|



ESCUELA DE PSICOLOGÍA

Tema:

"NIVELES DE ANSIEDAD Y RENDIMIENTO DEPORTIVO"

Disertación de Grado previo a la obtención del Título de Psicólogo Clínico

Línea de investigación:

Desarrollo Humano y Salud Mental

Autor:

OBRIAN JOSUÉ ESPEJO VELASCO

Director:

Psc. Cl. MARIO SANTIAGO POVEDA RIOS

Ambato - Ecuador

Marzo – 2015

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE AMBATO

HOJA DE APROBACIÓN

Tema:

"NIVELES DE ANSIEDAD Y RENDIMIENTO DEPORTIVO"

Línea de investigación:

Desarrollo Humano y Salud Mental

Autor:

OBRIAN JOSUÉ ESPEJO VELASCO

Mario Santiago Poveda Rios, Ps. Cl. f.----------

CALIFICADOR.

Carlos Rodrigo Moreta Herrera, Ps. Cl. f.----------

CALIFICADOR

María Isabel Ramos Noboa, Ps. Cl. f.----------

CALIFICADORA

Betsy Natalia Ilaja Verdezota. Lcda. Ps. f.----------

DIRECTORA DE LA ESCUELA DE PSICOLOGÍA

Hugo Rogelio Altamirano Villaroel, Dr. f.----------

SECRETARIO GENERAL PUCESA

Ambato-Ecuador

Marzo – 2015

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo, Obrian Josué Espejo Velasco, portador de la cedula de ciudadanía No. 180390565-0, declaro que los resultados obtenidos en la investigación que presento con informe final, previo la obtención del título de Psicólogo Clínico son absolutamente originales, auténticos y personales.

En tal virtud, declaro que el contenido, la conclusiones y los efectos legales y académicos que se desprenden del trabajo propuesto de investigación y luego de la redacción de este documento son y serán de mi sola y exclusiva responsabilidad legal y académica.

_____

Obrian Josué Espejo Velasco

C.I. 180390565-0

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios quien me fortaleció con salud y sabiduría, para hoy ver realizado este sueño que parecía imposible.

A la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato por su enseñanza y formación de docentes productivos para la educación de mi país.

A los docentes de la carrera de Psicología Clínica que han servido de modelo para nuestra diaria tarea en las aulas.

A mi tutor quien me guió en este proceso de investigación previo a la obtención de mi título con su paciencia y sabiduría.

DEDICATORIA

A mis padres Xavier Espejo y Tannya Velasco al igual que mis hermanos Steven y Pamela, que supieron brindarme sus enseñanzas, su afecto e inculcarme a seguir siempre mis ideales. A ustedes les debo todo lo que soy.

A mi familia Andrea Alarcón y mi hijo Josué Espejo que con su abnegación, sacrificio y amor han encendido en mi corazón la dedicación, el esfuerzo y todo el sacrificio para seguir siempre adelante cumpliendo mis metas más altas.

RESUMEN

La presente investigación se basa en la teoría de la interacción de Spielberger en el ámbito del rendimiento deportivo el cual aborda los niveles de ansiedad. Se analizará la correlación entre estas variables, tomando en cuenta las principales causas y consecuencias que produce la ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en el rendimiento deportivo, teniendo en cuenta las causas principales como las dimensiones somáticas y cognitivas. Se utilizó el inventario psicológico de rendimiento deportivo y el test de niveles de ansiedad IDARE, en una población de 66 deportistas hombres y mujeres seleccionados de la Federación Deportiva de Tungurahua en la categoría pre – juvenil, en edades de entre 13 a 16 años, en el año 2015. Entre los resultados se obtuvo que mientras más ansiedad exista menor es el rendimiento deportivo; y de igual manera los factores causales más comunes para que se desarrolle la ansiedad en el deporte es la alimentación, el ámbito familiar, nivel económico y las creencias de cada uno de los deportistas. Esto se comprueba mediante las pruebas de Chi – cuadrado, Tau-b Kendall y R2. Asimismo, se comprueba la necesidad de sugerir un plan de asesoramiento psicológico para los deportistas con el fin de manejar su ansiedad y aumentar su rendimiento deportivo.

Palabras Clave: Ansiedad – Rasgo, Ansiedad – Estado, Rendimiento Deportivo.

ABSTRACT

This research is based on the theory of interaction of Spielberger in the field of sports performance which deals with anxiety levels. The correlation between these variables will be analyzed, taking into account the main causes and consequences that state-trait anxiety produces in sports performance, considering the main causes such as somatic and cognitive dimensions. A psychological inventory of sports performance and the IDARE test for anxiety levels within a population of 66 men and women athletes selected from the Sports Federation of Tungurahua under the junior category, aged between 13-16 years old in 2015. Among the results, it is established that the more anxiety there is, the lower the athletic performance; and likewise, the most common causative factors to develop anxiety in sport is food, family environment, economic status and beliefs of the athletes and it is proved by the Chi -square, Tau-b Kendall and R2 tests. Moreover, it is confirmed the need to suggest a psychological assessment plan for athletes, in order to manage anxiety and increase athletic performance.

Keywords: Anxiety – Trait, Anxiety – State, Sports Performance.

TABLA DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD iii
AGRADECIMIENTO iv
DEDICATORIA v
RESUMEN vi
ABSTRACT vii
TABLA DE CONTENIDOS viii
TABLA DE GRÁFICOS xi
INTRODUCCIÓN 1
CAPÍTULO I 3
1.1. Ansiedad 3
1.1.1. Antecedentes Históricos de la Ansiedad 3
1.1.2. Antecedentes Teóricos 4
1.1.2.1. Posturas psicoanalítica y humanista 4
1.1.2.2. Postura conductista 8
1.1.2.3. Enfoque desde la Personalidad (rasgo-estado) 10
1.1.2.4. Aportes desde la fisiología en el proceso de la ansiedad 13
1.1.2.5. Postura cognitiva 15
1.1.3. Conceptualización de la ansiedad 16
1.1.3.1. Angustia y Ansiedad 18
1.1.3.2. Miedo y Ansiedad 20
1.1.3.3. Arousal como estado de activación de la ansiedad. 21
1.1.3.4. Estrés y Ansiedad 22
1.1.4. Características de la ansiedad 23
1.1.5. Factores desencadenantes 27
1.1.6. Niveles de ansiedad 29
1.1.7. Ansiedad Competitiva 31
1.2. Rendimiento Deportivo 34
1.2.1. Conceptualización. 34
1.2.2. Componentes del rendimiento deportivo 35
1.2.2.1. Rendimiento Competitivo 35
1.2.2.2. Periodo Competitivo 35
1.2.2.3. Estrategia Deportiva 36
1.2.2.4. Planificación Deportiva. 37

1.2.3. Factores que influyen en el Rendimiento Deportivo 38
1.2.4. Tipos de deportes. 38
1.3. Relación entre la Ansiedad Competitiva y el Rendimiento Deportivo 41
1.3.1. Teoría de la U invertida 42
1.3.2. Ley de activación 43
1.3.3. Teoría del impulso o drive 44
1.3.4. Zona individual de funcionamiento óptimo 45
1.3.5. Teoría multidimensional de la ansiedad 46
1.3.6. Modelo de catástrofe de Hardy 47
1.3.7. Teoría de la inversión 48
CAPÍTULO II 50
2.1 Antecedentes 50
2.2 Significado del problema 51
2.3 Definición del problema 52
2.3.1 Preguntas básicas 52
2.4 Planteamiento del tema 53
2.5 Delimitación del tema 54
2.5.1 Contenido: 54
2.5.2 Delimitación espacial: 54
2.5.3 Delimitación temporal: 54
2.6 Hipótesis 55
2.7 Variables e indicadores 55
2.7.1 Variable Independiente: Niveles de Ansiedad 55
2.7.1.1 Indicadores: 55
2.7.2 Variable Dependiente: Rendimiento Deportivo 56
2.7.2.1 Indicadores: 56
2.8 Objetivos 57
2.8.1 General 57
2.8.2 Específicos 57
2.9 Enfoque 58
2.10 Diseño de investigación 58
2.11 Modalidad de investigación 58
2.11.1 Investigación de campo 58
2.11.2 Recopilación Bibliográfica 59
2.12 Nivel o tipo 59
2.13 Técnicas de investigación 59

2.13.1 Entrevista clínica.....59
2.13.2 Técnicas psicométricas:.....60
2.14 Instrumentos.....60
2.14.1 Inventario Psicológico de Rendimiento Deportivo:.....60
2.14.2 IDARE Ansiedad rasgo y estado:.....61
2.15 Población.....62
2.16 Plan de recolección de datos.....62
CAPÍTULO III.....64
3.1 Características socio demográficas de los participantes del estudio.....64
3.2. Resultados obtenidos de los Test aplicados a los Deportistas participantes..... 83
CAPÍTULO IV.....108
4.1. Comprobación de hipótesis.....108
4.1.1. Prueba del Chi Cuadrado, Tau – b de Kendall y R^2: Ansiedad Rasgo y Rendimiento Deportivo.....108
4.1.2. Prueba del Chi Cuadrado, Tau – b de Kendall y R^2: Ansiedad Estado y Rendimiento Deportivo.....110
CAPÍTULO V.....112
5.1. Conclusiones.....112
5.2. Recomendaciones.....115
APENDICE 1.....117
PROPUESTA DE ASESORAMIENTO DE MANEJO DE ANSIEDAD EN DEPORTISTAS.....117
1.1. DATOS INFORMATIVOS.....117
1.1.1. Tema.....117
1.1.2. Institución.....117
1.1.3. Beneficiarios.....117
1.1.4. Tiempo estimado para la ejecución de la Propuesta.....118
1.1.5. Equipo técnico.....118
1.2. INTRODUCCIÓN.....119
1.3. JUSTIFICACION.....120
1.4. OBJETIVOS.....121
1.4.1. Objetivo General:.....121
1.4.2. Objetivos Específicos:.....121
1.5. MATRIZ DE OPERALIZACIÓN DEL PLAN DE INTERVENCIÓN.....121
BIBLOGRAFIA.....125
GLOSARIO.....131
ANEXOS.....135

TABLA DE GRÁFICOS

Gráficos

Gráfico: 1. 1.: Teoría de la U Invertida Yarques y Dodson (1908)…… 43
Gráfico: 1. 2.: Teoría del impulso de Spence y Spence (1966)…… 45
Gráfico: 1. 3.: Teoría de la Zona Individual de Funcionamiento Óptimo, tomada y modificada de Weinberg y Gould (1996, p. 114)…… 46
Gráfico: 1. 4.: Teoría de la Catástrofe, tomada y modificada de Márquez (2004, p. 137)…… 48
Gráfico: 1. 5.: Relación entre arousal y ejecución según la Teoría de la Inversión de Kerh…… 49
Gráfico: 3.1.: Participantes Género Masculino y Femenino …… 65
Gráfico: 3.2.: Participantes por Rango de Edad …… 66
Gráfico: 3.3.: Participación hombres y mujeres rango de edad 13-14…… 67
Gráfico: 3.4.: Participación hombres y mujeres rango de edad 15-16…… 68
Gráfico: 3.5.: Deportes de FDT participantes en la investigación…… 69
Gráfico: 3.6.: Participantes por género en la disciplina de Futbol…… 70
Gráfico: 3.7.: Participantes por rango de edad en la disciplina de Futbol…… 71
Gráfico: 3.8.: Participantes por género en la disciplina de Baloncesto …… 72
Gráfico: 3.9.: Participantes por rango de edad en la disciplina de Baloncesto ……. 73
Gráfico: 3.10.: Participantes por género en la disciplina de Tae Kwon Do…… 74
Gráfico: 3.11.: Participantes por rango de edad en la disciplina de Tae Kwon Do…… 75
Gráfico: 3.12.: Participantes por género en la disciplina del Atletismo …… 76
Gráfico: 3.13.: Participantes por rango de edad en la disciplina del Atletismo …… 77
Gráfico: 3.14.: Ámbito Familiar de los deportistas…… 78
Gráfico: 3.15.: Nivel económico de los deportistas…… 79
Gráfico: 3.16.: Alimentación en los deportistas…… 80
Gráfico: 3.17.: Creencia religiosa de cada deportista…… 81
Gráfico: 3.18.: Resultados test Ansiedad Estado por rango de edad en el Futbol…. 84

Gráfico: 3.19.: Resultados test Ansiedad Rasgo por rango de edad en el Futbol…. 85
Gráfico: 3.20.: Resultados del Test de Rendimiento Deportivo por rango de edad en el Futbol…… 87
Gráfico: 3.21.: Resultados test Ansiedad Estado por rango de edad en el Baloncesto …… 88
Gráfico: 3.22.: Resultados test Ansiedad Rasgo por rango de edad en el Baloncesto…….. 89
Gráfico: 3.23.: Resultados del Test de Rendimiento Deportivo por rango de edad en Baloncesto…… 90
Gráfico: 3.24.: Resultados test Ansiedad Estado por rango de edad en Tae Kwon Do …… 92
Gráfico 3.25.: Resultados test Ansiedad Rasgo por rango de edad en Tae Kwon Do …… 93
Gráfico 3.26.: Resultados del Test de Rendimiento Deportivo por rango de edad en Tae Kwon Do……. 94
Gráfico 3.27.: Resultados test Ansiedad Estado por rango de edad en Atletismo …….. 96
Gráfico: 3.28.: Resultados test Ansiedad Rasgo por rango de edad en Atletismo…… 97
Gráfico: 3.29.: Resultados del Test de Rendimiento Deportivo por rango de edad en Atletismo…… 98
Gráfico: 3.30.: Resultados generales de los test IDARE y rendimiento Deportivo sin distinción de género y edad……. 100
Gráfico: 3.31.: Objetivo 2.- Resultados del Test de Rendimiento Deportivo y Niveles de Ansiedad IDARE por deporte …… 102
Gráfico: 3.32.: Objetivo 3.- Cuadro General de resultados del Test de Rendimiento Deportivo y Niveles de Ansiedad IDARE por rango de edad……. 105

Tablas

Tabla: 1.1.: Tipos de Deportes..... 40
Tabla: 3.1.: Participantes Género Masculino y Femenino 64
Tabla: 3.2.: Participantes por Rango de Edad 65
Tabla: 3.3.: Participación hombres y mujeres rango de edad 13-14..... 66
Tabla: 3.4.: Participación hombres y mujeres rango de edad 15-16..... 67
Tabla: 3.5.: Deportes de FDT participantes en la investigación..... 68
Tabla: 3.6.: Participantes por género en la disciplina de Futbol..... 70
Tabla: 3.7.: Participantes por rango de edad en la disciplina de Futbol..... 71
Tabla: 3.8.: Participantes por género en la disciplina de Baloncesto 72
Tabla: 3.9.: Participantes por rango de edad en la disciplina de Baloncesto 73
Tabla: 3.10.: Participantes por género en la disciplina de Tae Kwon Do..... 74
Tabla: 3.11.: Participantes por rango de edad en la disciplina de Tae Kwon Do..... 75
Tabla: 3.12.: Participantes por género en la disciplina del Atletismo 76
Tabla: 3.13.: Participantes por rango de edad en la disciplina del Atletismo 77
Tabla: 3.14.: Ámbito Familiar de los deportistas..... 78
Tabla: 3.15.: Nivel económico de los deportistas..... 79
Tabla: 3.16.: Alimentación en los deportistas..... 80
Tabla: 3.17.: Creencia religiosa de cada deportista..... 81
Tabla: 3.18.: Resultados test Ansiedad Estado por rango de edad en el Futbol..... 84
Tabla: 3.19.: Resultados test Ansiedad Rasgo por rango de edad en el Futbol..... 85
Tabla: 3.20.: Resultados del Test de Rendimiento Deportivo por rango de edad en el Futbol..... 86
Tabla: 3.21.: Resultados test Ansiedad Estado por rango de edad en el Baloncesto 88
Tabla: 3.22.: Resultados test Ansiedad Rasgo por rango de edad en el Baloncesto..... 89
Tabla: 3.23.: Resultados del Test de Rendimiento Deportivo por rango de edad en Baloncesto..... 90
Tabla: 3.24.: Resultados test Ansiedad Estado por rango de edad en

Tae Kwon Do …… 91
Tabla: 3.25.: Resultados test Ansiedad Rasgo por rango de edad en
Tae Kwon Do …… 93
Tabla: 3.26.: Resultados del Test de Rendimiento Deportivo por rango
de edad en Tae Kwon Do…….. 94
Tabla: 3.27.: Resultados test Ansiedad Estado por rango de edad en
Atletismo …… 95
Tabla: 3.28.: Resultados test Ansiedad Rasgo por rango de edad en
Atletismo…… 97
Tabla: 3.29.: Resultados del Test de Rendimiento Deportivo por
rango de edad en Atletismo…… 98
Tabla: 3.30.: Resultados generales de los test IDARE y rendimiento
Deportivo sin distinción de género y edad……. 99
Tabla: 3.31.: Objetivo 2.- Resultados del Test de Rendimiento Deportivo
y Niveles de Ansiedad IDARE por deporte ……. 101
Tabla: 3.32.: Cuadro General de resultados del Test de Rendimiento
Deportivo y Niveles de Ansiedad IDARE por rango de edad…… 105
Tabla: 4.1.: Tabla de Contingencia: Relación Ansiedad Rasgo y
Rendimiento Deportivo……. 109
Tabla: 4.2.: Tabla de Contingencia: Relación Ansiedad Estado y
Rendimiento Deportivo…… 110
Tabla: Apéndice: Matriz de Operación de Plan de Intervención…… 122

INTRODUCCIÓN

La presente investigación ha sido estipulada mediante los principios teóricos básicos de la Psicología Deportiva, en dos conceptos principales que son los niveles de ansiedad y el rendimiento deportivo, para lo cual se encuentra ubicado en el primer capítulo; describiendo los conceptos, reseña historia, características, factores desencadenantes de la ansiedad, los componentes del rendimiento deportivo, todo esto con la finalidad de sostener la teoría de la investigación con la práctica realizada.

La Psicología Aplicada al Deporte ha reunido todos los conceptos básico teóricos y prácticos que da la psicología general, con una sola finalidad, lograr la máxima comprensión sobre los diferentes factores psicológicos que influyen en el desarrollo motriz de una persona. Con este estudio, se pretende mejorar las condiciones mentales de los deportistas para así alcanzar un nivel óptimo de rendimiento deportivo, y dar un mejor entendimiento a los procesos psicológicos que se desarrolla en cada una de las personas, diferenciando el tipo de disciplina deportiva que hayan optado.

La mayor causa para el fracaso de los deportistas al momento de una competencia es la influencia de las emociones y pensamientos negativos que se producen ante este estímulo amenazante, esto conlleva a un nivel de ansiedad diferente y bajo rendimiento competitivo.

Con lo expuesto anteriormente, se plantea el objetivo de analizar los niveles de ansiedad y su influencia en el rendimiento de los deportistas de la Federación Deportiva de Tungurahua, centrándose en el deporte específico y en el rango de edad que poseen.

La metodología de investigación, referente al segundo capítulo de la investigación, se establece claramente la confiabilidad que posee esta investigación no experimental, así como, sustentando la validez de los datos y resultados obtenidos mediante test aplicados a cada uno de los participantes.

