este estudio, corresponde a describir las teorías subjetivas acerca de la ansiedad precompetitiva como proceso. Los deportistas mencionan que las manifestaciones pueden aparecer antes de las 24 horas previas a la competencia, incluso en los entrenamientos, varían en su intensidad, son persistentes y pueden ser obstaculizadoras en el desempeño deportivo. Durante este proceso los deportistas destacan que la ansiedad precompetitiva se intensifica en los momentos previos a la competencia. Ellos exponen que se requiere de herramientas que permitan controlar adecuadamente las manifestaciones ansiosas, ya que es algo que se mantiene y los acompaña cuando compiten. Al lograr controlarlas, la ansiedad puede disminuir y evitar obstaculizar el desempeño deportivo. Estos resultados aportan a la comprensión de este fenómeno como proceso, que se relaciona con las vivencias de los deportistas, no en un solo momento, sino de manera constante en el tiempo. Desde una mirada práctica, sería pertinente enfatizar en generar intervenciones en el comportamiento ansioso durante toda su temporalidad, permitiendo complementar el acompañamiento de este proceso en todo momento y no tan solo en estrategias momentáneas. Esta intercesión en el proceso, generaría resultados positivos en el desempeño de los deportistas, ya que, a menor ansiedad, se obtienen mejores resultados competitivos, lo cual desencadena también mejores niveles de autoeficacia y autoconfianza. Lo mencionado anteriormente, aporta a la teoría desarrollada por Guillen (2007) quien menciona que existen mejores percepciones y valoraciones propias en base a los resultados obtenidos.

El tercer objetivo específico tuvo como finalidad identificar y describir las teorías subjetivas acerca de las estrategias de afrontamiento. Los deportistas destacan la importancia de contar con ellas, dado que les permite mejorar su desarrollo a nivel competitivo. Relatan que son importantes en relación a las dimensiones cognitiva, física y correctiva, 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 tomar mejores decisiones y controlar situaciones competitivas. Si lo comparamos con la teoría, existe relación en los hallazgos encontrados y lo planteado por Guillen (2007), quien menciona que la autoeficacia permite la ejecución de una tarea adecuadamente.

Desde una perspectiva teórica los resultados obtenidos en este apartado son sumamente significativos, ya que producen un aporte positivo para la generación de nuevos conocimientos acerca de la importancia de las estrategias de afrontamiento en momentos previos a la competencia. Pudiendo entonces, aportar en el sentido práctico al entrenar herramientas y técnicas que beneficien el desempeño deportivo, implementando un plan de acción adaptado de acuerdo con las habilidades y capacidades de cada deportista.

Por último, el objetivo específico número cuatro, buscó determinar a partir de las TS de los deportistas, la relación entre la ansiedad precompetitiva y el desempeño deportivo. De acuerdo a los resultados, estas variables se relacionan de manera negativa, ya que niveles elevados de ansiedad precompetitiva generan disminución en el desempeño deportivo y viceversa, mencionado en el estudio de León, et al (2011). Esto quiere decir entonces, que existiría una relación de interdependencia entre ansiedad precompetitiva, y, desempeño deportivo. Además, dentro de la ansiedad precompetitiva, aparecen percepciones de tipo físicas, cognitivas y emocionales para desempeñarse en las competencias. En relación al desempeño competitivo, se describen diversas valoraciones, las cuales son relativas a los resultados competitivos obtenidos por los deportistas, junto con diversos factores externos que influyen en el desempeño, además de los factores individuales.

Desde una mirada teórica, el resultado obtenido puede aportar a una mayor comprensión de la importancia e implicancia que tiene esta relación de interdependencia, dado que se genera un impacto tanto físico como psicológico a través de esta acción-reacción tal como lo menciona González, et al. (2015). También, desde una perspectiva práctica, el resultado de este estudio podría orientar respecto a la intervención de prácticas que generen la desvinculación de los comportamientos generados por la interrelación entre ambos conceptos.

La presente investigación se basó en una metodología cualitativa, con un muestreo de 9 participantes, que permitió obtener la información suficiente y relevante para cumplir con los objetivos propuestos, sin embargo, nos encontramos con una serie de limitaciones. Una de ellas fue la aplicación de las entrevistas a través de una plataforma virtual, que en algunas ocasiones se vio interferida obstaculizando en la comunicación. Otra de las limitaciones encontradas, corresponde al muestreo de la investigación, ya que un muestreo más amplio, hubiera permitido obtener una apreciación más completa acerca de la ansiedad precompetitiva con una mayor cantidad de deportistas de la región de Atacama. Así mismo, la variedad de deportes se podría ampliar para obtener mayor información respecto a otras ramas del deporte contrastando similitudes y/o diferencias entre ellas, generando facilidades para obtener datos que puedan contribuir a un mayor conocimiento en la psicología deportiva.