Para observar estos resultados obtenidos se procede a realizar el tercer capítulo que consiste en el Análisis de Resultados, donde se dará respuesta a los objetivos planteados en esta investigación, como también constará de datos etnográficos obtenidos de la ficha del investigador y necesarios para el trabajo. Luego se da paso al cuarto capítulo llamado Validación de los resultados, donde mediante fórmulas estadísticas, como la utilizada en esta investigación el Chi Cuadrado, se da la confirmación y validación que los niveles de ansiedad influyen directamente en el rendimiento deportivo.

Para finalizar, se elaboró el quinto y último capítulo donde se encuentran las conclusiones y recomendaciones que ha arrojado la presente investigación, con el objetivo de certificar todo lo desarrollado y argumentado durante todo el trabajo de disertación y dar fiel validez del tema expuesto.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1. Ansiedad

1.1.1. Antecedentes Históricos de la Ansiedad

El concepto ansiedad viene determinado por el autor Reynolds (1975), y se encuentra en la literatura del periodo griego. En 1844, Kierkegaard, autor conocido por el libro "El concepto de angustia" dice que la ansiedad está tomado desde un punto filosófico-existencial. Con esto se explica que la ansiedad, ya desde antes de las creaciones de las corrientes psicológicas se conceptualizaba por varios autores, los cuales coinciden que la ansiedad sigue el camino por la parte filosófica y vivencial.

Seguidamente la palabra ansiedad se comienza a introducir en Psicología específicamente cuando Freud (1894) describió la neurosis de ansiedad, como síndrome diferente de la neurastenia. Con esto la ansiedad comienza a tener su significado desde la postura del psicoanálisis, ya que en afirmaciones posteriores menciona que la ansiedad se manifiesta como señal de peligro para poner en marcha mecanismos de defensa.

Al momento de publicar su obra a partir de 1926, Freud llama *Inhibición, síntoma y ansiedad,* el término ansiedad comienza a ser utilizado y queda impregnado en

las ciencias psicológicas y después se construirá el término ansiedad en cada una de las corrientes psicológicas.

El estudio teórico de la ansiedad, ocupa un espacio amplio en la historia de la psicología. Las distintas corrientes psicológicas, ofrecen sus conceptualizaciones y sus líneas de investigación propias que se han ido ajustando cambios teóricos entre estas. A continuación se cita varias teorías psicológicas en la que la ansiedad tiene un papel muy importante como; psicoanalítica, las humanísticas, las conductistas, las existenciales, las psicométricas, las cognitivas y las cognitivo-conductuales.

1.1.2. Antecedentes Teóricos

1.1.2.1. Posturas psicoanalítica y humanista

Para Freud (1894) el concepto de ansiedad va a ocupar una posición de gran relevancia. Durante toda la vida Freud (1894), el padre del psicoanálisis divide a la ansiedad en tres teorías, las cuales va reformulando mientras pasa los años y crea nuevas teorias. En la primera formulación que se da en el año de 1894, recordada siempre con el nombre de la hipótesis de la transformación, la ansiedad esta conceptualizada como reflejo instantaneo de la energía sexual reprimida, como también de la recolección de la libido que, por medio de la transformación estrictamente corporal derivada de un proceso fisiológico, se va a transformar en una ansiedad. Esta primera postura de transformación explica claramente los síntomas físicos, pero queda un gran vacío en lo que tiene que ver

con el sentimiento displacentero. Luego de varios años específicamente en 1925, Freud realiza una segunda formulación, y explica que la ansiedad es definida como una respuesta intrínseca, que se conecta con el organismo para dar indicaciones de que va a existir un peligro inminente y se refleja también en la ansiedad el reflejo de las experiencias desagradables que siempre se van a dar en los años iniciales de la vida. Un año después luego de su segunda formulación, aparece la reformulación de la teoría con el fin de encasillar en la nueva teoría que había propuesto la cual era la teoría, donde se da la división del aparato psíquico: *Ello, Yo, y Súper yo*. Con esta nueva teoría diferencia a la ansiedad (Freud, 1925) en tres tipos y en tres conceptos:

La ansiedad real: según la teoría de la estructuración da el concepto de la interacción del Yo con el mundo externo o Súper Yo, en otras palabras es una advertencia de peligro siempre real que se encuentra fuera de la persona, pero en la que siente alto grado de ansiedad.

La ansiedad neurótica: En esta ansiedad en cambio conceptualiza que el Yo intenta satisfacer las necesidades del ello, lo cual para el sujeto le hace sentir amenazado por todas las exigencias que provoca el Ello, teniendo miedo que el Ello en alguna instancia se libre del control que produce el Yo.

Ansiedad moral: En esta el Súper-Yo atosiga al sujeto ante el claro peligro de que el Yo pierda el control de los impulsos del sujeto (Ello) así apareciendo la ansiedad.

Con esto, se puede decir que Freud (1926) da el concepto de ansiedad como un conjunto de vivencias e impulsos intrínsecas de las personas, que se produce internamente, como un conflicto tensional en el que el Yo está en peligro y amenazado por una gran fogosidad

que muchas veces no puede controlar. Por eso la ansiedad es un estado en transición que varía en intensidad y en tiempo en función al peligro que percibe la persona.

No obstante, a lo largo de sus teorías de la ansiedad que son la transformación, la formulación y la reformulación, Freud no clarifica si la ansiedad es razonada como un constructo o una estructuración de la psiquis, o si es asemejado a un estímulo o más bien como una respuesta, o como algo totalmente somático y fisiológico.

Las teorías de Freud (1897) en su momento fueron muy bien reconocidas y es más fueron acogidas por varios autores que luego aparecerían, pero la gran diferencia es que estos autores no toman al concepto de ansiedad de Freud tal como está, sino que varía, debido a que no comparten ideas básicas como la libido, el inconsciente, la estructuración de la psiquis o los mecanismos de defensa. Entre estos autores que siguieron a Freud catalogados como neofreudianos destacan principalmente Adler, Sullivan, Fromm, Schultz-Hencke, etc.

Terminando con la postura psicoanalítica aparecen las escuelas Humanistas y Existenciales que de igual manera construirán con concepto de ansiedad, pero enfocados claramente en la filosofía y no mucho en lo científico como lo mostró hace un momento, pero no por esto dejan de tener un papel importante en el ámbito histórico de la ansiedad ni en diferentes ámbitos relacionados a este.

Pese a la diferenciación del término entre las corrientes psicológicas, existe un elemento repetitivo de todas estas, la cual es considerar a la ansiedad como el resultado de la percepción de una amenaza de peligro por la parte fisiológica o del organismo. En estas teorías es necesario destacar algunos autores que asemejan a esta idea como el autor

Goldstein (1939) que da su concepto de ansiedad, el cual mantiene que la ansiedad es una amenaza al *self*, al concepto de sí mismo; la ansiedad es un momento del proceso por el cual organismo y mundo son transformados continuamente.

De igual manera Sullivan (1953) conceptualiza a la ansiedad como la percepción de una evaluación negativa por parte de personas significativas en nuestras vidas. Y otros autores como Persky, Korchin y Grinlcer (1955) definen la ansiedad como la experiencia consciente y relatable de miedo intenso junto con un presentimiento, siendo ésta una experiencia subjetiva y sin relación con una amenaza externa.

Otros autores de alto realce en este campo de conceptualizar la ansiedad y que se deben también señalar son: May y Rogers. May (1951), un autor importante en la corriente humanística menciona que: "la ansiedad como la aprensión producida por la amenaza a algún valor que el individuo considera esencial para su existencia como un yo. Mientras tanto Rogers (1967) da el concepto de ansiedad como un estado de malestar o tensión cuya causa es desconocida para el sujeto. Con esto se argumenta que la ansiedad consiste en un miedo agudo producido por presentimientos de amenazas directas sobre la persona.

Aparte de estas dos corrientes psicológicas tanto el psicoanálisis como el humanístico existen y aparecen otros modelos que intentan dar énfasis a la ansiedad, desde un punto más experimental que operativo, beneficiándose de nuevas teorías que en el campo de la ansiedad se van desarrollando.

1.1.2.2. Postura conductista

Para exponer sobre la corriente conductista se cita a varios autores en especial a Watson (1920) con su Conductismo clásico, pues parte de un pensamiento ambientalista del medio exterior donde los términos más comunes utilizados son el miedo y el temor sustituyendo a la ansiedad. La postura objetiva de Watson (1920) busca ser una rama de experimento entre las ciencias naturales con la física como la Química. El autor está en busca de estudiar a la personas simplemente observando la conducta, a diferencia de las otras corrientes psicológicas que buscan la interpretación y la inferencias.

La corriente conductual ayudó mediante un gran estudio el desarrollo del término ansiedad y también a la operalización de este, tomándola como un estado o respuesta emocional de corta duración, siendo su principal determinación su frecuencia. A partir de la época de los veinte, comenzando con los trabajos de Watson y Rayner (1920) sobre el condicionamiento de una fobia en el caso tan comentado "el pequeño Albert", comienza a darle un concepto a la ansiedad, menciona que es una respuesta emocional condicionada negativa, aprendida según la teoría de los principios del condicionamiento y que se desarrolla por la asociación de una situación de la persona, en principio neutra, con una experiencia vivencial negativa o desagradable. Después de varias asociaciones, la situación de la persona que al principio fue neutra, se convierte en algo negativo similar a la experiencia negativa, produciendo una respuesta denominada ansiedad.

Más adelante en la historia aparece el autor Skinner (1968) con la presentación de su teoría Condicionamiento Instrumental de Skinner, aquí explica que la ansiedad pasa a ser un estado tras la presentación de un estímulo desagradable para la persona, de quien

la recibe, la que da lugar a una disminución en la conducta. De esta manera se convierte en una respuesta emocional, ya que el estímulo que precede a un refuerzo negativo da como resultado una conducta condicionada por la disminución de la amenaza del estímulo.

Luego de esta descripción de la ansiedad aparecen muchos otros autores que se dedican a estudiar la ansiedad siguiendo las ideas básicas del conductismo y en el condicionamiento clásico, los cuales se mencionará a Mowrer (1979), quien menciona en una primera instancia que la ansiedad es una conducta aprendida por un proceso de condicionamiento instrumental. Después en un segundo momento reconoce que para entender a la ansiedad, y por ende los temores que presenta el ser humano, no basta con los principios de la teoría del condicionamiento clásico descrito por Watson, sino que surge el condicionamiento operante, el cual se lo especifica anteriormente. A esta teoría se le llama Teoría Bifactorial donde se señala dos procesos en los que se desarrolla la ansiedad el componente clásico y el componente operante.

Muchas teorías serán las que años posteriores aparezcan siguiendo las mismas ideas básicas, tanto del condicionamiento clásico como operante, no obstante el autor que más tuvo relevancia es Eysenck (1985) que en su Teoría de la Incubación interna, comienza a explicar como toda esta respuesta de ansiedad puede ser endurecida al asociarse la desaparición de la situación neutra, con la finalización de la respuesta desagradable de ansiedad, provocando un incremento en dicha respuesta de ansiedad. Con esto se puede decir que la corriente conductista da una gran ayuda a entender a la ansiedad tanto en su teoría como en su desarrollo dentro de la persona.

1.1.2.3. Enfoque desde la Personalidad (rasgo-estado)

Los primeros autores en comenzar a distinguir, mediantes estudios, entre la ansiedad estado y ansiedad rasgo, fueron por Cattell y Scheier (1958), Donde su estudio va relacionado directamente con un enfoque psicométrico-factorial. Estos autores dan la primera teoría de ansiedad rasgo-estado, y definen al rasgo de ansiedad como la condición interna o la predisponían del temperamento de una persona la cual tiende al individuo a dar una respuesta o actuar de forma ansiosa, indirectamente de la situación, ya sea amenazante o neutra en la que se encuentre. Este estado rasgo se fundamenta en las diferentes individualidades de las personas, siendo estas estables, en cuanto al desarrollo de la ansiedad.

Según esta teoría la relación de la ansiedad rasgo estaría directamente establecido con el factor de personalidad. Mientras tanto en función del rasgo, el autor Cattel (1961) define el estado de ansiedad como un estado emocional de trancción en el individuo que se pierde en el tiempo. Las principales características fisiológicas del estado de ansiedad son las de aumento de ritmo cardiaco, descenso del Ph de la saliva, aumento de igual manera del ritmo respiratorio, entre otras.

No obstante, según el autor Cattell, (1961) diferencia el estado de ansiedad de otras posibles causas de esta como el miedo, temor, esfuerzo entre otras. Con esto se puede argumentar que la primera y principal diferencia de Cattell en lo que tiene que ver con rasgo – estado, es que ambos factores de la ansiedad; no son ni diferentes ni opuestos, sino que cada sujeto tiene un rasgo propio de ansiedad, irrepetible, lo que separa a cada

individuo es las variantes que posea, estas sean situacionales u orgánicas, esto hace que fluctué como estado.

En cualquiera de estos casos, el concepto básico que da Cattel en su teoría sobre la ansiedad es la de rasgo. Esta teoría expuesta por estos dos autores fue el pilar fundamental para que Spielberger (1966) argumente mucho más sobre la teoría del rasgo – estado, ya que al final, es este autor, el que da mayor difusión en el campo de estudio de la ansiedad.

Ansiedad estado

Según Spielberger (1996) define el concepto de ansiedad como un estado emocional de transición o condición orgánica del individuo que aumenta y disminuye en intensidad y fluctúa en el tiempo. Está caracterizada por la percepción consciente de sentimientos de aprensión, tensión y por una gran actividad del sistema nervioso autónomo, por esta razón es una condición subjetiva. Spielberger menciona que el nivel de la ansiedad en el individuo dependerá de la percepción del mismo, esto quiere decir que se da por una variable solamente subjetiva y no objetivamente del peligro que pueda simbolizar una situación.

Ansiedad rasgo

Para Spielberger, tomando las ideas básicas de Cattell, (1961) manifiesta que el rasgo de ansiedad es conceptualizado como las diferencias individuales del sujeto

congruentemente estables en cuanto al desarrollo de la ansiedad, es decir, que las diferencias de cada persona para receptar estímulos de un corto periodo como amenazantes o muy peligrosos y la manera de reaccionar ante estos estados, ya sea rasgo y estado de ansiedad.

Spielberger (1972) resume su teoría en seis puntos importantes:

- Los escenarios que sean adquiridos y valoradas por el individuo como amenazantes o peligrosas desarrollará un estado de ansiedad. A través de los mecanismos de feedback sensorial y cognitivo, los niveles que estén por encima de lo normal del estado de ansiedad serán sentidos como displacenteros.
- La cantidad de peligrosidad que este por sentir el individuo, será proporcional a la intensidad a la reacción que se tenga frente a esta, asiendo aumentar o disminuir el estado de ansiedad.
- La duración dependerá de la constancia de la persona por descifrar la situación que está pasando como peligrosa o amenazante.
- Los individuos que poseen un mayor grado de nivel de ansiedad rasgo serán más propensos a convertir las circunstancias o situaciones de amenaza o de peligro, directamente a su autoestima, como más amenazantes que los otros individuos que tienen un menor nivel de ansiedad rasgo.
- La conducta de un individuo, es donde siempre se va a expresar los niveles altos de estados de ansiedad, o contrariamente puede ser utilizado para crear defensas psicológicas para la reducción de la ansiedad.

- Las situaciones de mayor estrés que pasaron, casi siempre pueden ocasionar en el individuo un desarrollo de respuestas específicas dirigidas a disminuir o reducir los estados de ansiedad, como parte de un mecanismo de defensa inconsciente de quien la utiliza.

Por tal motivo Spielbergen (1972) en su teoría de Rasgo – Estado de ansiedad, especifica que los estados de ansiedad son un proceso de transición que comienza con la valoración, por parte de la persona de los estímulos receptados, tanto internos, como externos, y sobre el que influye el rasgo de ansiedad.

Por esto, la persona que está marcado con un alto nivel de rasgo de personalidad tiende a calificar un gran número de escenarios o situaciones como peligrosas o amenazantes. Una vez calificados los estímulos receptados aparecen varias probabilidades, en función de si dichos estímulos son o no calificados como amenazantes o peligrosos. Si los estímulos receptados son calificados como no peligrosas no se llegará a desarrollar la ansiedad. Por lo contrario, si los estímulos son calificados por los individuos como peligrosos, se desarrollará un aumento en el estado de ansiedad, y la persona tendrá la facultad de poner en inicio los mecanismos necesarios aprendidos para reducir y eliminar un estado de ansiedad producido en el individuo.

1.1.2.4. Aportes desde la fisiología en el proceso de la ansiedad

Al momento de receptar un estímulo al que generalmente en la ansiedad es amenazante nuestro cuerpo y organismo reacciona desarrollando diferentes cambios

esenciales en el cuerpo del individuo, con el único objetivo de estar preparados para enfrentar esta amenaza. Según un aporte del Centro Atenea (2000) Toda esta información captada por el individuo es procesada en el cerebro, específicamente en el Sistema Nervioso Central, y transporta toda esta información al Sistema Nervioso Autónomo donde realizará su trabajo.

El Sistema Nervioso Autónomo (Centro Atenea, 2000) se encuentra compuesto por dos subsistemas de igual importancia, el Sistema Nervioso Autónomo Simpático y el Sistema Nervioso Autónomo Parasimpático.

El Sistema Nervioso Autónomo Simpático, es la parte encargada de poner en alerta a todo nuestro organismo para dos opciones, huida o defensa en caso de la amenaza, la cual produce la ansiedad. Y el Sistema Nervioso Autónomo Parasimpático, se encarga de la vuelta a la calma o llevar al organismo a su estado normal.

Los dos sistemas, tanto el simpático como el parasimpático, reciben indicaciones del Sistema Nervioso Central, y esto llevan a los diferentes órganos como: al Sistema digestivo, corazón, pulmones y entre otras partes del cuerpo que esten involucradas en la preparación del cuerpo para una acción. Con se puede determinar (Centro Atenea, 2000) que la reacción de ansiedad en el individuo, es una reacción normal del organismo ante momentos bien claros de amenaza, mientras que a esta ansiedad se le considera fuera de la norma, cuando no existe momentos claros de ansiedad que representen peligro, pero el cerebro con el sistema nerviosos central determina que estas situaciones son peligrosas.

En un informe del Centro Atenea (2000) concluye que cuando se determina un estímulo o momento como amenazante esta emoción se transforma en miedo. Ante este miedo el organismo del individuo se prepara en tres momentos:

• Huida

• Ataque

• Para ser herido

1.1.2.5. Postura cognitiva

Existe una gran relación entre la corriente cognitiva y la ansiedad, que se ha estudiado a lo largo de la historia desde dos polos de un proceso. Cano (1989) afirma que por una parte, se ha estudiado cómo los procesos del pensamiento, y en este caso la corriente cognitiva. Pueden desarrollar una reacción de ansiedad en un individuo; por otra parte, cómo los estados de ansiedad pueden llegar a modificar diferentes procesos de cognición y así influenciar en la conducta.

Desde este inicio del estudio de la ansiedad (Cano, 1989), se despliega las primeras teorías cognitivas sobre la ansiedad. Se comienza a establecer conceptos muy ligados a la ansiedad como; atribución, etiquetado, valoración, interpretación, entre otros. Se refieren simplemente a diferentes procesos que se llevan a cabo sobre la situación; se comienza a estudiar los contenidos cognitivos y sus representaciones mediante proposiciones,

imágenes, esquemas, entre otros; se conoce de elementos individuales como las expectativas, las creencias, los valores, entre otros.

Todos estos son modelos que insinúan que los procesos cognitivos son causas del origen de la reacción de ansiedad, pero que no suelen diferenciarla de las respuestas cognitivas de dicha emoción.

Luego en 1989, Cano desde una segunda perspectiva se comienza a realizar estudios de cómo influye la ansiedad en los procesos del pensamiento o cognitivos. En esta línea lo cognitivo se refiere a conceptos básicos de la postura cognitiva como: pensamiento, memoria, razonamiento, juicio, toma de decisiones, entre otros.

Mediante esta postura se considera que la ansiedad se desarrolla como resultado de las cogniciones patológicas. Se puede definir que la persona impregna mentalmente la situación y la sobrelleva con un estilo y conducta determinados a cada una de las personas, como un ejemplo. Las personas pueden sobrellevar fácilmente una derrota de un partido, pero existen otras que nunca más pueden volver a jugar, porque existen estos pensamientos patológicos que siempre llevarán al miedo o frustración.

1.1.3. Conceptualización de la ansiedad

Para explicar el término ansiedad, se debe retroceder en la historia y percatarse que proviene del latían *anxietas* que significa aflicción. Con esta terminología y significado se puede concluir que la ansiedad radica en un estado de malestar físico y psicológico que se caracteriza por una sensación de inquietud, intranquilidad, inseguridad o desosiego ante

algún estímulo de características amenazantes vivenciales para la persona, lo cual produce una causa de ansiedad indefinida. La diferencia existente entre la ansiedad llamada normal y la patológica, es que la patológica se basa en una interpretación aparente o deformada de un estímulo.

Como se ha indicado anteriormente, la ansiedad es una de las emociones más universales que acompaña al hombre en el transcurrir de su vida. Tobal (1990) la define como "una respuesta emocional paradigmática" (p.80). Según esta definición muchas personas se dedican a estudiar sobre la ansiedad, tomando como inicio teorías psicológicas provenientes de distintas corrientes que, a su vez, han permitido el desarrollo de nuevos enfoques teóricos sobre la ansiedad.

Algunos autores definen la ansiedad:

En 2002, Lang estudia sobre la ansiedad y define o conceptualiza como una respuesta emocional que da el sujeto ante situaciones que percibe o interpreta como amenazas o peligros. Por otro lado Beck (1985) refiere que es la percepción del individuo a nivel incorrecto, estando basada en falsas premisas. Mientras tanto que en una investigación de Kiriacou y Sutcliffe (1987) concluyen que: "la ansiedad es una respuesta del sistema nervioso con efectos negativos (tales como cólera, ansiedad, depresión) acompañada de cambios fisiológicos potencialmente patógenos (descargas hormonales, incremento de la frecuencia cardiaca)" (p. 125). Y finalmente un autor reconocido por sus investigaciones Lazarus (1976) nos conceptualiza que la ansiedad es un fenómeno que se da en todas las personas y que, bajo condiciones normales, mejora el rendimiento y la adaptación al medio social, laboral, o académico. Tiene la importante función de

movilizarnos frente a situaciones amenazantes o preocupantes, de forma que hagamos lo necesario para evitar el riesgo, neutralizarlo, asumirlo o afrontarlo adecuadamente.

Con estos conceptos expuestos por diferentes autores se argumentan según: (Tobal & Casado, 1999) que el estudio de la ansiedad como reacción emocional, respuesta, experiencia interna, rasgo de personalidad, estado, síntoma, viene a agravar, por una parte, la ambigüedad del constructo ansiedad y, por otra, los problemas metodológicos para abordar la ansiedad de forma operativa, da a conocer que existe un grado de complejidad encontrar una definición única sobre la ansiedad, ya que existen varias escuelas psicológicas como la Psicodinámica, Humanista, Conductista, Cognitiva y cognitiva conductual.

Bajo el título de ansiedad (Tobal, 1990) se han conocido generalmente diferentes conceptos de angustia, estrés, temor, miedo, y arousal, utilizados de forma indistinta y a veces erradas en las numerosas investigaciones realizadas sobre la ansiedad desde diversas escuelas. Para esto se enfatiza la diferencia de cada uno de los términos y su diferenciación relacionado desde la ansiedad.

1.1.3.1. Angustia y Ansiedad

Al utilizar estos dos términos se genera una gran confusión en los actuales momentos, ya que se utiliza como sinónimos y no haciendo la diferenciación que detenidamente se lo debe realizar. En este caso López (1969) encuentra distinguir entre ansiedad y angustia en una serie de elementos: En la angustia existen características específicas como síntomas físicos, la reacción del organismo es de paralización, de

sobrecogimiento y el grado de nitidez de captación del fenómeno se encuentra atenuado. Mientras tanto la gran diferencia con la ansiedad es la predominancia de síntomas psíquicos, sensación de catástrofe, de peligro inminente, siendo más eficaz que la angustia, y en la ansiedad el fenómeno se percibe con mayor nitidez.

En el estudio etimológico de la palabra ansiedad (López, 1969), describe que el significado es similar al de la angustia y siempre se los compara como términos sinónimos o de igual connotación (angustia / ansiedad). Cuando se habla del estudio teórico de estos términos ansiedad- angustia se debe tener en cuenta que en cada uno de estas áreas, presentan ciertas diferencias.

El proceso histórico de aparición de las distintas corrientes psicológicas han estado primeramente separando estos conceptos, y por otra, delimitando la angustia y ansiedad hasta el punto que el concepto angustia desde el enfoque clínico se da realce y se utiliza con mayor frecuencia con las corrientes psicológicas psicoanáliticas y humanísticas, mientras que el concepto de ansiedad se procede y se da más énfasis desde el enfoque cognitivo y cognitivo-conductual.

La angustia al igual que la ansiedad, se refieren a la apreciación de situaciones amenazantes que pueden ser captadas, interviniendo en este aprendizaje las características de personalidad de una persona en unión muchas veces con el medio ambiente. Con esto, Fernandez. (2003) dice que “la angustia se refiere a la experiencia subjetiva asociada a la ansiedad, es decir, se utiliza para referirse al sentimiento que se produce en la respuesta de ansiedad, y, por tanto, es parte de la misma”. (p. 279). En el día de hoy se hace difícil detectar la diferencia por la gran extensión del concepto de ansiedad que envuelven

respuestas tanto psíquicas o cognitivas como conductuales y físicas, abarcando, de igual manera a la angustia como sinónimo de ansiedad.

1.1.3.2. Miedo y Ansiedad

Periódicamente se define a la ansiedad como una emoción que se asemeja al miedo. Marks (1986) considera al miedo como un sentimiento derivado por un estímulo peligroso presente e inminente encontrándose por lo tanto, ligado al estímulo que lo genera, en cambio la ansiedad se anticipa a un peligro inminente en un futuro, imprecisa e inesperado, siendo la causa más vaga y menos comprensible que en el miedo.

Al miedo (Marks, 1986) se lo puede definir como la ansiedad ante un estímulo específico y al mismo tiempo muchas veces la ansiedad se la conceptualizará como miedo sin objeto. No obstante, la ansiedad va asociada en ocasiones a estímulos específicos igual al miedo, un ejemplo claro son las fobias de cualquier tipo. La proporcionalidad (Bermúdez & Luna, 1980) es otro elemento que diferencia claramente los conceptos de miedo y de ansiedad, esto significa que el miedo es una reacción a un estímulo existente y objetivo, mientras tanto que la ansiedad desarrollará una reacción ante un estímulo excesivamente intensa. Con este criterio, Tobal y Casado (1990) se podrá explicar que “si el estímulo no representa un peligro real proporcional a la reacción, se podría hablar de ansiedad (desproporcionadamente intensa), mientras que, si el peligro es real y proporcional a la reacción, se hablaría de miedo” (p. 92).

Finalizando sobre la diferenciación entre estos dos términos, el miedo y la ansiedad se pueden considerar como términos sinónimos en diferentes casos u ocasiones, la única diferencia que se podrá tomar en cuenta para su diferenciación es en si la peligrosidad real del estímulo al que la persona se está enfrentando. Como ya se ha indicado no es la peligrosidad objetiva de un estímulo que enfrenta la persona, sino como la persona percibe subjetivamente la desencadenante de la reacción.

1.1.3.3. Arousal como estado de activación de la ansiedad.

El arousal, según Epstein (1967) es considerado como: "componente común a toda motivación y estimulación" (p. 65). Un aumento de arousal se produce ciertamente por las estimulaciones no siempre relacionadas con la ansiedad. El arousal es una reacción del organismo de la persona ante un estímulo agudo, definiéndole habitualmente como nivel general de activación, que serán comunes a las distintas emociones y no siempre considerando como ansiedad. Bajo un nivel emocional elevado, la reacción física se desarrollará por la activación general, mientras que la experiencia subjetiva de la persona se etiquetaría a nivel de pensamiento, la emoción determinada que se esté sintiendo.

Por ende, si se entiende por ansiedad un estado emocional, éste estará dividido por dos componentes principales que son: componente de activación y componente de carácter cognitivo. Aportando a esta idea, Dienstbier (1990), afirma que "cuando la activación es percibida como algo negativo, los índices de activación podrían ser considerados como índices de ansiedad." (p. 125)

Concluyendo sobre las semejanzas y diferencias entre ansiedad y arousal, diferentes autores consideran que el significado del concepto ansiedad es mucho más complejo que el concepto de arousal. García, Miguel y Fuentes (1991) definieron el arousal como la manifestación fisiológica de la activación, influida por la intensidad de la conducta dada; sin embargo la ansiedad es descrita como un patrón de conducta complejo, caracterizado por sentimientos subjetivos de tensión acompañado de un cambio en la activación fisiológica.

1.1.3.4. Estrés y Ansiedad

En algunas ocasiones los términos ansiedad y estrés son relacionados como sinónimos. En los dos términos se encontrará que se produce una reacción por alta activación fisiológica de la persona. Anderson (1991) nos dice que el estrés es un proceso de adaptación más amplio del medio en donde se desarrolla el individuo, mientras tanto que la ansiedad es una reacción emocional de alerta ante una amenaza existente. Por lo tanto la ansiedad con mayor intensidad va a generar estrés, y a su vez, el estrés provocará y será la principal causa de las fuentes más comunes de ansiedad.

Cada individuo tendrá una diferente forma de reaccionar, teniendo en cuenta la unión de sus rasgos de personalidad, de su experiencia adquirida previamente y de los aprendizajes, por esta razón Lazarus (1966) pone énfasis en los aspectos cognitivos del proceso de respuesta y que el término estrés se utilice frecuentemente para dar un concepto o explicar términos como ansiedad, angustia, frustración, excitación, conflicto y emoción.

En los términos ansiedad y estrés su diferenciación es compleja, ambos términos pueden ser distinguidos cuando se utiliza de forma similar los dos, pero no solo por esto, dejan de ser diferentes, cada uno tienen diferentes elementos, los cuales ayudan a su diferenciación y construyen el concepto de cada uno. La principal diferencia entre ambos términos proviene del énfasis, ya que cada una de las ramas de la psicología, como también en las diferentes ramas de la investigación dan a cada uno de los componentes su propia apreciación. Uno de los autores con los cuales se va a identificar mucho en la presente investigación, ha tenido gran influencia en el estudio y desarrollo conceptual del término ansiedad es Spielberger (1976) que afirma que el término estrés debería denotar propiedades objetivas de los estímulos de una situación y el término miedo debería referirse a la percepción que realiza la persona de una situación como peligrosa para ella. Según Tobal y Casado (1999) Ambos elementos llevarían finalmente a la reacción de ansiedad.

1.1.4. Características de la ansiedad

Tomando en cuenta la teoría del *triple sistema de respuesta* (Tobal, 1996) nos dice que la ansiedad se caracteriza por:

- Síntomas cognitivos: Todo este grupo de síntomas cognitivos se refiere a ideas, pensamiento e imágenes subjetivas que hace caer la balanza sobre las funciones superiores desarrollando muchas veces miedos, temores, preocupaciones e inseguridad. Además de esto producen pensamientos negativos, disminución de la

concentración, pérdida de control repentinamente, sobre el medio que lo rodea, pensamientos difusos al momento de resolución de situaciones de amenaza.

- Síntomas fisiológicos: De igual manera este grupo de síntomas mediante la activación de sistemas orgánicos desarrollan las siguientes características: Las cardiovasculares (palpitaciones aceleradas, aumento de la tensión arterial, y exceso de calor); las respiratorias (respiración acelerada, ahogo, presión torácica); los digestourinarios (encopresis, enuresis, eyaculación precoz, impotencia sexual); las neuromusculares (temblores repentinos, hormigueos, tensión muscular, fatiga excesiva); y las neurovegetativos (insalivación, demasiada sudoración, mareo).
- Por último síntomas motores. Este grupo de síntomas se observa mediante el comportamiento del sujeto y son consecuencia de la actividad fisiológica. Entre esta se va a señalar diferentes características: Dificultad para expresarse en la comunicación, hiperactividad, movimientos repetitivos, tartamudeo, parálisis física, movimientos desorganizados y conductas de evitación.

A parte de las características se debe tomar en cuenta las consideraciones de la ansiedad (Tobal & Casado, 1999), la cuales se estudian e investigan teniendo en cuenta diferentes procesos que se explican a continuación:

Proceso emocional.

Se puede confirmar que una respuesta de ansiedad entendida desde el punto de emoción, es sentida por cada una de las personas y que a través de esta sirve para la anticipación a situaciones o momentos, en los cuales el individuo supone tener un gran riesgo de amenaza. Mediante el proceso emocional el individuo puede evaluar o valorar

un estímulo o una situación para que por una parte, tome en cuenta las más favorables para él, las líderes de riesgos, y por otro lado deshacer las situaciones en las que afecte el proceso evaluativo.

El proceso emocional no es general (igual para todas las personas), sino que dependen de muchas características del individuo, en este caso la principal es los rasgos de personalidad que ha ido formando con interacción con el medio ambiente, bajo la recepción de diferentes aprendizajes, de los estímulos y de la experiencia adquirida.

Actitud emocional cognitiva.

Una de varias características que se encuentran involucradas en el concepto de ansiedad es la proacción. Este es un elemento que sobrepasa la reacción emocional y que incluyen la elección de varios factores con función de acción preventiva, de proceso de almacenamiento y de experiencias o situaciones pasadas. Este proceso en general permite afrontar situaciones de una manera rápida y eficaz, eliminando las situaciones que no aporten a la resolución de amenazas reales que estén presentes y sean de posible peligro.

El unificar todos estos factores de la ansiedad, en una reacción de temor o angustia, se desarrolla una actitud emocional cognitiva, el cual es el resultado de las experiencias adquiridas durante el proceso evolutivo de un individuo, ya que tienen una mayor facilidad de interpretar el sistema de información complejo que ha adquirido.

Rasgos de personalidad.

Anteriormente se ha notado que la ansiedad se ha estudiado desde diferentes enfoques psicológicos como rasgos de personalidad. Pero gracias a Spielberger (1989) El estudio de la ansiedad se ha diferenciado como estado y rasgo. La gran diferencia entre estos dos términos es la duración en el tiempo y la intensidad. La ansiedad-rasgo son factores individuales que perduran en el tiempo, mientras que la ansiedad-estado, se refiere a factores o condiciones orgánicas que varía y desaparecen con el tiempo.

Los rasgos de personalidad aparecen en el individuo por un proceso evolutivo en el que generalmente se combinan con los factores genéticos, heredados, y factores ambientales. Los rasgos de personalidad forman parte de la construcción del concepto ansiedad.

Ansiedad como trastorno.

Después de haber analizado a la ansiedad como un proceso emocional (Spielberger, 1989), se entiende que tras la valoración del estímulo, la persona no puede encontrar una respuesta que sea eficaz para combatir situaciones que a la persona en el presente sienta como amenazantes o de peligro, en este caso se desarrollaría un trastorno.

La ansiedad nunca va dejar de ser una respuesta normal. Pero cuando se convierte y se habla de un trastorno, nos guía hacia una ansiedad patológica y por ende a una patología mental de consecuencias sociales. La diferenciación que se da entre trastorno y ansiedad normal es definitivamente observable. Desde un punto de vista más psicológico

la diferenciación de estos dos términos ayuda a distinguir una ansiedad normal o una respuesta patológica.

1.1.5. Factores desencadenantes

Cuando exista un momento o situación de riesgo el individuo pone en camino el proceso de valoración y análisis emocional de las diferentes condiciones de los estímulos tanto intrínsecos como extrínsecos. Cualquier variación de las condiciones de estímulos genera estrés, esto quiere decir que siempre actuará como desencadenante de la respuesta de ansiedad. Dicho en otras palabras, una reacción de estrés se puede convertir ansiedad siempre y cuando la calificación del estímulo lleva a una respuesta de situación de amenaza, con la activación vegetativa y endocrina del individuo.

Los autores Endler y Kocovski (2001), al comenzar a estudiar las causas que desarrollan las respuestas de ansiedad, proponen cuatro tipos genéricos: las que se necesita una valoración de tipo social, las que implican amenaza con peligro físico, las situaciones pasajeras y las rutinas del diario vivir. En este último tipo las características que tiene la persona refiriéndonos al rasgo de ansiedad es un importante punto.

Luego de seguir con esta línea de los factores desencadenantes de la ansiedad, existen otros autores como Cornet (1991), que indica que los momentos que provocan reacciones de ansiedad se pueden agrupar preferiblemente en cuatro bloques en las que van a intervenir las características personales de las personas, a continuación se explica cada uno de estos bloques.

- Temor a acontecimientos interpersonales sociales: dentro de estas se encuentran al miedo a la crítica, a la evaluación personal, al rechazo por diferentes personas o a la misma interacción social, además de estos, ésta el miedo a la agresión sexual e interpersonal
- Temor generalmente a la muerte, a las enfermedades, las lesiones, a la misma sangre e intervenciones quirúrgicas, de igual manera sufren temor al suicidio; a la sexualidad, entre otros. Finalmente, temor a la contaminación, esto quiere decir, las amenazas que son netamente a la salud psíquica y física.
- Temor a los seres vivos en especial a los animales, desde los más inofensivos y pequeños hasta los reptiles o insectos. También pueden aparecer en este bloque animales que no generan naturalmente un peligro serio.
- Temor agorofóbico: es decir temor a la interacción con el medio ambiente como lugares públicos, abultamiento de personas, viajar sin compañía en bus o taxis, entre otros.

También Cornet (1991) se puede tomar en cuenta como factores desencadenantes de la ansiedad la alteracíon o dolencia de un parte orgánica del individuo, cuyas dolencias se desconoce de una causa u origen.

Para finalizar, en la ansiedad patológica, el retomar recuerdos de situaciones amenazantes, desagradables, el graficar mentalmente estas situaciones y naturalmente pensar en el futuro de la personas, son situaciones desencadenantes de estas reacciones patológicas, ya que son situaciones en las cuales no posee un peligro existente.

1.1.6. Niveles de ansiedad

Dentro de la psicología clínica no existen los términos así llamados "niveles de ansiedad" sino que se considera como instancias psicométricas, las cuales se explicarán seguidamente. Como antes se mencionó los niveles de ansiedad están basados primeramente en la diferenciación de estado – rasgo del autor Spielbergel (1989). Según este autor, define el concepto de ansiedad rasgo como un estado emocional de transición o condición orgánica del individuo que aumenta y disminuye en intensidad y fluctúa en el tiempo. Está caracterizada por la percepción consciente de sentimientos de aprensión, tensión y por una gran actividad del sistema nervioso autónomo, por esta razón es una condición subjetiva. Según Spielberger (1966) dice que el nivel de la ansiedad en el individuo dependerá de la percepción del individuo, esto quiere decir que se da por una variable solamente subjetiva y no objetivamente del peligro que pueda simbolizar una situación. Mientras que el estado de ansiedad es conceptualizado como las diferencias individuales del sujeto congruentemente estables en cuanto al desarrollo de la ansiedad, esto quiere decir que las diferencias de cada personas para receptar estímulos de un corto periodo como amenazantes o muy peligrosos y la manera de reaccionar ante estos con estados ya sea rasgo y estado de ansiedad.