Esta investigación es un gran aporte al conocimiento científico. En la actualidad existen estudios que se han realizado en el área de la Psicología del Deporte, pero que no son específicos sobre las TS de los deportistas en torno a la ansiedad precompetitiva, comprendiéndola como un proceso que los afecta en las competencias y en el desempeño deportivo. Se vuelve relevante poder generar una nueva investigación que amplíe el entendimiento de la ansiedad precompetitiva, como una problemática que debe ser estudiada de manera inminente, ya que cada día se acrecientan los casos de deportistas que buscan soluciones para un adecuado uso de herramientas y estrategias que beneficien el desempeño deportivo, evitando consecuencias negativas como el estrés, el aumento excesivo de ansiedad, la baja en la confianza en sus capacidades y habilidades a pesar de tener las condiciones necesarias para un buen desarrollo en el deporte que realizan. Es así

que la presente investigación aporta teóricamente a próximos estudios que permitan consolidar un modelo de entrenamiento psicológico eficaz en relación a la ansiedad precompetitiva.

Para finalizar, es relevante mencionar que existen escasos profesionales como los psicólogos deportivos que se especializan en este terreno, lo que es otro componente que dificulta la obtención de conocimiento en esta área del deporte. Dentro de esta misma temática, los deportistas enfatizaron acerca de la importancia de la salud mental en ellos, considerando necesario apoyo psicológico y emocional durante el desarrollo competitivo e hicieron referencia a dos grandes temáticas que están enfocadas al mismo tema, pero que resultan ser contradictorias. Por una parte, mencionan que todo el proceso precompetitivo, es un gran factor estresor y generador de ansiedad, lo cual repercute en su desempeño deportivo y es más bien visto como una problemática. Por otro lado, describen que el deporte en sus vidas juega un rol fundamental, porque trae consigo sensaciones de relajación, tranquilidad y calma, considerándolo como un aporte y beneficio en la vida de ellos.

En conclusión, la investigación cumplió con el objetivo general de describir las teorías subjetivas sobre la ansiedad precompetitiva a través de la interpretación de los resultados. Respecto a los objetivos específicos planteados, se observó una valoración negativa respecto a la percepción de los deportistas sobre la ansiedad precompetitiva. Así mismo, el proceso precompetitivo está marcado por una serie de experiencias que van a permitir el adecuado o inadecuado desarrollo de los deportistas dependiendo a la situación competitiva a la que se enfrenten. Los deportistas poseen estrategias de afrontamiento, consideradas por ellos como primordiales para su desempeño deportivo, sin embargo, no cuentan con las herramientas adecuadas para llevar a cabo dichas estrategias que permitirían disminuir y/o controlar la ansiedad precompetitiva. Existe interrelación entre esto último y el desempeño deportivo. Deportistas consideran que la salud mental es un factor primordial para un adecuado control de la ansiedad y mejorar en el desempeño competitivo.

## REFERENCIAS

- Aguilera, M., Cárdenas, J., González, T y Hinojosa, K. (2015). *Estudio de variables psicológicas relevantes en la práctica deportiva de fútbol en una selección universitaria de la ciudad de Puerto Montt* (Tesis de pregrado). Universidad Austral de Chile, Puerto Montt.
- Andréu Abela, J; García-Nieto, A; Pérez Corbacho, A. M. (2007). *Evolución de la teoría fundamentada como técnica de análisis cualitativo*. Santiago de Compostela: Centro de Investigaciones Sociológicas
- Asociación de Psiquiatría Americana - APA. (2014), *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5* (5a. ed.) Editorial Médica Panamericana.
- Bäbler, J., y Schwarzer, R. (1996.) Evaluación de la autoeficacia: Adaptación española de la escala de autoeficacia general (Measuring Generalized self-beliefs). *Revista Ansiedad y Estrés*, 1, 1-8.
- 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*. Vol 145 (3). 2017. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872017000300012>
- Castro, Diego Segura et al. Autoeficacia, ansiedad precompetitiva y percepción del rendimiento en jugadores de fútbol categorías sub 17 y juvenil. *MHSalud* [online]. 2018, vol.15, n.2, pp.36-54. <http://dx.doi.org/10.15359/mhs.15-2.3>.
- Castro, J., y Edo, S. (1994). ¿Cómo influye el control percibido en el impacto que tienen las emociones sobre la salud? *Anuales de Psicología*, 10, 127-133.
- Colegio de Psicólogos de Chile. (s. f.). Sociedad Chilena de Psicología del Deporte – Colegio de Psicólogos de Chile. Recuperado 13 de octubre de 2020, de <http://colegiopsicologos.cl/asociaciones-sociedades/sociedades/psidech/>
- Cortegaza, L., & Luong, D. (2015). Bases teóricas del rendimiento deportivo. *Bases teóricas del rendimiento deportivo*, 207. Published. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd207/bases-teoricas-del-rendimiento-deportivo.htm>