El desarrollo del estudio en cuanto a la investigación de los niveles de ansiedad efectuados en el campo de la psicología deportiva especialmente en la ansiedad competitiva, se demuestra la existencia de una muchos elementos personales como situacionales en relación con la aparición de la ansiedad previa a las competiciones (Cervelló et al., 2002). Según esta teoría que se enfoca más a lo afectivo – cognitivo, los

elementos responsables del desarrollo de la ansiedad en una persona no solo será por causas personales, sino que va a influir de igual manera el tipo de deporte o la complejidad de una tarea cualquiera (Burton, 1998).

Para entender los niveles de ansiedad se toma los conceptos del autor García (2006) el cual clasifica en:

- **Ausente:** Este nivel de ansiedad es poco frecuente en el individuo ya que en este existe un grado parcial.
- **Leve:** Este nivel de ansiedad es normal y poseen todas las personas, en este hay una predominación de síntomas de ansiedad como preocupaciones, incertidumbre, miedo a los animales, a estar solo, dificultad para dormir sueño insatisfactorio, entre otras mencionadas anteriormente.
- **Moderada:** Se desarrolla una intensidad de ansiedad mayor, aquí se evidencia a parte de los síntomas psíquicos, los síntomas somáticos como mayor nivel de amenaza, como temor de que suceda lo peor, temor anticipado, irritabilidad. También se encuentra la dificultad para estar tranquilo, y otros síntomas como en la leve pero con mayor intensidad.

  Y físicos como dolores musculares, rigidez muscular, complicaciones en el tono muscular, sonidos fuertes en el oídos, visión parcialmente borrosa, tics, voz vacilante, cambio constante de frío y calor, entre otras.
- **Grave:** Es un nivel mucho más alto de ansiedad donde se encuentra una fuerte intensidad en los síntomas que presenta el individuo tanto psíquico como físico que influyen en el desenvolvimiento diario.

En los síntomas psíquicos tenemos (Garcia, 2006): tensión del cuerpo, llanto, preocupaciones, miedo de que suceda lo peor en situaciones que causes ansiedad, irritabilidad. Problema para relajarse, temores a la noche o lo oscuro, miedo a estar solo, a los animales, al tráfico, pesadillas, entre otras.

Y síntomas corporales o somáticos como: Opresión del tórax (pecho), sensación de ahogo, dificultades al deglutir, flatulencia, nauseas, vómitos, borborismos, entre otras. García (2006).

1.1.7. Ansiedad Competitiva

Todo el estudio relacionado con los aspectos influyentes en la actividad física que muchas veces determina o son causantes de la ansiedad, ha sido investigado por las áreas multidisciplinarias que contiene las ciencias del deporte que han ido desarrollando diferentes teorías en los últimos años.

Enfatizando más, Weinberg y Gould (1996) argumentan que la Psicología aplicada al Deporte ha juntando todos los conocimientos básico teóricos y empíricos que nos presenta la psicología general, con una sola finalidad, lograr la máxima comprensión sobre los diferentes factores psicológicos que influyen en el desarrollo motriz de una persona, en las causas psicológicas de un entrenamiento y de las participaciones determinadas de un deporte a otro (Williams & Straub, 1986).

Un ejemplo que magnifica la importancia concedida, claramente en el área deportiva, sobre las funciones de las emociones, sensaciones y en definitiva en la ansiedad

es la afirmación que da Slucher (como cita Marquez, 2004, en su obra literaria: "Hombre, deporte y existencia"), dice que como en la mayor parte de los aspectos de la vida, la ansiedad está también presente en el deporte. Cada vez que una persona sale al campo, no sólo vive su ansiedad, sino que la aprovecha. La permite y le motiva hacia una mejor utilización de sus habilidades en la competición.

Otro autor que habla por esta línea es Martens (1980), el cual toma mucho de dos teorías principales: La primera es la Teoría de Ansiedad Rasgo-Estado de Spielberger (1966), que se ha tomado a lo largo del trabajo de investigación, y posteriormente en segunda instancia conceptualiza mucho sobre la competición deportiva y la teoría de la Evaluación social de Festinguer (1954), donde compara el nivel antes de una ejecución del propio deportista, un rendimiento ideal deportivamente hablando, o el nivel deportivo de otro deportista.

En este caso, las diferencias más significativas en una situación de una competencia o algo similar es que el deportista está en las condiciones de valorar toda la ejecución para luego hacer una comparación. Sin embargo el autor Martens (1980) habla de no deshacer la influencia de las condiciones personales como: tipo de creencias y cultura, la motivación, las actitudes, entre otros. Y las condiciones situacionales como esperar día a día pensando que ya mismo llega la competencia o el no saber qué resultado va a tener, sobre el tipo de respuesta que el deportista emitirá durante la competición y las consecuencias derivadas de las mismas.

Con esto, Martens (1982) define la Ansiedad Rasgo Competitiva como una tendencia a percibir las situaciones competitivas como amenazantes y responder a éstas

con sentimientos de aprensión y tensión; y posterior define a la Ansiedad Estado Competitiva como un estado emocional inmediato, caracterizado por sentimientos de aprensión y tensión asociados a la activación del organismo que se produce en situaciones de competición.

1.2. Rendimiento Deportivo

1.2.1. Conceptualización.

En un informe publicado recientemente (Instituto Europeo Campus Stellae, apuntes de catedra, 2012) se concluye que el rendimiento deportivo es definido como un acto de motricidad, que permite a los deportistas desarrollar y mostrar sus potencialidades físicas, mentales, técnicas y tácticas.

Por otra parte otro autor como Martin, 2001 conceptualiza al rendimiento deportivo 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.

Con esto determinó que el rendimiento competitivo está basado en el habito de sobresalir en deporte mediante las exigencias que el deporte y la competencia conjuntamente con el rendimiento físico se desarrolle, de igual manera todo esto está ligado con el organismo y el metabolismo energético, que diferenciado a cada uno de los deportes, tanto duración e intensidad va a tener unas claves diferentes.

1.2.2. Componentes del rendimiento deportivo

1.2.2.1. Rendimiento Competitivo

Martin, 2001 nos argumenta que el rendimiento competitivo está basado en el deseo de sobresalir de acuerdo a las exigencias de la competencia mediante el estímulo y la correlación entre el rendimiento físico y el Metabolismo Energético del deportista, que en función del tipo de actividad deportiva, duración e intensidad, va a sustentarse en técnicas diferentes.

Así, el tipo de producción de energía mayoritaria va a estar en relación con la intensidad del ejercicio y puede estar en relación con el metabolismo anaeróbico o aeróbico, por tanto cuando se habla del aeróbico (directamente) como del anaeróbico (indirectamente a través de la velocidad de recuperación de ese esfuerzo puntual), todos ellos son dependientes del oxígeno y más específicamente del Consumo Máximo de Oxígeno.

1.2.2.2. Periodo Competitivo

El objetivo de este período consiste en desarrollar el Rendimiento Competitivo hasta un nivel óptimo y estabilizarlo, capacitando al deportista para que logre los mejores resultados posibles en las principales competiciones.

En 2000, Bomba nos habla sobre el rol destacado en la construcción y afinamiento del Rendimiento Competitivo durante el período de competencia, lo proporciona un entrenamiento que apunte específicamente a la competencia y en la que ésta esté implícita. Por lo tanto, la carga resulta más intensa y puede ser necesario reducir (hasta cierto punto) el volumen total del entrenamiento. Una prolongación excesiva provocaría un agotamiento de las reservas de adaptación del deportista que impedirían el proceso posterior del rendimiento.

Por lo contrario, un tiempo de trabajo corto limitaría las posibilidades de adaptación del deportista para integrar posteriormente las adaptaciones sucesivas y necesarias para alcanzar el máximo rendimiento deportivo en una especialidad. Se aplican en todo tipo de disciplinas deportivas siempre que la persona haya alcanzado un cierto nivel de experiencia en el entrenamiento.

1.2.2.3. Estrategia Deportiva

La estrategia está presente en cualquier actividad humana. Wein, (1992) nos argumenta que cotidianamente se refiere a la estrategia como un plan para abordar cualquier problema de la vida diaria.

En el ámbito deportivo, varios son los ejemplos que servirán para mostrar cómo se puede trasladar las tres características que se detallan a continuación, para determinar la estrategia deportiva, estas son:

- Alcanzar el objetivo principal
- Planifica previamente la actuación a corto, medio y/o largo plazo
- Aborda la globalidad de los aspectos que intervienen.

1.2.2.4. Planificación Deportiva.

El proceso de entrenamiento se estructura en periodos temporales bien definidos, (Bomba, 2000), dentro de los cuales explica a continuación:

- Macrociclos (ciclos anuales: preparatorio, precompetitivo, competitivo y transición).
- Mesociclos (ciclos de 2 a 8 semanas).
- Microciclos (ciclos de aproximadamente una semana).
- Unidades de entrenamiento (cada sesión en particular).

La Preparación deportiva tiene 3 etapas principales:

- La Preparación General.
- La Preparación Específica.
- La Preparación Competitiva

1.2.3. Factores que influyen en el Rendimiento Deportivo

A lo largo de la historia se ha ido identificado varios factores que influyen en el rendimiento deportivo, ya que es un punto clave a la hora de hablar del deporte y de la Psicología. El autor Riera (2005) nos habla de dos tipos de factores fundamentales en la causa de un rendimiento óptimo o de un fracaso insólito como son:

Factores Individuales.- Son causas netamente personales y deportivos, las cuales no se potencializaron a la hora de desarrollar todas sus destrezas en el deporte o ya están existentes en la personalidad del individuo, en este se encuentra: Condiciones Físicas, coordinación neuromuscular, Capacidades y habilidades técnico-tácticas especializadas de cada deporte, factores de salud, cualidades de personalidad

Factores Colectivos.- Son factores externos y ambientales que afectan al normal desarrollo de un óptimo rendimiento deportivo, es estos factores están: La infraestructura propia y deportiva, departamento metodológico. Equipo técnico y táctico, clima, vestimenta, alimentación, audiencia, relaciones interpersonales con individuos de su propio deporte, competitividad.

Factores institucionales.- Son factores que están fuera del alcance del entrenador y del propio deportista, ya que son elementos institucionales y diligénciales, entre estos elementos se encuentra: cambio organizacional de la institución, ingreso y salida de autoridades y entrenadores, designaciones presupuestarias a cada deporte, entre otras.

1.2.4. Tipos de deportes.

Generalmente se clasifican los deportes en individuales, que son realizados por una sola persona, como ejemplo 100m, tenis individual, etc. Y en tipos colectivos, donde se necesita la participación de un equipo, donde cada uno tenga su papel específico en la competición, como por ejemplo: el Futbol, Baloncesto, etc.

También los deportes se clasifican en 5 grandes grupos unificados por el material principal de uso.

Deportes de combate.- El fin de estos deportes es el enfrentamiento entre adversarios con el objetivo de aprensar, alcanzar o golpear al otro competidor. Los deportes incluidos en este grupo son: Karate Do, Tae Kwon Do, Lucha, Boxeo, Judo, etc.

Deportes de Pelota.- Son los deportes que están centrados en la utilización de un balón para conseguir un objetivo común, donde la corporalidad del deportista es lo que participa, en este grupo tenemos: Futbol, Baloncesto, Tenis, Tenis de Mesa, Jokey, Waterpolo, etc.

Deportes de Tiempo y Marca.- El objetivo de estos deportes es superarse a sí mismo y a otros contrincantes, donde exista una marca o un tiempo igual o superior que él, para lo cual ya no se basara en sí mismo sino en el record de otro, en este grupo tenemos: Atletismo, Levantamiento de Pesas, Natación, Gimnasia, etc.

Deportes de contacto con la naturaleza.- Son disciplinas que están estrechamente fusionadas con la naturaleza que los rodea y son indispensables para su realización, en este grupo se encuentran: Alpinismo, Canotaje, Vela, Esquí, etc.

Deporte Mecánico.- Estos deportes se constituyen en una máquina, en donde ayuda a cumplir su objetivo primordial, en este grupo existen los deportes de: ciclismo, automovilismo, motociclismo, etc.

Es necesario recordar que la preparación deportiva no solo debe ser física sino también psíquica, lo que fortalecerá la voluntad de superación del deportista.

TIPOS DE DEPORTE	DEPORTES
Deportes de combate	Karate - Do, Tae Kwon Do, Lucha, Boxeo, Judo, etc.
Deportes de Pelota	Futbol, Baloncesto, Tenis, Jokey, Waterpolo
Deportes de Tiempo y Marca	Atletismo, Levantamiento de Pesas, Natación, Gimnasia
Deportes de contacto con la naturaleza	Alpinismo, Canotaje, Vela, Esquí, etc.
Deportes Mecánicos	Ciclismo, Automovilismo, Motociclismo, BMX, etc.

Tabla 1.1. *Tipos de deportes*

1.3. Relación entre la Ansiedad Competitiva y el Rendimiento Deportivo

Es un tema interesante e importante el hablar de la entre ansiedad y rendimiento, que ya que hace varios años se ha ido investigando tanto en el ámbito teórico como el aplicado como es el deporte. Diversos estudios (Gould & Krane, 1992; Hanin, 1995; Raglin, 1992; Spielberger, 1989) coinciden en que a pesar del desarrollo de varias investigaciones y teorías que se han dado a lo largo del tiempo, no se han encontrado ninguna explicación cercana a esta temática.

El nivel de activación o arousal, es junto con el estrés y obviamente la ansiedad, una de los elementos relacionadas con el rendimiento deportivo (López & Pérez, 2002). Este tema no está apartado de la investigación, cabe recalcar, que un gran número de estudios se han hecho relacionados a la influencia de la de la ansiedad y el rendimiento deportivo.

En estos días no existen resultados definitivos en lo que tiene que ver con esta relación, pero cada día más se va suscitando gran interés y así aportando mayoritariamente al conocimiento de los factores que intervienen en la ansiedad en el deporte, aquí las principales teorías:

1.3.1. Teoría de la U invertida

Las primeras investigaciones basadas en apreciar las consecuencias de la ansiedad en el rendimiento deportivo se da por dos autores importantes Yerkes y Dodson (1908), que toman a este estudio desde una base experimental y de motivación en el ámbito deportivo, llamada la Ley de la U Invertida.

Esta teoría ha dado el comienzo a la creación de numerosos estudios (Landers & Boutcher, 1986; Williams, 1993) con la finalidad de explicar la correlación entre el rendimiento con los estados de activación o mejor llamado arousal. La teoría dice que a mayor incremento de arousal, el rendimiento de igual manera incrementa para llegar a un nivel óptimo de ejecución. Sin embargo, si el incremento de arousal sigue subiendo se obtendrá una rebajada del rendimiento deportivo.

Igualmente existen varios elementos que pueden causar y desmejorar el nivel óptimo de activación o arousal (Williams, 1993) estos pueden ser: la dificultad del deporte y de la técnica empleada, pero el elemento que mayor influencia tiene y se ha comprobado por varios estudios es el tipo de personalidad del deportista, y el tipo de rasgo de ansiedad que posea. Los competidores que tengan un aumento en lo que tiene que ver con el rasgo de ansiedad, registran un aumento de igual manera en la actividad fisiológica, por ende tienen perdida de concentración y de la atención, sensación de amenaza y disminución del rendimiento deportivo.

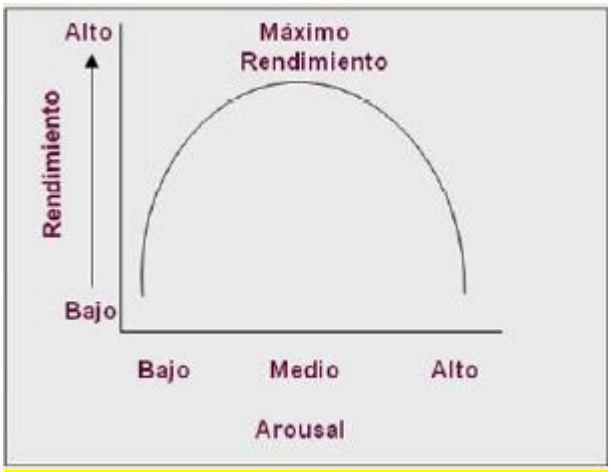


Gráfico 1.1 Teoría de la U Invertida Yarques y Dodson (1908)

1.3.2. Ley de activación

Para la teoría de activación existe un autor importante que la creo llamado Hebb (1958), el cual describe una correlación en forma de u invertida entre el nivel de aceleración del organismo y la subida de logro o como aprovechamiento de la información, esto quiere decir que a medida que se incrementa la activación, de igual manera subirá la información hasta llegar al rendimiento deportivo óptimo.

Explicando este punto, si la activación sigue subiendo se desarrollará alteraciones tanto corporales como emocionales, dando como consecuencia la reducción del aumento de logro.

1.3.3. Teoría del impulso o drive

En la teoría del impulso o también llamado drive determina que la relación que existe entre el arousal y el rendimiento deportivo es directa (Spence y Spence, 1966). Esto quiere decir que, si el nivel de arousal aumenta o el estado de ansiedad del individuo, equilibradamente lo va a subir el rendimiento deportivo.

Oxedine (1984), dice que una relación lineal entre el arousal y el rendimiento deportivo se lo desarrolla en actividades físicas o en deportes que muestran actividades fuerza, resistencia, y velocidad, como el atletismo o en el lanzamiento de potencia. Otras explicaciones que propone esta teoría, y que es posiblemente correcta, es que los deportistas que recién se inician en un deporte cometen muchos más errores que los deportistas que ya son más experimentados en su actividad.

Confrontando esta teoría con el ámbito deportivo se puede apreciar que existen numerosos casos de atletas o de deportistas de alto nivel técnico y táctico que presentan una subida de arousal y por otro lado una disminución de su rendimiento deportivo. Por lo cual esta teoría no estaría sustentada en la práctica.

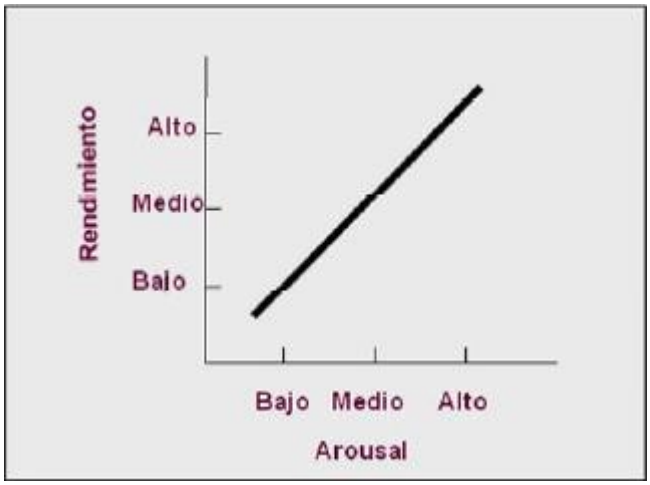


Gráfico 1.2. Teoría del impulso de Spence y Spence (1966)

1.3.4. Zona individual de funcionamiento óptimo

El autor Yuri Hanin (1980, 1986, 1995) toma la idea básica del modelo antes explicado de la U Invertida, toma el nombre de Zona individual de funcionamiento óptimo, que propone una nueva alternativa para la investigación de la correlación del rendimiento deportivo y de la ansiedad, ya que en esta teoría al igual que otros estudios (Gould & Krane, 1992; Hanin, 1995; Spielberger, 1989) dicen que cada uno de los deportistas responde diferente a los niveles de ansiedad que desarrollará..

Es así que en el modelo de Zona individual de desarrollo propone que el rendimiento deportivo de un atleta aumentará, cuando su nivel precompetitivo de ansiedad se ubique dentro de la franja o de la zona estrecha que cada deporte posea en concreto (Hanin, 1980, 1986, 1995). Esta zona individual variará considerablemente, empezando desde muy baja hasta muy alta o viceversa, siempre dependiendo de las características que posea un deportista.

La principal diferencia que posee este modelo con el de la U invertida, explicada anteriormente, es un aspecto esencial, el nivel óptimo del estado de ansiedad no eternamente se va a desarrollar en el medio de la curva, sino que siempre va a variar de persona a otra por sus diferentes características.

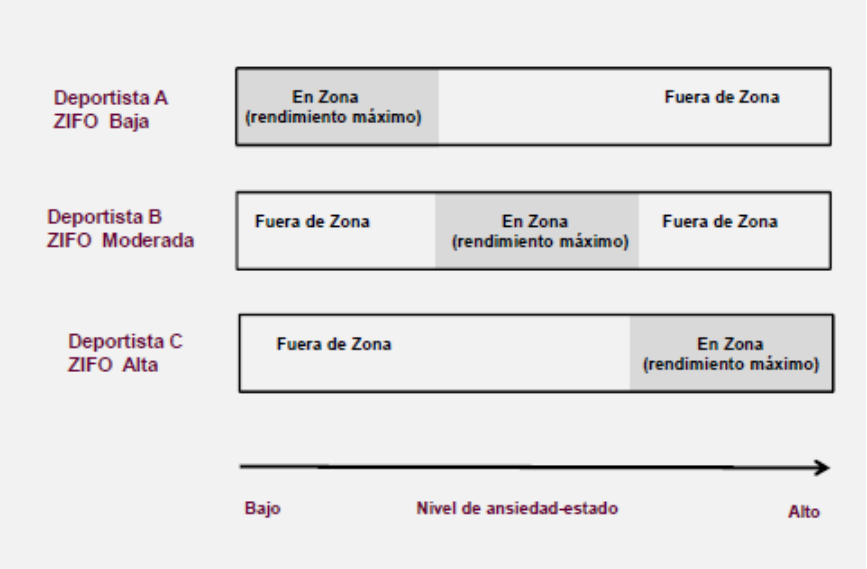


Gráfico 1.3. Teoría de la Zona Individual de Funcionamiento Óptimo, tomada y modificada de Weinberg y Gould (1996, p. 114)

1.3.5. Teoría multidimensional de la ansiedad

Posteriormente, los autores Jones y Hardy (1990) tomaron la hipótesis de la zona individual de funcionamiento óptimo y determinaron dos problemas esenciales, el primero es que existe una falta de diferenciación entre los elementos de la ansiedad estado los cuales son: somática y cognitiva; y el otro problema es la no existencia de una explicación definitiva sobre cómo estos afectan directamente al rendimiento deportivo.

Con este análisis y crítica a la teoría de Yuri Hanin (1980), estos dos autores comienzan a proponer una teoría que llamaron Teoría Multidimensional de la Ansiedad, en donde consideran que la preocupación está íntimamente correlacionada negativamente con el rendimiento deportivo, esto quiere decir que este estado de preocupación produce una disminución de la ejecución. Entonces el rendimiento deportivo se reduce a medida que las expresiones de carácter somático aumenten.

1.3.6. Modelo de catástrofe de Hardy

Siguiendo la misma línea donde la preocupación es un factor importante, se manifiesta otra teoría donde se indica la importancia de la preocupación identificable en cualquier momento de un deportista, está expuesta a una calificación negativa por su ejecución o acción realizada, este es el Modelo de catástrofe de Hardy (1990).

Así, esta nueva teoría determina que el arousal fisiológico está relacionado con el rendimiento deportivo mediante la forma de una U invertida, pero solamente si el deportista no está preocupado o presenta un estado cognitivo de ansiedad bajo. En cambio si este estado cognitivo de ansiedad es alto, la activación fisiológica llegará, justo después de sobrepasar su nivel máximo, un umbral donde se desarrollará una instantánea disminución del rendimiento deportivo, este fenómeno el autor lo llama como "catástrofe".

Otro elemento importante que plantea este modelo es que la ejecución va a disminuir notablemente, y por lo tanto el deportista para alcanzar de nuevo su rendimiento óptimo va a tardar más tiempo.

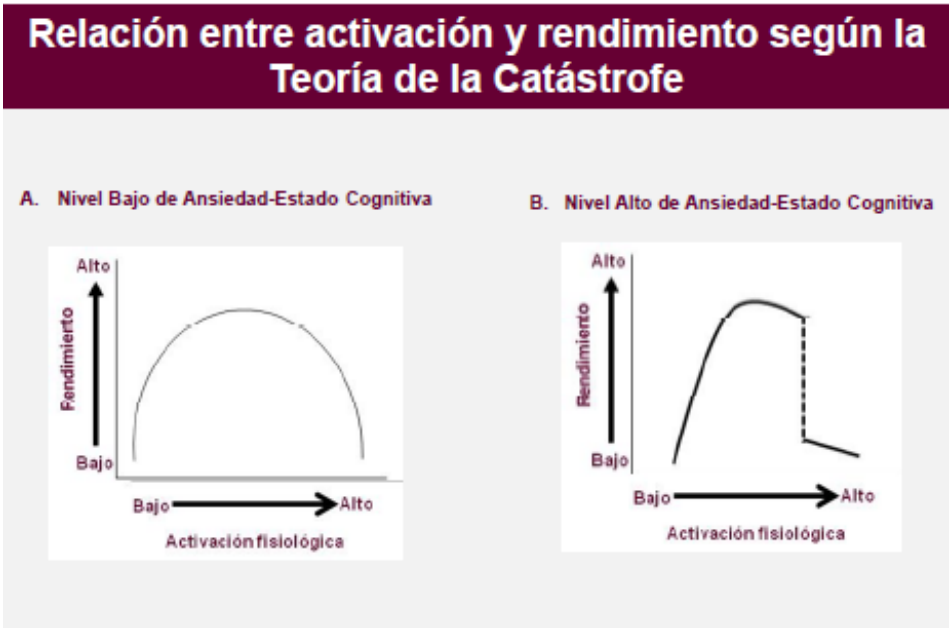


Gráfico 1.4. Teoría de la Catástrofe, tomada y modificada de Márquez (2004, p. 137)

1.3.7. Teoría de la inversión

Siguiendo la misma línea de investigación, el autor Kerr (1985) toma las ideas básicas de los anteriores modelos, analiza y crea su modelo llamado Teoría de la Inversión, donde se explica que un mismo deportista puede descubrir su elevación de arousal como algo positivo para él en una situación determinada y luego de segundos a un minuto más tarde, determinarlos como algo negativo. Entonces, el carácter placentero o displacentero que un deportista carga a su nivel de activación, intervendrá de manera general y directa a nivel óptimo de rendimiento deportivo.

Algunos autores determinan que a partir de los resultados obtenidos en sus investigaciones, la existencia de una posible influencia entre el manejo del esfuerzo percibido, como regulador de lo táctico y su influencia en la eficacia en la competición.

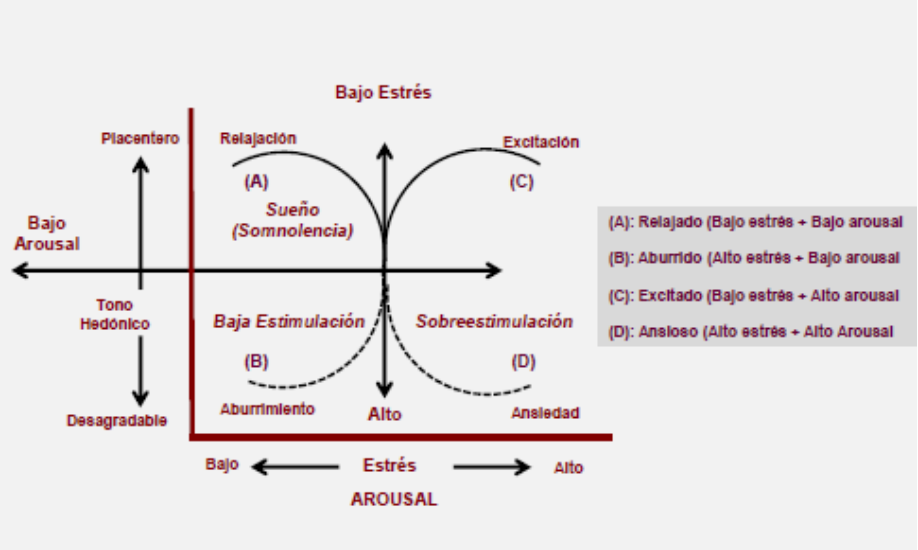


Gráfico 1.5. Relación entre arousal y ejecución según la Teoría de la Inversión de Ker

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 Antecedentes

El estudio de la ansiedad en el rendimiento de los deportistas ocupa un gran espacio en el estudio de la Psicología del Deporte. La importancia de este aspecto alcanza relevancia cuando se exige un alto rendimiento a los deportistas, en épocas de entrenamiento y competencias. Ante el fracaso en una competencia las investigaciones han descubierto que el origen del mismo se encuentra en el mal manejo de la ansiedad de los deportistas, tal como lo menciona Beltrán (2013) para lograr la excelencia en el alto rendimiento deportivo es fundamental maximizar todos los recursos disponibles, tanto físicos y técnicos como los mentales.

De los resultados obtenidos de investigaciones antes realizadas como es el caso del estudio La ansiedad estado en los judocas (Carretero, 2012) donde habla que los entrenadores podrán ayudar a los deportistas que están bajo sus exigencias, a detectar los síntomas ansiosos, tanto normales como amenazantes, que se dan siempre en un momento precompetitiva, planificando de mejor manera. Tomando en cuenta todos los aspectos entre ellos el psicológico, antes de competiciones para que se produzca una conciliación y mediante el, con ellos sobre lo normal de la ansiedad en el rendimiento deportivo.

Por otro lado, estos resultados hacen notar que al utilizar algunas estrategias o técnicas de afrontamiento justo días antes de la competición, tales como autoinstrucciones o visualización, se pueden controlar, y de igual manera este estudio tiene base en estudios anteriores con otros deportistas (Bertollo, Saltarelli, & Robazza, 2009; Gould et al., 1993; Hatzigeorgiadis et al., 2009; Mamassis & Dogamis, 2004) y podrían ayudar a aumentar la autoconfianza de todos los deportistas de cara a la competición.

Siguiendo las investigaciones previas según Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones (Ries, Vasquez, Mesa & Castillo, 2012) nos hablan sobre Spielberger (1972), que dice; en el sentido de que el aumento de la ansiedad-estado depende de la ansiedad-rasgo. Esta relación se refleja con mayor precisión en la dimensión somática que en la dimensión de preocupación. En los estudios de campo realizados por Schwenkmezger (1985), no se encontró ninguna prueba para ello, de modo que puede deducirse que la influencia teórica esperada de la ansiedad-rasgo sobre el aumento de la ansiedad-estado se basaría en situaciones ambivalentes (aquellas que no permiten una evaluación precisa de amenaza). Se relaciona con la investigación presente ya que la ansiedad estado y rasgo va a estar relacionado íntimamente con el rendimiento deportivo.

2.2 Significado del problema

El presente trabajo investigativo abordó la determinación de la Ansiedad en deportistas con el rendimiento deportivo que presentan durante las competencias, de seleccionados de Federación Deportiva de Tungurahua.

Muchas personas se han dedicado a estudiar sobre la ansiedad, tomando como inicio teorías psicológicas provenientes de distintos enfoques psicológicas que, a su vez, han permitido el desarrollo de nuevos enfoques teóricos sobre la ansiedad.

Por esto es que la ansiedad se acerca al concepto de un estado de malestar físico y psicológico que se caracteriza por una sensación de inquietud, intranquilidad, inseguridad o desosiego ante algún estímulo de características amenazantes vivenciales para la persona, lo cual produce una causa de ansiedad indefinida.

2.3 Definición del problema

2.3.1 Preguntas básicas

¿Los Niveles de Ansiedad han alterado las emociones y los pensamientos de los deportistas al momento de la competencia?

La mayor causa para el fracaso de los deportistas al momento de una competencia es la influencia de las emociones y pensamientos negativos que se producen ante este estímulo amenazante, esto conlleva a un nivel de ansiedad diferente y bajo rendimiento competitivo.

¿Es posible desarrollar en los deportistas, el autocontrol de la ansiedad durante la competencia?

Sí es posible el autocontrol antes, durante y después de la competencia desarrollando técnicas psicológicas como son: técnicas de relajación o simplemente con una asesoría muy bien dirigida hacia los deportistas, y así ayudar al desarrollo normal del rendimiento deportivo.

¿Es posible aplicar una Propuesta de intervención para disminuir la sintomatología ansiosa en los deportistas?

Se hace posible, el aspecto psicológico es parte importante en la planificación de un deportista, con esto debe existir en cada institución deportiva un plan de intervención psicológica para que el deportista y el entrenador ubiquen dentro de una planificación anual el aspecto psicológico que muchas veces es la causante de grandes logros o derrotas.

¿En qué sentido los niveles de ansiedad determinan el éxito o el fracaso del rendimiento deportivo?

Determinan el éxito o el fracaso, donde la ansiedad tiene como factores determinantes las alteraciones psíquicas, biológicas, cognitivas, somáticas y sociales de un deportista al momento de alcanzar en una competencia su rendimiento deportiva óptimo.

2.4 Planteamiento del tema

Los Niveles de Ansiedad y Rendimiento Deportivo

2.5 Delimitación del tema

2.5.1 Contenido:

2.5.1.1 Campo: Psicología

2.5.1.2 Área: Psicología del Deporte

2.5.1.3 Aspecto: Disminución de niveles de ansiedad.

2.5.2 Delimitación espacial:

2.5.2.1 Provincia: Tungurahua

2.5.2.2 Ciudad: Ambato

2.5.2.3 Institución: Federación Deportiva de Tungurahua

2.5.2.4 Departamento: Psicológico

2.5.2.5 Dirección: Av. Bolivariana y Av. Víctor Hugo Esq.

2.5.3 Delimitación temporal:

El trabajo de investigación se realizará a partir de mayo de 2014 hasta octubre de 2014.

2.5.3.1 Unidades de observación:

Se realizará con los Deportistas Masculinos y Femeninos seleccionados de la Federación Deportiva de Tungurahua en la categoría Pre-juvenil, de 13 a 16 años, en los Deportes de la institución las cuales son: Tae Kwon Do, Atletismo, Baloncesto, Futbol.

2.6 Hipótesis

Los niveles de ansiedad influyen en el rendimiento deportivo de los deportistas de la Federación Deportiva de Tungurahua.

2.7 Variables e indicadores

2.7.1 Variable Independiente: Niveles de Ansiedad

2.7.1.1 Indicadores:

Rasgos de Ansiedad

Nivel Alto

Nivel Medio

Nivel Bajo

Estado de Ansiedad

Nivel Alto

Nivel Medio

Nivel Bajo

2.7.2 Variable Dependiente: Rendimiento Deportivo

2.7.2.1 Indicadores:

Habilidad Excelente

Mejorar y Perfeccionar

Atención Especial

2.8 Objetivos

2.8.1 General

Analizar los niveles de ansiedad y su influencia en el rendimiento de los deportistas de la Federación Deportiva de Tungurahua.

2.8.2 Específicos

- Diagnosticar los niveles de ansiedad y el rendimiento deportivo de los deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua.
- Describir los factores causales de la ansiedad que afecta el rendimiento deportivo.
- Establecer la relación de los niveles de ansiedad y el rendimiento deportivo.
- Diseñar un plan de intervención psicológica para controlar los niveles de ansiedad y elevar el rendimiento del deportista.

2.9 Enfoque

Enfoque Cualitativo.- Con este enfoque se determinará la correlación entre las variables, la generalización y objetivación de los resultados de niveles de ansiedad y el rendimiento deportivo, con esto se generará resultados a través de encuestas y de un universo para hacer una deducción de lo que se está investigando.

2.10 Diseño de investigación

Diseño Correlacional.- Este diseño permitirá llevar a cabo la recolección de los datos en un momento determinado, aplicando el reactivo psicológico para la variable independiente, que son los niveles de ansiedad. Y el inventario psicológico para la variable dependiente que es el rendimiento deportivo; esto sucederá cuando un aumento en una variable conduce a una disminución en la otra y viceversa. A su vez evaluar la relación que existe entre estas variables de estudio.

2.11 Modalidad de investigación

2.11.1 Investigación de campo.- Emplea básicamente la información obtenida a través de las técnicas, en este caso de la aplicación de reactivos psicológicos. Tienen el propósito de recopilar información empírica sobre la realidad de los deportistas durante el rendimiento deportivo y cómo influye la ansiedad ya sea de rasgo o de estado.

2.11.2 Recopilación Bibliográfica.- Se recolectará la bibliografía mediante archivos científicos encontrados en libros publicados, revistas indexadas, estudios realizados y bibliografía general encontrada en internet, para darle realce a la investigación de los niveles de ansiedad y la su influencia en el rendimiento deportivo.

2.12 Nivel o tipo

Descriptivo

En este nivel se describe la realización de la investigación, como primer paso se une a los participantes, que son en total sesenta y seis personas, a las cuales se les aplica el cuestionario de rendimiento deportivo y el test de niveles de ansiedad, para posteriormente realizar el sustento teórico y obtener como datos la tipología y tipo de ansiedad ligados al rendimiento deportivo y al final aportar con las conclusiones y recomendaciones del trabajo.

2.13 Técnicas de investigación

2.13.1 Entrevista clínica: Permitirá la recopilación de información sobre la conducta, las actitudes y las emociones actuales y pasadas de los deportistas, además de un historial detallado de la vida del individuo en general y del problema que presenta y de su historial de participaciones deportivas dentro y fuera del país ya sean

oficiales o no oficiales, todo lo cual estará contenido en la ficha psicológica creada para esta investigación.

2.13.2 Técnicas psicométricas: Utilizan el concepto de medición y tienen su fundamento en la Psicometría. Es un procedimiento estandarizado compuesto por ítems seleccionados y organizados, concebidos para provocar en el individuo ciertas reacciones registrables; reacciones de toda naturaleza en cuanto a su complejidad, duración, forma, expresión y significado (Rey, 1973).

2.14 Instrumentos

2.14.1 Inventario Psicológico de Rendimiento Deportivo:

El presente inventario fue creado por James Loehr E en 1982. Incluye datos personales de los deportistas, aplicado para Hombres y Mujeres, aspectos que nos permitirán realizar un análisis de casos de manera óptima y detallada. La edad apropiada para la aplicación no es limitada, ya que se basa en deportistas de cualquier edad. Su forma de aplicación es individual y el deportista debe contestar con una puntuación numérica en la hoja de respuestas, en función de la frecuencia (casi siempre, a menudo, alguna vez, rara vez o casi nunca) en la que experimenta las situaciones deportivas que se plantean en cada uno de los ítems del cuestionario. Los principales indicadores del inventario que se ha tomado en cuenta para esta investigación son las generales que son: Habilidades

excelentes, Perfeccionamiento y mejorar y Atención Especial (versión española de Cernuda, 1988). Este instrumento evaluador está incluido en la batería de pruebas del Programa de Detección de Talentos Deportivos del Consejo Superior de Deportes del Ministerio de Educación, Cultura y Deportes del gobierno de España de 2001.