- De Vliet P., Knapen J., Fox, R., Morres, I., Coppennolle, V., y Pieters, G. (2002). Relationships between self-perceptions and negative affect in adult Flemish psychiatric in patients suffering from mood disorders. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 309– 322.
- Diaz Kuaik, I., & De la Iglesia, G. (2019). Ansiedad: conceptualizaciones actuales. *Summa Psicológica*, 16(1), 42-50. <https://doi.org/10.18774/0719-448x.2019.16.1.393>
- Dosil, J. (2004). Psicología de la actividad física y del deporte. Madrid: McGraw-Hill.
- Eccles, J., y Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual Review of Psychology*, 53, 109-132.
- Flick, U. (2002). State of the Art. *Qualitative Research* 2002; 41: 5-24.
- Flick, U. (2007), El diseño de investigación cualitativa. Madrid. España: Morata S.L.
- Garrido, E., Heras, A., y Gómez, N. (2000). Delincuencia juvenil en la ciudad de Salamanca 1999-2000. Salamanca: Siglo XXI.
- Glaser, B. y Strauss, A. (1967). *The discovery of grounded theory, Strategies for qualitative research*. San Francisco, United States: Aldine de Gruyter.
- González, G., Valdivia, P., Zagalaz, M., y Romero. (2015). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: Revisión de estudios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1),95-101. [fecha de Consulta 1 de diciembre de 2020]. ISSN: 1886-8576. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3111/311132628012>
- Groeben, N., Wahl, D., Schlee, J. & Scheele, B. (1988). *Das Forschungsprogramm Subjektive Theorien: Eine Einführung in die Psychologie des reflexiven Subjekts*. Tübingen: Francke.
- Guerra, J., Gutiérrez, M., Zavala, M., Singre, J., Goosdenovich, D., y Romero, E. (2017). Relación entre ansiedad y ejercicio físico. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 169-177. Recuperado en 01 de diciembre de 2020, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002017000200021&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000200021&lng=es&tlng=es).
- Guillen, N. (2007). Implicaciones de la Autoeficacia en el rendimiento deportivo. *Pensamiento Psicológico*, Vol. 3, N°9, 2007, pp. 21-32.

- Jacques, V., Flández, J., Monrroy, M., Arismendi, A., Vergara, G., Maureira, F., Monrroy, M., Vargas, R., Cornejo, M., Martínez, C., Gajardo, R. (2016). Factores determinantes del desempeño de los deportistas en Chile. El caso de los deportistas de alto rendimiento. *CIAFIS Congresso Internacional de Atividade Física, Nutrição e Saúde*. vol. 12, n. S2, pp. 165-174.
- Jaenes, J., Peñaloza, R., Navarrete, K., & Gómez, M. (2012). Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en triatletas. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 7(1), 113-124. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3967899>
- Karademas, E. (2006). Self-efficacy, social support and well-being. The mediating rol of optimism. *Personality and Individual Differences Review*, 40, 1281-1290.
- Krawczynski, M., y Olszewski, H. (2000). Psychological well-being associated with a physical activity programme for persons over 60 years old. *Psychology of Sport and Exercise*, 1, 57-63.
- León, J., Fuentes, I., y Calvo, Á. (2011). Ansiedad estado y autoconfianza precompetitiva en gimnastas. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(23), 76-91. doi:10.5232/ricyde2011.02301
- López-Bonilla, Jesús Manuel, & López-Bonilla, Luis Miguel, & Serra, Francisco, & Ribeiro, Cláudia (2015). Relación entre actitudes hacia la actividad física y el deporte y rendimiento académico de los estudiantes universitarios españoles y portugueses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(2), 275-284. ISSN: 1886-8576. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311137747013>
- Marín, A. (2009). Autoconfianza y deporte. *Efdeportes*, Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd128/autoconfianza-y-deporte.htm>
- Martens, R. (1977). *Competitive State Anxiety Test*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Ministerio el Deporte, Gobierno de Chile. (2016). *Política Nacional de Actividad Física y Deporte 2016-2025*. (1a. ed.), Santiago de Chile.