En el presente estudio, el procesamiento de los casos y a la comprobación de la fiabilidad del instrumento, se confirma que tras la aplicación del alfa de Cronbach a todas las variables, se obtiene una Journal of Sport and Health Research 2014, 6(3):241-252 J Sport Health Res ISSN: 1989-6239247 fiabilidad de 0.79 en su conjunto, con lo que se corrobora la aceptación del instrumento para su aplicación.

2.14.2 IDARE Ansiedad rasgo y estado:

Sus autores son C. D. Spielberger, R. L. Gorsuch, R. E. Lushene. El IDARE es un inventario autoevaluativo, diseñado para evaluar dos formas relativamente independientes de la ansiedad: la ansiedad como estado (condición emocional transitoria) y la ansiedad como rasgo (propensión ansiosa relativamente estable), auto aplicada .Cada una de ellas tiene 20 ítems. En el IDARE-E, hay 10 ítems positivos de ansiedad (o sea, que a mayor puntuación mayor ansiedad) y 10 ítems negativos. En la escala rasgo hay 13 ítems positivos y 7 negativos. La forma de respuesta va de 0 a 4 en ambas subescalas y se la puede aplicar individual y grupalmente en hombre y mujeres. En la Escala de Estado, se le orienta al sujeto que debe responder cómo se siente en el momento actual en relación a los ítems formulados, y cómo se siente generalmente en relación a los ítems de la Escala

de ansiedad como rasgo. Dando como indicadores tanto en Estado como Rasgo Alto, Medio y Bajo. No tiene tiempo límite. Generalmente se requiere de un promedio de 15 minutos para la aplicación de ambas escalas. Existen diferentes versiones al español de la prueba, siendo una de las más utilizadas la de Ch. Spielberger , R. Díaz Guerrero y otros (1966) que es la utilizada en esta investigación.

2.15 Población

La muestra se encuentra conformado por 66 personas entre Hombre y Mujeres, estos son deportistas seleccionados de la Federación Deportiva de Tungurahua de la categoría Pre-juvenil, mismos que se encuentran entre los 13 a 16 años de edad. Se toma a 66 deportistas, este es el total que existen en Federación Deportiva de Tungurahua en esta categoría, es por eso que se excluye a todo deportista que no se encuentre en esta categoría y que estén fuera de este rango de edad en el año 2015 en los deportes de Tae Kwon Do, Atletismo, Baloncesto y Futbol.

2.16 Plan de recolección de datos

Para la investigación se realizará el siguiente procedimiento de plan de recolección de datos:

- En primera instancia se determinará la muestra en la Federación Deportiva de Tungurahua.

- Después se socializará con la institución participante esta investigación, presentándoles los objetivos y las razones de estudio.
- Primera sesión: Se realizará una entrevista psicológica de los deportistas de la muestra para indagar sobre cada uno de ellos.
- Segunda sesión: Se aplicará el cuestionario de rendimiento deportivo a los deportistas.
- Cuarta sesión: Se evaluará sobre los Niveles de ansiedad mediante el test IDARE
- Tabulación de la información y elaboración de base de datos.
- Análisis e interpretación de resultados.
- Obtención de las conclusiones del estudio, limitaciones y recomendaciones.
- Elaboración de la propuesta en base a las conclusiones y recomendaciones.
- Informe final y socialización de los resultados.

CAPÍTULO III

ANALISIS DE RESULTADO

3.1 Características socio demográficas de los participantes del estudio

En la presente investigación se presentan los datos sociodemográficos obtenidos, donde se utilizó fuentes de datos como género, rango de Edad, clasificación por deportes, ámbito familiar, nivel económico, creencias y alimentación entre las más importantes para la presente.

A continuación se presenta una síntesis de cada uno de los gráficos más relevantes y se comentan brevemente su análisis, comenzando con la frecuencia y porcentajes de género de los participantes deportistas.

Tabla 3.1. *Participantes Género Masculino y Femenino*

GENERO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Hombres	36	55%
Mujeres	30	45%
TOTAL	66	100

En esta investigación el 55% de los participantes en este estudio corresponden al género masculino, mientras que el 45% don del género femenino.

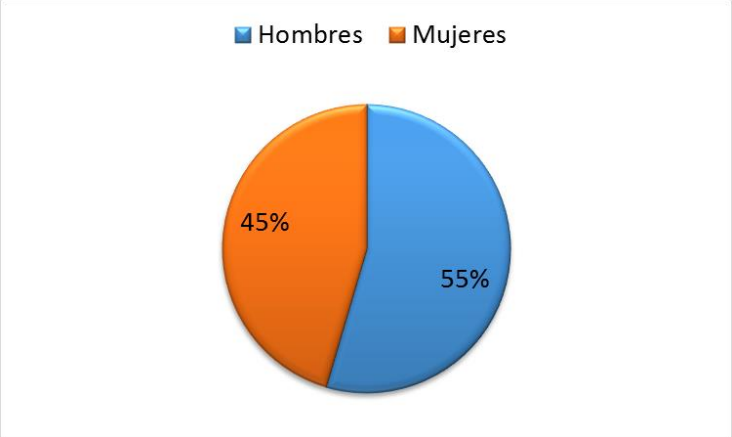


Gráfico 3.1. *Participantes Género Masculino y Femenino*

Esta población de 13 a 16 años presenta un mayor porcentaje de hombres, dando a conocer que estos son los que más practican los diferentes deportes tomados en cuenta de la Federación Deportiva de Tungurahua.

Seguidamente se observó la distribución por rango de edad, dividida en 13 a 14 años y la otra de 15 a 16 años, de todos los participantes sin distinción de género.

Tabla 3.2. *Participantes por Rango de Edad*

RANGO EDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
13-14	37	56%
15-16	29	44%
TOTAL	66	100

Se clasificó a los deportistas en rangos de edad y se pudo observar que el 44% de los participantes tienen una edad comprendida entre los 13 y 14 años, y el 56% son jóvenes entre los 15 y 16 años de edad.

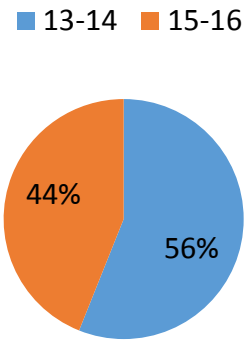


Gráfico 3.2. *Participantes por Rango de Edad*

La mayoría de los jóvenes que practican deporte en la Federación Deportiva de Tungurahua, y que están dentro de la categoría pre – juvenil en los deportes escogidos tienen edades entre los 15 y 16 años.

Teniendo los datos generales del género y rango de edad de los deportistas, es conveniente indicar la distribución de cada género por rango de edad, dando la frecuencia y porcentaje; comenzando con rango de edad 13 a 14 años.

Tabla 3.3. *Participación hombres y mujeres rango de edad 13-14*

GENERO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Hombres	22	59%
Mujeres	15	41%
TOTAL	37	100%

Se pudo determinar que en las edades entre los 13 y 14 años, el 41% de los jóvenes son mujeres y el 59% son hombres.

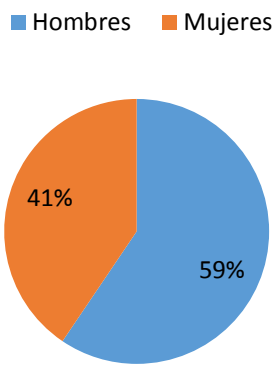


Gráfico 3.3. *Participación hombres y mujeres rango de edad 13-14*

Los jóvenes hombres entre los 13 y 14 años se sienten más atraídos y poseen una mayor alternativa que las mujeres, hacia la práctica y el entrenamiento de un disciplina deportiva en la Federación Deportiva de Tungurahua.

Seguidamente se muestra los datos correspondientes al rango de edad de 15 a 16 años de igual manera por género.

Tabla 3.4. *Participación hombres y mujeres rango de edad 15-16*

GENERO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Hombres	18	62%
Mujeres	11	38%
TOTAL	29	100

El 38% de los deportistas participantes son mujeres y un 62% son hombres, y su edad está comprendida entre los 15 y 16 años de edad.

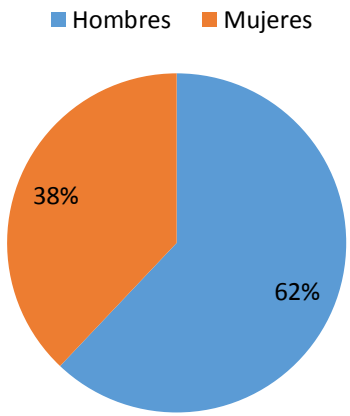


Gráfico 3.4. *Participación hombres y mujeres rango de edad 13-14*

Existe un porcentaje considerable de varones que asisten a la práctica de una disciplina deportiva, y se nota claramente una disminución de porcentaje de mujeres que entrenan permanentemente, esto con relación a edades inferiores.

Culminado con la distribución por género y rango de edad, se procede a indicar los datos de frecuencia y porcentaje generales, separando cada uno de los deportes participantes en esta investigación, las cuales son Baloncesto, Futbol, Tae Kwon Do y Atletismo

Tabla 3.5. *Deportes de FDT participantes en la investigación*

DEPORTES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Baloncesto	20	30%
Fútbol	20	30%
Tae Kwon Do	12	18%
Atletismo	14	21%
TOTAL	**66**	**100**

En la presente investigación se determinó que el 30% de los participantes se encuentran entrenando en la disciplina deportiva de Fútbol, seguido tenemos a los deportistas de Baloncesto con 30% de participación, continuando tenemos al atletismo con un 21% de participantes y finalizando tenemos al Tae Kwon Do con el 18% que entrenan en esta categoría.

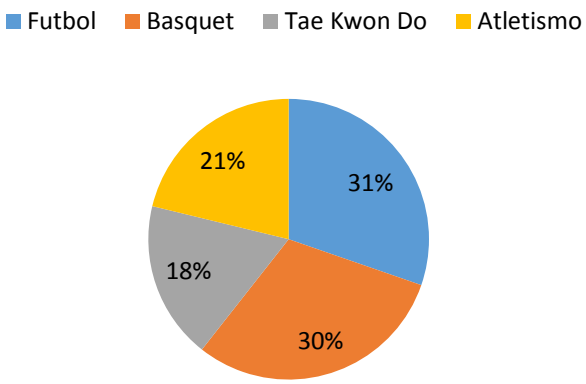


Gráfico 3.5. *Deportes de FDT participantes en la investigación*

El deporte preferido que tiene mayor número de participantes es el fútbol, ya que es un deporte de conjunto y equipo al igual que el baloncesto, donde se necesita muchos más deportistas para completar una selección, en cambio el Atletismo y el Tae Kwon Do son deportes individuales en el cual su participación puede ser menor.

Para dar una mayor explicación de los datos obtenidos se realiza las tablas por cada uno de los deportes participantes en esta investigación separando por rango de edad y por género, comenzando con el futbol y seguidamente Baloncesto, Tae Kwon Do y Atletismo.

Tabla 3.6. *participantes por género en la disciplina de Futbol*

GENERO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Hombres	20	100%
Mujeres	0	0%
TOTAL	20	100%

De manera rápida se puede determinar que el 100% de los deportistas participantes que practican Fútbol son Hombres.

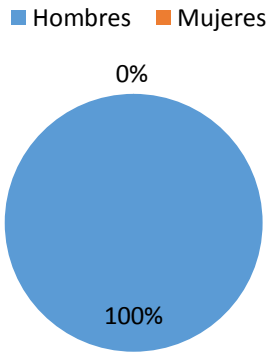


Gráfico 3.6. *Participantes por género en la disciplina de Futbol*

Esto tiene que ver con la estructura que tiene el futbol a nivel de FDT, donde no existe práctica femenina de este deporte, siendo así la disciplina deportiva del fútbol centrada en el género Masculino.

Tabla 3.7. *participantes por rango de edad en la disciplina de*

GENERO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
13-14	12	60%
15-16	8	40%
TOTAL	20	100

Según el rango de edad el 60% de los jóvenes participantes que practican la disciplina deportiva del Fútbol son en edades comprendidas entre los 13 y 14 años, y el 40% tienen edades entre los 15 y 16 años.

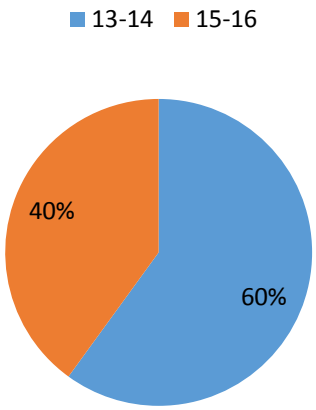


Gráfico 3.7. *Participantes por rango de edad en la disciplina de Futbol*

Los jóvenes que presentan una mayor aceptación en la práctica deportiva, en esta categoría pre – juvenil, en Fútbol son de entre los 13 y 14 años, donde es bueno porque existe un semillero para la categoría, por el contrario entre los 15 y 16 años se observa una disminución de deportistas y los cuales están próximos a subir a la categoría inmediata superior.

Tabla 3.8. *participantes por género en la disciplina de*

GENERO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
hombres	8	40%
Mujeres	12	60%
TOTAL	20	100

En los participantes de la disciplina deportiva de Baloncesto se puede observar que el 40% de los deportistas son Hombres y el 60% son Mujeres, esto difiere mucho del Futbol.

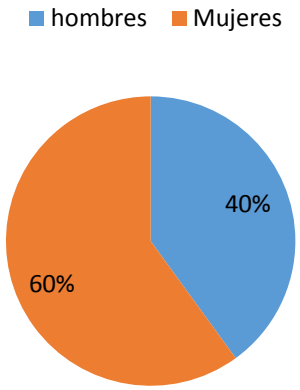


Gráfico 3.8. *Participantes por género en la disciplina de Baloncesto*

En el Baloncesto se tiene mayor aceptación de las mujeres en su práctica deportiva pero aún así los Hombre no está lejos de optar por esta disciplina, ya que en otras categorías existe una equidad de género en la práctica del Baloncesto.

Tabla 3.9. *participantes por rango de edad en la disciplina de Baloncesto*

RANGO DE EDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
13-14	14	70%
15-16	6	30%
TOTAL	20	100

Según el rango de edad el 70% de los jóvenes participantes que practican la disciplina deportiva del Baloncesto son en edades comprendidas entre los 13 y 14 años, y el 30% tienen edades entre los 15 y 16 años.

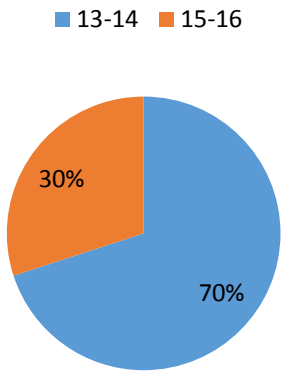


Gráfico 3.9. *Participantes por rango de edad en la disciplina de Baloncesto*

Los jóvenes que presentan una mayor aceptación a la práctica deportiva, en esta categoría pre – juvenil, en Baloncesto son de entre los 13 y 14 años, donde es bueno porque existe un semillero para la categoría, por el contrario entre los 15 y 16 años se observa una disminución de deportistas y los cuales están próximos a subir a la categoría inmediata superior.

Tabla 3.10. *participantes por género en la disciplina de Tae Kwon Do*

GENERO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
hombres	3	25%
Mujeres	9	75%
TOTAL	12	100

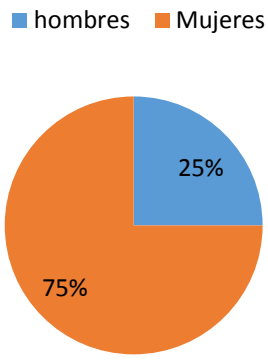


Gráfico 3.10. *Participantes por género en la disciplina de Tae Kwon Do*

En los participantes de la disciplina deportiva de Tae kwon Do se puede observar que el 25% de los deportistas son Hombres y el 75% son Mujeres, donde es muy importante, ya que este deporte es de contacto y prefieren más los hombre que las mujeres, pero en esta categoría las mujeres predominan y son las que más resultados dan a la provincia en este deporte.

Tabla 3.11. *participantes por rango de edad en la disciplina de Tae Kwon*

RANGO DE EDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
13-14	8	67%
15-16	4	33%
TOTAL	12	100

Según el rango de edad el 67% de los jóvenes participantes que practican la disciplina deportiva del Tae Kwon Do son en edades comprendidas entre los 13 y 14 años, y el 33% tienen edades entre los 15 y 16 años.

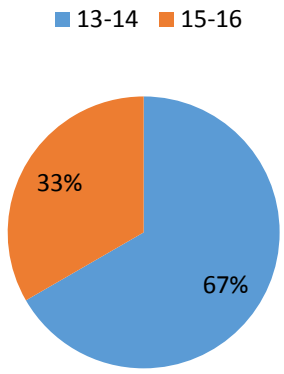


Gráfico 3.11. *Participantes por rango de edad en la disciplina de Tae Kwon Do*

Los jóvenes que presentan una mayor aceptación a la práctica deportiva, en esta categoría pre – juvenil, en Tae Kwon Do son de entre los 13 y 14 años, donde es bueno porque existe un semillero para la categoría, por el contrario entre los 15 y 16 años se observa una disminución de deportistas y los cuales están próximos a subir a la categoría inmediata superior.

Tabla 3.12. *participantes por género en la disciplina del Atletismo*

GENERO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
hombres	5	36%
Mujeres	9	64%
TOTAL	14	100

En los participantes de la disciplina deportiva del Atletismo se puede observar que el 64% de los deportistas son Mujeres y el 36% son Hombres.

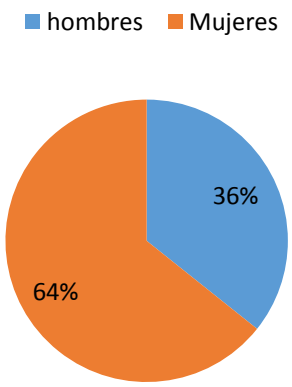


Gráfico 3.12. *Participantes por género en la disciplina del Atletismo*

En el Atletismo se tiene mayor aceptación de las mujeres en su práctica deportiva pero aun así los Hombre no está lejos de optar por esta disciplina ya que en otras categorías existe una equidad de género en la práctica del Atletismo, y así mismo los Hombres son los que mayores logros dan en esta categoría para la provincia y para la F.D.T

Tabla 3.13. *participantes por rango de edad en la disciplina del Atletismo*

RANGO DE EDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
13-14	3	21%
15-16	11	79%
TOTAL	14	100

Según el rango de edad el 21% de los jóvenes participantes que practican la disciplina deportiva del Atletismo son en edades comprendidas entre los 13 y 14 años, y el 79% tienen edades entre los 15 y 16 años.

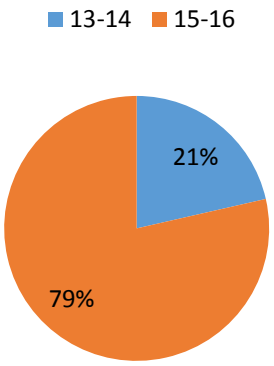


Gráfico 3.13. *Participantes por rango de edad en la disciplina del Atletismo*

Los jóvenes que presentan una mayor aceptación a la práctica deportiva, en esta categoría pre – juvenil, en el Atletismo son de entre los 15 y 16 años, donde es preocupante porque no existe semillero para la categoría, por el contrario entre los 15 y 16 años se observa una mayoría de deportistas participantes y están próximos a subir a la categoría inmediata superior.

A continuación se presentaran los resultados sociodemográficos obtenidos, en su frecuencia y su porcentaje de aspectos importantes para esta investigación las cuales son: el ámbito familiar, nivel económico, alimentación y creencias de cada uno de los deportistas ya que esto influenciará directamente en la presente.

Ambito Familiar

Tabla 3.14. *Ámbito Familiar de los participantes*

ÁMBITO FAMILIAR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Vive con los padres	42	64%
Vive con otros familiares	24	36%
TOTAL	66	100%

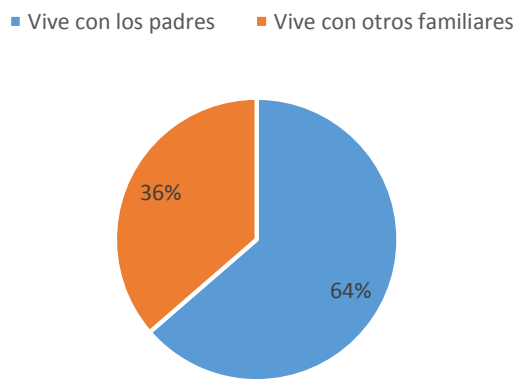


Gráfico 3.14. *Ámbito Familiar de los participantes*

Según el ámbito familiar de los deportistas participantes el 64% viven normalmente con papá, mamá o con los dos padres, mientras que el 36% de los deportistas conviven con

otros familiares o muchas veces viven en la propia residencia deportiva de la federación totalmente solos ya que son traídos becados de otras provincias para dar buenos resultados en esta.

Los deportistas que viven solos o no viven con sus padres presentan mayor ansiedad en un campeonato que una persona que vive con sus padres, que muchas veces por causas de discusiones también presentan ansiedad.

Nivel económico

Tabla 3.15. *Nivel Económico de los participantes*

NIVEL ECONÓMICO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Alto	6	9%
Medio	32	49%
Bajo	28	42%
TOTAL	66	100%

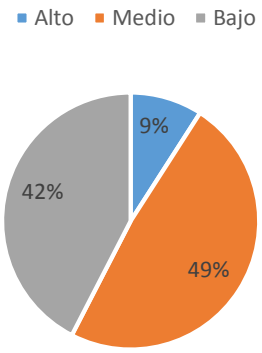


Gráfico 3.15. *Nivel Económico de los participantes*

En el nivel socio económico es frecuente que los deportistas encuentren al deporte como forma de superación económica es por eso que en esta investigación se observó que tan solo el 9% de los deportistas están en un nivel económico Alto, el 49% de los participantes poseen un nivel económico medio y el 42% de deportistas posee una economía baja.

Esto repercute directamente con la preocupación de cada deportista por la situación económica de sus familias y la mala alimentación que poseen que adelante se lo muestra.

Alimentación

Tabla 3.16. *Alimentación de los participantes*

CUMPLE LAS TRES COMIDAS DIARIAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	20	30%
NO	46	70%
TOTAL	66	100%

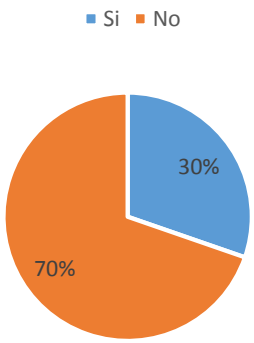


Gráfico 3.16. *Alimentación en los deportistas*

La alimentación es un factor importante en el desarrollo de un deportista y como es evidente en los resultados se obtuvo que el 70% de los deportistas no cumplen con las tres comidas diarias especialmente esto se da por factores económicos y horarios de entrenamiento. En cambio existe un 30% de deportistas que cumplen las tres comidas diarias esto quiere decir el desayuno el almuerzo y la merienda.

Tabla 3.17. *Religión que practican los participantes*

RELIGIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
CATÓLICA	30	45%
EVANGELICA	11	17%
OTRAS	10	15%
NINGUNA	15	23%
TOTAL	66	100%

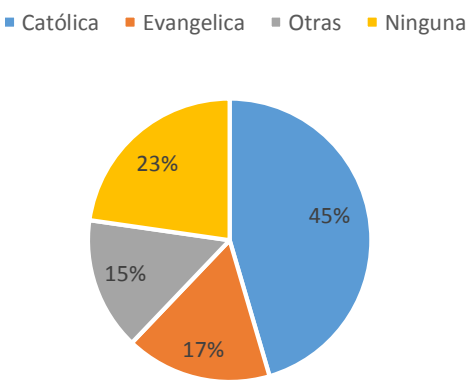


Gráfico 3.17. *Religión que practican los deportistas*

En la ficha psicológica aplicada a cada uno de los deportistas se encontraba la pregunta de la creencias en una religión y se observó que la mayoría, o sea, el 45% de los participantes practican la religión católica, el 23% de los deportistas manifestaron que no practican ninguna religión, el 17% indico que son de la religión evangélica y la minoría cree, en un 15% de los participantes, en otras religiones.

3.2. Resultados obtenidos de los Test aplicados a los Deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua.

Para determinar cada uno de los objetivos planteados en esta investigación se ha procedido a dividir esta sección por objetivo 1, 2 y 3 y así indicar de una forma más organizada los datos obtenidos en esta investigación.

Objetivo 1: Diagnosticar los niveles de ansiedad y el rendimiento deportivo de los deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua.

En el objetivo 1 se encontraran dos partes, la primera, los resultados de los test de ansiedad rasgo y ansiedad estado IDARE y del inventario psicológico de rendimiento deportivo, agrupados en cada uno de los deportes participantes y por rango de edad, y la segunda parte los resultados generales que tuvieron los participantes en ansiedad rango, estado y rendimiento deportivo

Se comenzará indicando los resultados de Futbol en cada uno de los indicadores que evalúa estos dos test aplicados y seguidamente en el Baloncesto, Tae Kwon Do y Atletismo.

Tabla 3.18. *Resultados test Ansiedad Estado por rango de edad en el Futbol*

RANGO DE EDAD	Alto	Medio	Bajo
13-14	2	7	3
15-16	1	6	1
TOTAL	3	13	4

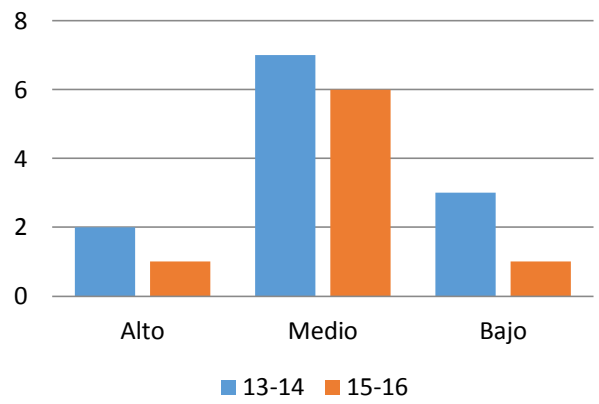


Gráfico 3.18. *Resultados test Ansiedad Estado por rango de edad en el Futbol*

En las edades correspondientes entre los 13 y 14 años de edad se encuentra que los deportistas de fútbol registra un nivel alto de ansiedad estado en dos personas, esto es del 16,6%, en cambio en el nivel medio de ansiedad estado se tiene a 7 deportistas esto es del 58, 3%. Mientras que con un nivel bajo de ansiedad existen 3 personas con un porcentaje de 25 % de la población.

En las edades correspondientes entre los 15 y 16 años de edad se registra un nivel alto de ansiedad estado en 1 deportista de Futbol con un porcentaje del 12,5% de la población de este rango de edad, en cambio con un nivel medio de ansiedad estado se

encuentran 6 deportistas obteniendo un porcentaje de 75%. Mientras que el otro 12,5% de la población corresponde a un nivel bajo de ansiedad.

La mayoría de los jóvenes tanto entre los 13 y 14 años, como entre los 15 y 16, presentan estados de ansiedad a un nivel medio, es escaso encontrar deportistas que tengan una ansiedad estado de nivel alto y bajo.

Tabla 3.19. *resultados test Ansiedad Rasgo por rango de edad en el Futbol*

RANGO DE EDAD	Alto	Medio	Bajo
13-14	1	8	3
15-16	0	6	2
TOTAL	1	14	5

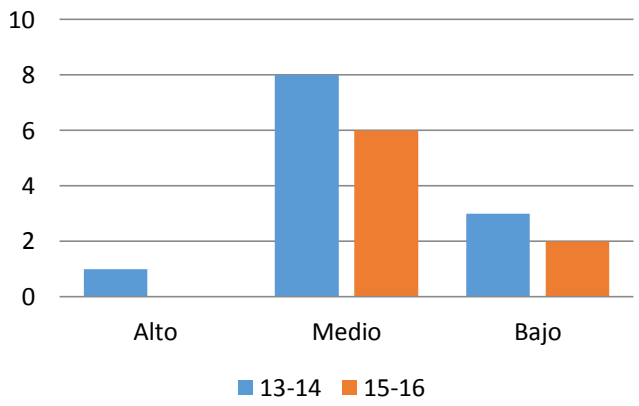


Gráfico 3.19. *Resultados test Ansiedad Rasgo por rango de edad en el Futbol*

En las edades correspondientes entre los 13 y 14 años de edad se encuentra que los deportistas de fútbol registran un nivel alto de ansiedad rasgo en una persona, esto es del 8,3%, en cambio en el nivel medio de ansiedad rasgo se tiene a 8 deportistas esto es del

66, 67%. Mientras que con un nivel bajo de ansiedad existen 3 personas con un porcentaje de 25,03% de la población.

En las edades correspondientes entre los 15 y 16 años de edad no se registra ningún deportista con un nivel alto de ansiedad rasgo, en cambio con un nivel medio de ansiedad rasgo se encuentran 6 deportistas obteniendo un porcentaje de 75% dentro de este rango de edad. Mientras que el otro 25% involucran a 2 personas de la población, que corresponde a un nivel bajo de ansiedad.

La mayoría de los jóvenes tanto entre los 13 y 14 años, como entre los 15 y 16, presentan rasgos de ansiedad a un nivel medio, es escaso encontrar deportistas que tengan una ansiedad rasgo de nivel alto y bajo.

Tabla 3.20. *Resultados del Test de Rendimiento Deportivo por rango de edad en el Futbol*

RANGO DE EDAD	Habilidad Excelente	Mejorar y Perfeccionar	Atención Especial
13-14	0	2	10
15-16	0	1	7
TOTAL	0	3	17

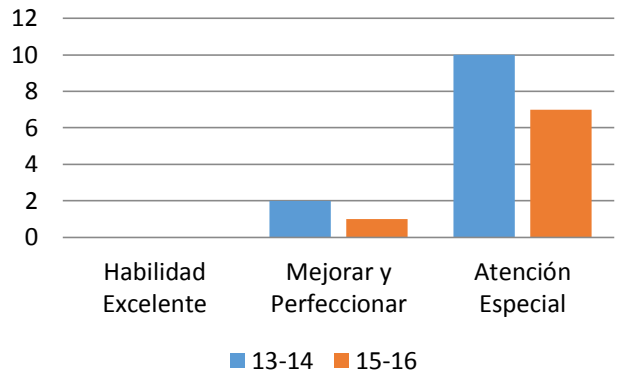


Gráfico 3.20. *Resultados del Test de Rendimiento Deportivo por rango de edad en el Futbol*

Se observa que en las edades comprendidas tanto entre los 13 y 14 años como entre los 15 y 16 ningún deportista de la disciplina de Futbol presenta habilidades excelentes en lo que tiene que ver con el rendimiento deportivo.

Entre los 13 y 14 años, 16,66%, que significa 2 deportistas, se encuentra en el nivel medio lo que significa que se debe mejorar y perfeccionar sus habilidades en su rendimiento deportivo; y por último 10 deportistas de esta disciplina deportiva que equivale a un 83,34% se encuentra en una necesidad de atención especial en su rendimiento deportivo.

Entre los 15 y 16 años, un 12,5% que significa 1 deportista, se encuentra en el nivel medio, significando que se debe mejorar y perfeccionar sus habilidades en su rendimiento deportivo; y finalizando 7 deportistas de esta disciplina deportiva que equivale a un 87,5% se encuentran en una necesidad de atención especial en su rendimiento deportivo.

Con estos datos es claramente evidenciable que el rendimiento deportivo en la disciplina de futbol necesita de una atención especial para poder mejorar su rendimiento y así obtener mejores resultados.

Tabla 3.21. *resultados test Ansiedad Estado por rango de edad en el Baloncesto*

RANGO DE EDAD	Alto	Medio	Bajo
13-14	2	9	3
15-16	1	4	1
TOTAL	3	13	4

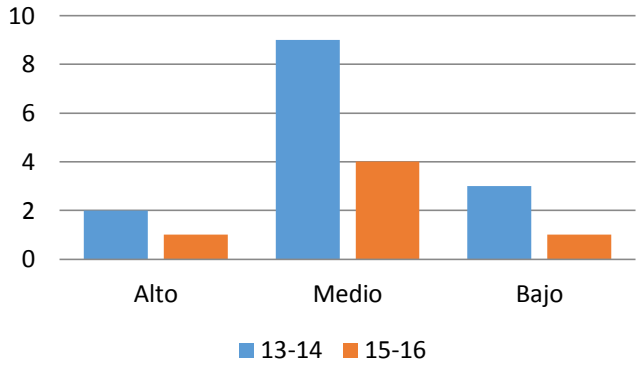


Gráfico 3.21. *Resultados test Ansiedad Estado por rango de edad en el Baloncesto*

En las edades correspondientes entre los 13 y 14 años de edad se encuentra que los deportistas de Baloncesto registran un nivel alto de ansiedad estado en dos personas, esto es del 14,28%, en cambio en el nivel medio de ansiedad estado se tiene a 9 deportistas esto es del 64,29%. Mientras que con un nivel bajo de ansiedad existen 3 personas con un porcentaje de 21,43 % de la población.

En las edades correspondientes entre los 15 y 16 años de edad se registra un nivel alto de ansiedad estado en 1 deportista de Baloncesto con un porcentaje del 16,66% de la población de este rango de edad, en cambio con un nivel medio de ansiedad estado se encuentran 4 deportistas obteniendo un porcentaje de 66,68%. Mientras que el otro 16,66% de la población corresponde a un nivel bajo de ansiedad.

La mayoría de los jóvenes tanto entre los 13 y 14 años, como entre los 15 y 16, presentan estados de ansiedad a un nivel medio, es escaso encontrar deportistas que tengan una ansiedad estado de nivel alto y bajo.

Tabla 3.22. Resultados test Ansiedad Rasgo por rango de edad en el Baloncesto

RANGO DE EDAD	Alto	Medio	Bajo
13-14	1	11	2
15-16	0	4	2
TOTAL	1	15	4

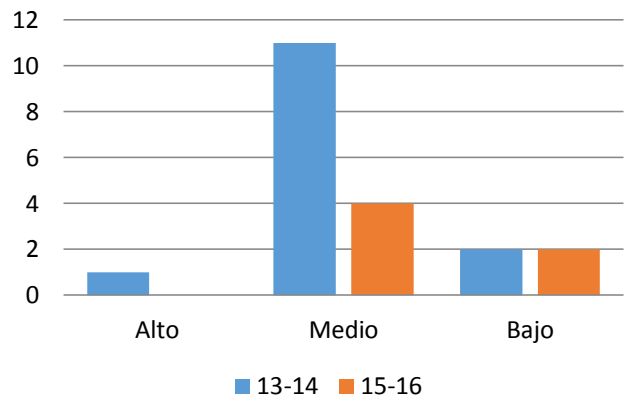


Gráfico 3.22. Resultados test Ansiedad Rasgo por rango de edad en el Baloncesto

En las edades correspondientes entre los 13 y 14 años de edad se encuentra que los deportistas de baloncesto registran un nivel alto de ansiedad rasgo en una persona, esto es del 7,14%, en cambio en el nivel medio de ansiedad rasgo se tiene a 11 deportistas esto es del 78,57%. Mientras que con un nivel bajo de ansiedad rasgo existen 2 personas con un porcentaje de 14,29% de la población.

En las edades correspondientes entre los 15 y 16 años de edad no se registra ningún deportista con un nivel alto de ansiedad rasgo, en cambio con un nivel medio de ansiedad rasgo se encuentran 4 deportistas obteniendo un porcentaje de 66,67% dentro de este rango de edad. Mientras que el otro 33,33% involucran a 2 personas de la población, que corresponde a un nivel bajo de ansiedad.

La mayoría de los jóvenes tanto entre los 13 y 14 años, como entre los 15 y 16, presentan rasgos de ansiedad a un nivel medio, es escaso encontrar deportistas que tengan una ansiedad rasgo de nivel alto y bajo.

Tabla 3.23. *Resultados del Test de Rendimiento Deportivo por rango de edad en Baloncesto*

RANGO DE EDAD	Habilidad Excelente	Mejorar y Perfeccionar	Atención Especial
13-14	0	2	12
15-16	0	1	5
TOTAL	0	3	17

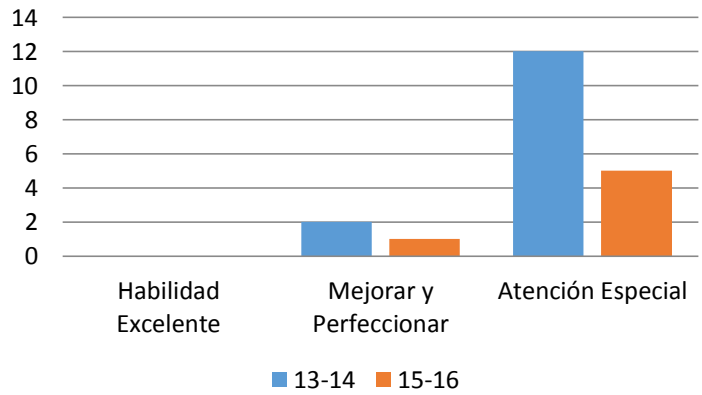


Gráfico 3.23 *Resultados del Test de Rendimiento Deportivo por rango de edad en Baloncesto*

Se observa que en las edades comprendidas tanto entre los 13 y 14 años como entre los 15 y 16 ningún deportista de la disciplina de Baloncesto presenta habilidades excelentes en lo que tiene que ver con el rendimiento deportivo.

Entre los 13 y 14 años, 14,29%, que significa 2 deportistas, se encuentra en el nivel medio lo que significa que se debe mejorar y perfeccionar sus habilidades en su rendimiento deportivo; y por último 12 deportistas de esta disciplina deportiva que equivale a un 85,71% se encuentra en una necesidad de atención especial en su rendimiento deportivo.

Entre los 15 y 16 años, un 16,67% que significa 1 deportista, se encuentra en el nivel medio, significando que se debe mejorar y perfeccionar sus habilidades en su rendimiento deportivo; y finalizando 5 deportistas de esta disciplina deportiva que equivale a un 83,33% se encuentran en una necesidad de atención especial en su rendimiento deportivo.

Con estos datos es claramente evidenciable que el rendimiento deportivo en la disciplina de Baloncesto necesita de una atención especial para poder mejorar su rendimiento y así obtener mejores resultados.