- Molina, J., Chorot, P., y Sandín, B. (2017). Miedo a la evaluación negativa y autoestima como factores predictivos del rendimiento deportivo: Papel mediador de los estados de ansiedad y autoconfianza. *RICYDE. Revista internacional de ciencias del deporte*, 50(13), 381-396. <https://doi.org/10.5232/ricyde2017.05005>
- Morilla, C. (2001). Beneficios psicológicos de la actividad física y el deporte. Recuperado el 2 de diciembre, 2020, de <https://www.efdeportes.com/efd43/benef.htm>
- Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. (2012, marzo). Código de ética profesional. <https://www.psiucv.cl/wp-content/uploads/2012/11/Codigo-de-Etica-Profesional-Psicolog%C3%ADa-PUCV.pdf>
- Ramis, Y. (2012). *La Ansiedad competitiva en el deporte de iniciación: Un enfoque desde la teoría de la autodeterminación* (2). Recuperado de <https://www.tdx.cat/handle/10803/117664#page=1>
- Rodríguez, J., y Granero, A. (2014). Estado de ánimo, autoconfianza y ansiedad precompetitiva en tiro deportivo. *Espiral. Cuadernos del Profesorado: Revista multidisciplinar de Educación*.7 (14), 13-23.
- Salgado Levano, Ana Cecilia. Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *Liber* [online]. 2007, vol.13, n.13, pp.71-78.
- Sánchez, A., y León, H. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *Hallazgos*, 9(18), 189-205. <https://doi.org/10.15332/s1794-3841.2012.0018.11>
- Sandoval, P., y García, I. (2014). Cultura deportiva en Chile: desarrollo histórico, institucionalidad actual e implicancias para la política pública. *Polis (Santiago)*, 13(39), 441-462. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-65682014000300020>
- Schwartz, Davidson y Goleman (1978). Patterning of cognitive and somatic processes in the self regulation of anxiety: Effects of meditation vs exercise. *Psychosomatic Medicine*, 40, 321-328.
- Segura Castro, D., Adanis Cerdas, D., Barrantes-Brais, K., Ureña Bonilla, P., & Sánchez Ureña, B. (2018). Autoeficacia, ansiedad precompetitiva y percepción del rendimiento en

- jugadores de fútbol categorías sub 17 y juvenil. *MHSALUD: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 15(2), 1. <https://doi.org/10.15359/mhs.15-2.3>
- Sheldon, P., y Eccles, S. (2005). Physical and Psychological Predictors of Perceived Ability in Adult Male and Female Tennis Players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 48–63.
- Stake, R. (2010). *Investigación con estudio de casos* (2010.<sup>a</sup> ed.). Recuperado de <http://www.edmorata.es>
- Steinke, I. (2004). Quality criteria in qualitative research. En U. Flick, E. Von Kardoff, & I. Steinke (Eds.), *A companion to qualitative research* (pp.184-190). London: Sage.
- Stojanovic De Casas, Lily. El paradigma constructivista en el diseño de actividades y productos informáticos para ambientes de aprendizaje “on-line”. *Rev. Ped [online]*. 2002, vol.23, n.66, pp. 73-98. ISSN 0798-9792.
- Strauss, A., & Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. (1.<sup>a</sup> ed.). Antioquia, Colombia: Editorial Universidad de Antioquia.
- Taylor, S. J. y Bogdan, R. (2010). *Introducción a los métodos cualitativos*. Nueva York: Book Print (edición original, 1992)
- Trujillo, D., y Reyes, M. (2019). Programa de mindfulness para la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales. *Retos*, (36), 418-426. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.66589>
- Vaca, M., Egas, S., García, O., Feriz, L., y Rodríguez, Á. (2017). Ansiedad precompetitiva en Karatecas de alto rendimiento, amateur y novatos. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 239-247. Recuperado en 30 de noviembre de 2020, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002017000200006&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000200006&lng=es&tlng=es).
- Valiante, G. (2000). Writing Self-efficacy and Gender Orientation. A developmental Perspective. A Dissertation Proposal. Atlanta: Emory University.
- Vallerand, R., y Bissonnette, R. (1992). Intrinsic, extrinsic, and amotivational styles as predictors of behavior: A prospective study. *Journal of Personality*, 60, 599-620.

Vasilachis de Gialdino, I. (1992). *Métodos cualitativos I. Los problemas teóricos metodológicos*. Buenos Aires, Argentina: Centro Editor de América Latina

Whittembury, B., y Espinoza, A. (2020). Auto-eficacia, expectativas de resultado y desempeño deportivo en jugadores de rugby de Lima-Perú. *Auto-eficacia, expectativas de resultado y desempeño deportivo en jugadores de rugby de Lima-Perú*, 3(1), 55–62. Recuperado de <http://psicologiaeducacao.ubi.pt/Ficheiros/ArtigosOnLine/2020N1/V3N1%20-%206.pdf>



UNIVERSIDAD  
**DE ATACAMA**

FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

**COMISIÓN EVALUADORA**

---

**Diego Mora Dabancens**

---

**Pía Valdés Barraza**

---

**Ricardo Jorquera Gutiérrez**