Tabla 3.24. *Resultados test Ansiedad Estado por rango de edad en Tae Kwon*

RANGO DE EDAD	Alto	Medio	Bajo
13-14	1	5	2
15-16	2	2	0
TOTAL	3	7	2

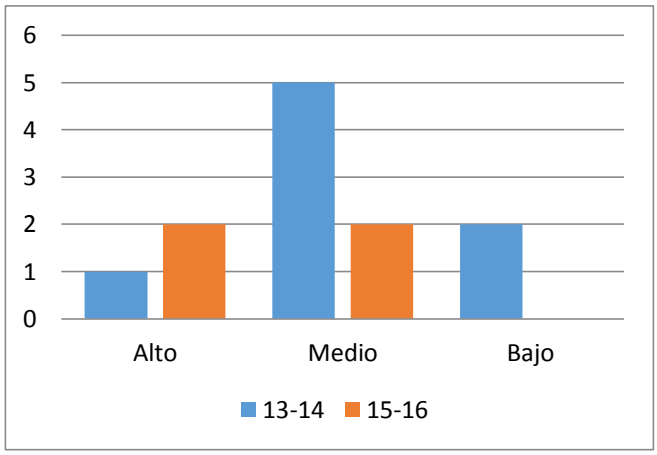


Gráfico 3.24. *Resultados test Ansiedad Estado por rango de edad en Tae Kwon Do*

En las edades correspondientes entre los 13 y 14 años de edad se encuentra que los deportistas de Tae Kwon Do registran un nivel alto de ansiedad estado en una personas, esto es del 12,50%, en cambio en el nivel medio de ansiedad estado se tiene a 5 deportistas esto es del 62,50%. Mientras que con un nivel bajo de ansiedad existen dos personas con un porcentaje de 25,00 % de la población.

En las edades correspondientes entre los 15 y 16 años de edad se registra un nivel alto de ansiedad estado en dos deportistas de Tae Kwon Do con un porcentaje del 50% de la población de este rango de edad, en cambio con un nivel medio de ansiedad estado se encuentran 2 deportistas obteniendo un porcentaje de 50%. Mientras que el no existe ningún deportista que obtenga un nivel bajo de ansiedad.

La mayoría de los jóvenes tanto entre los 13 y 14 años, como entre los 15 y 16, presentan estados de ansiedad a un nivel medio, es escaso encontrar deportistas que tengan una ansiedad estado de nivel alto y bajo.

Tabla 3.25.*Resultados test Ansiedad Rasgo por rango de edad en Tae Kwon Do*

RANGO DE EDAD	Alto	Medio	Bajo
13-14	1	5	2
15-16	0	3	1
TOTAL	1	8	3

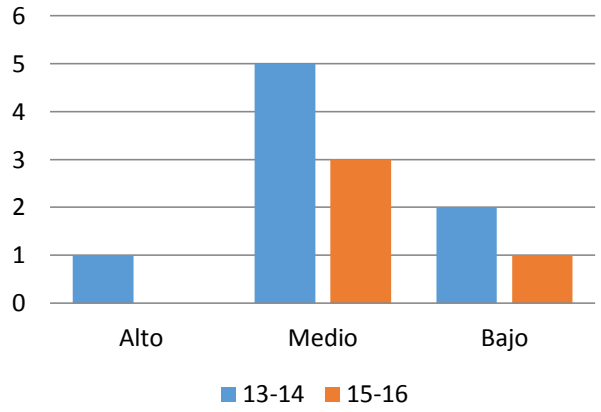


Gráfico 3.25. *Resultados test Ansiedad Rasgo por rango de edad en Tae Kwon Do*

En las edades correspondientes entre los 13 y 14 años de edad se encuentra que los deportistas de Tae Kwon Do registran un nivel alto de ansiedad rasgo en una persona, esto es del 12,5%, en cambio en el nivel medio de ansiedad rasgo se tiene a 5 deportistas esto es del 62,5%. Mientras que con un nivel bajo de ansiedad rasgo existen 2 personas con un porcentaje de 25,00% de la población.

En las edades correspondientes entre los 15 y 16 años de edad no se registra ningún deportista con un nivel alto de ansiedad rasgo, en cambio con un nivel medio de ansiedad rasgo se encuentran 3 deportistas obteniendo un porcentaje de 75,00% dentro de este rango

de edad. Mientras que el otro 25,00% involucran a una persona de la población, que corresponde a un nivel bajo de ansiedad.

La mayoría de los jóvenes tanto entre los 13 y 14 años, como entre los 15 y 16, presentan rasgos de ansiedad a un nivel medio, es escaso encontrar deportistas que tengan una ansiedad rasgo de nivel alto y bajo.

Tabla 3.26. *Resultados del Test de Rendimiento Deportivo por rango de edad en Tae Kwon*

RANGO DE EDAD	Habilidad Excelente	Mejorar y Perfeccionar	Atención Especial
13-14	0	1	7
15-16	1	0	3
TOTAL	1	1	10

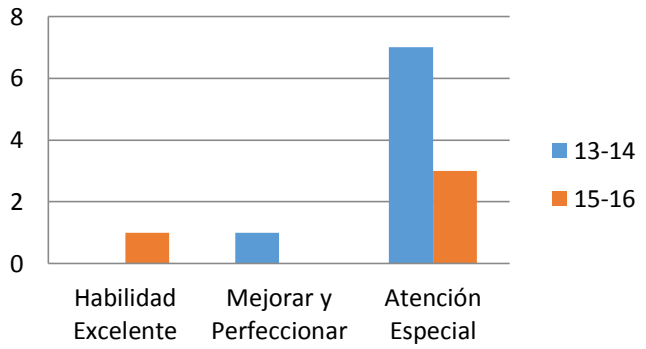


Gráfico 3.26. *Resultados del Test de Rendimiento Deportivo por rango de edad en Tae Kwon Do*

Se observa que en las edades comprendidas tanto entre los 13 y 14 años ningún deportistas de la disciplina de Tae Kwon Do presenta habilidades excelentes en lo que tiene que ver con el rendimiento deportivo. Pero en las edades comprendidas entre los 15

y 16 existe una persona que presenta habilidades excelentes en lo que tiene que ver con el rendimiento deportivo equivalente al 25%.

Entre los 13 y 14 años, 12,25%, que significa un deportista, se encuentra en el nivel medio, significando que se debe mejorar y perfeccionar sus habilidades en su rendimiento deportivo; y por último 7 deportistas de esta disciplina deportiva que equivale a un 87,50% se encuentra en una necesidad de atención especial en su rendimiento deportivo.

Entre los 15 y 16 años, un 25,00% que equivale a un deportista, se encuentra en el nivel alto lo que significa que posee habilidades excelentes en su rendimiento deportivo; en el nivel medio de mejora y perfeccionamiento no se encuentra ningún deportista; y finalizando 3 deportistas de esta disciplina deportiva que equivale a un 75,00% se encuentran en una necesidad de atención especial en su rendimiento deportivo.

Con estos datos es claramente evidenciable que el rendimiento deportivo en la disciplina de Tae Kwon Do necesita de una atención especial para poder mejorar su rendimiento y así obtener mejores resultados.

Tabla 3.27. *Resultados test Ansiedad Estado por rango de edad en Atletismo*

RANGO DE EDAD	Alto	Medio	Bajo
13-14	1	1	1
15-16	1	9	1
TOTAL	2	10	2

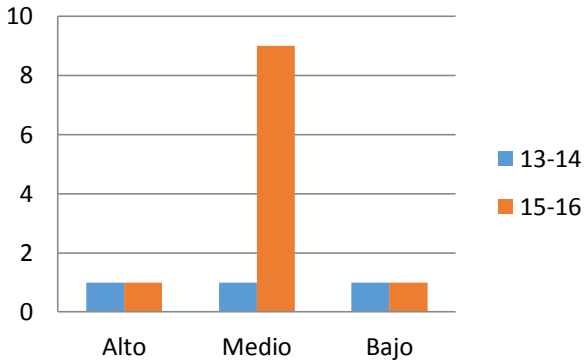


Gráfico 3.27. *Resultados test Ansiedad Estado por rango de edad en Atletismo*

En las edades correspondientes entre los 13 y 14 años de edad se encuentra que los deportistas de Atletismo registran un nivel alto de ansiedad estado en una persona, esto es del 33,34%, de igual manera en el nivel medio de ansiedad estado se tiene a un deportista esto es del 33,33%. Mientras que con un nivel bajo de ansiedad existen de igual manera 1 deportista con un porcentaje de 33,33 % de la población.

En las edades correspondientes entre los 15 y 16 años de edad se registra un nivel alto de ansiedad estado en un deportista de Atletismo con un porcentaje del 9.09% de la población de este rango de edad, en cambio con un nivel medio de ansiedad estado se encuentran 9 deportistas obteniendo un porcentaje de 81,82%. Mientras que el otro 9,09% de la población corresponde a un nivel bajo de ansiedad.

La mayoría de los jóvenes tanto entre los 13 y 14 años, presentan estados de ansiedad a un nivel medio, es escaso encontrar deportistas que tengan una ansiedad estado de nivel alto y bajo.

Tabla 3.28. *Resultados test Ansiedad Rasgo por rango de edad en Atletismo*

RANGO DE EDAD	Alto	Medio	Bajo
13-14	1	2	0
15-16	2	4	5
TOTAL	3	6	5

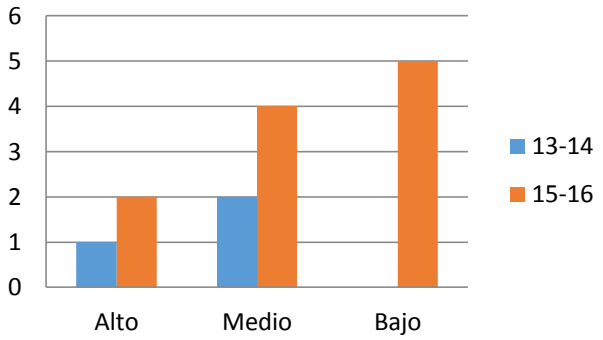


Gráfico 3.28. *Resultados test Ansiedad Rasgo por rango de edad en Atletismo*

En las edades correspondientes entre los 13 y 14 años de edad se encuentra que los deportistas de Atletismo registran un nivel alto de ansiedad rasgo en una persona, esto es del 33,33%, en cambio en el nivel medio de ansiedad rasgo se tiene a 2 deportistas esto es del 66,67%. Mientras que con un nivel bajo de ansiedad rasgo no existen personas en esta disciplina deportiva de Atletismo.

En las edades correspondientes entre los 15 y 16 años de edad se registran dos deportista con un nivel alto de ansiedad rasgo correspondiente al 18.18% , en cambio con un nivel medio de ansiedad rasgo se encuentran 4 deportistas obteniendo un porcentaje de 36,36% dentro de este rango de edad. Mientras que el otro 45,46% que involucran a 5 persona de la población, corresponde a un nivel bajo de ansiedad.

La mayoría de los jóvenes tanto entre los 13 y 14 años, como entre los 15 y 16, presentan rasgos de ansiedad a un nivel medio, es escaso encontrar deportistas que tengan una ansiedad rasgo de nivel alto y bajo.

Tabla 3.29. *Resultados del Test de Rendimiento Deportivo por rango de edad en Atletismo*

RANGO DE EDAD	Habilidad Excelente	Mejorar y Perfeccionar	Atención Especial
13-14	0	1	2
15-16	0	1	10
TOTAL	0	2	12

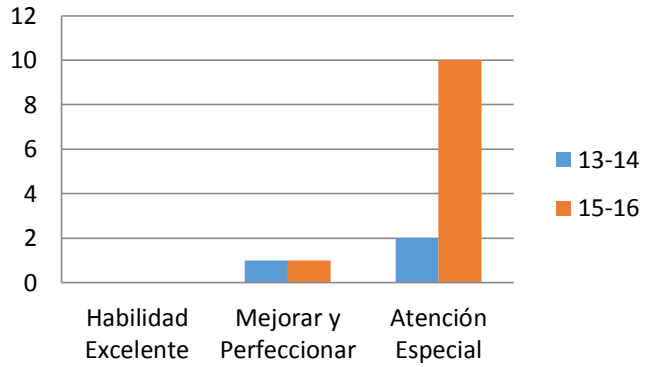


Gráfico 3.29. Resultados del Test de Rendimiento Deportivo por rango de edad en Atletismo

Se observa que en las edades comprendidas tanto entre los 13 y 14 años como entre los 15 y 16 ningún deportista de la disciplina de Atletismo presenta habilidades excelentes en lo que tiene que ver con el rendimiento deportivo.

Entre los 13 y 14 años, 33,33%, que significa un deportista, se encuentra en el nivel medio lo que significa que se debe mejorar y perfeccionar sus habilidades en su rendimiento deportivo; y por último 2 deportistas de esta disciplina deportiva que

equivale a un 66,67% se encuentra en una necesidad de atención especial en su rendimiento deportivo.

Entre los 15 y 16 años, un 9,09% equivalente a un deportista, se encuentra en el nivel medio que significa que se debe mejorar y perfeccionar sus habilidades en su rendimiento deportivo; y finalizando 10 deportistas de esta disciplina deportiva que equivale a un 90,91% se encuentran en una necesidad de atención especial en su rendimiento deportivo.

Con estos datos es claramente evidenciable que el rendimiento deportivo en la disciplina de Atletismo necesita de una atención especial para poder mejorar su rendimiento y así obtener mejores resultados.

Con esto resultados finales se concluye la primera parte del objetivo 1, y seguidamente se procede a explicar el cuadro general de resultados del test de rendimiento deportivo e IDARE.

Tabla 3.30. *Resultados General del Test de Rendimiento Deportivo e IDARE*

TABLA GENERAL	ANSIEDAD ESTADO	ANSIEDAD RASGO	RENDIMIENTO DEPORTIVO
ALTO/ H. EXCELENTE	11	6	1
MEDIO/ PERFECCIONAR	43	43	9
BAJO/ A. ESPECIAL	12	17	56
TOTAL	66	66	66

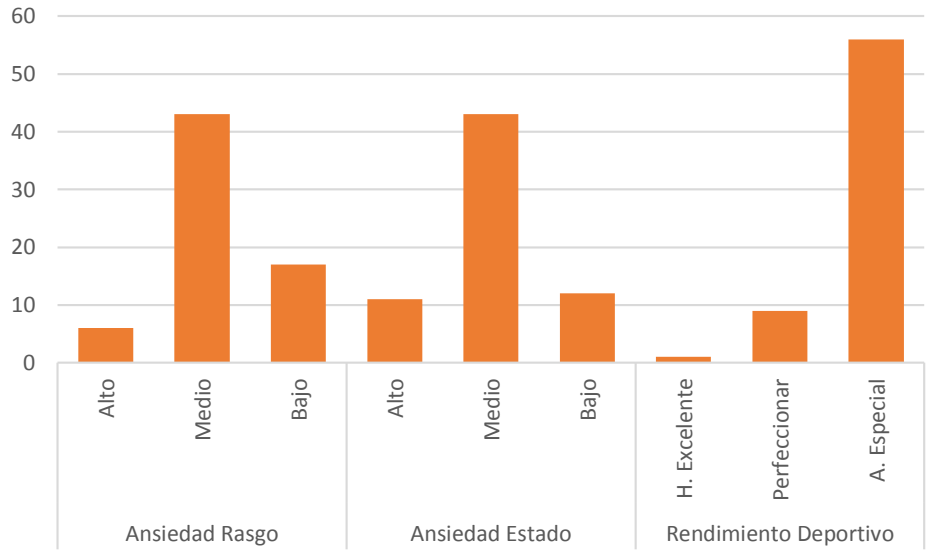


Gráfico 3.30. *Resultados General del Test de Rendimiento Deportivo e IDARE*

Se observa al final de este objetivo la tabla general de resultados, sin distinciones, en donde se puede evidenciar que la ansiedad rasgo y estado medio es el nivel que más poseen los deportistas participantes en esta investigación, con 45 deportistas en cada uno equivalente al 63,2%, y en lo que tiene que ver con el rendimiento deportivo la atención especial es la que predomina con 54 deportistas equivalente al 82,4%.

Con estos resultados obtenidos queda evidenciado existe primeramente una ansiedad en el deporte durante una competencia y que está relacionado íntimamente con el rendimiento deportivo que tienen cada uno de los deportistas, y determina el éxito o el fracaso de sus participaciones.

Objetivo 2: Describir los factores causales de la ansiedad que afecta el rendimiento deportivo.

En esta sección se podrá visualizar los resultados de los test aplicados por deporte y su respectivo análisis y discusión, tomando en cuenta los datos sociodemográficos de ámbito familiar, nivel económico creencias y alimentación para poder explicar de una mejor manera los factores causales de la ansiedad que afectan al rendimiento deportivo.

Tabla 3.31. Resultados del Test de Rendimiento Deportivo y Niveles de Ansiedad IDARE por deporte

DEPORTES	Ansiedad Estado			Ansiedad Rasgo			Rendimiento Deportivo		
	Alto	Medio	Bajo	Alto	Medio	Bajo	H. Excelente	Perfeccion amiento	A. Especial
Futbol	3	13	4	1	14	5	0	3	17
Baloncesto	3	13	4	1	15	4	0	3	17
Tae Kwon Do	3	7	2	1	8	3	1	1	10
Atletismo	2	10	2	3	6	5	0	2	12

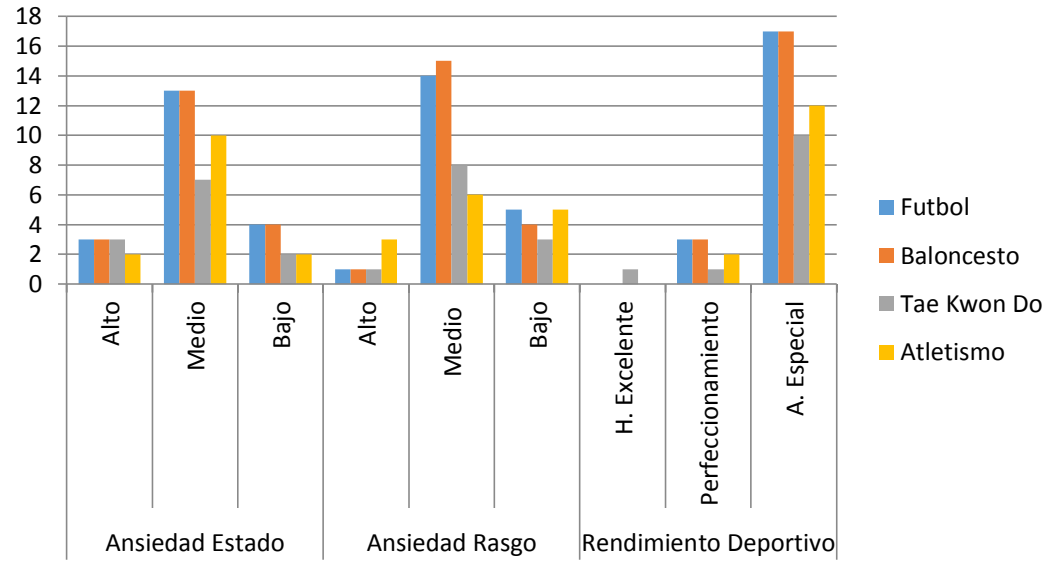


Gráfico 3.31. Resultados del Test de Rendimiento Deportivo y Niveles de Ansiedad IDARE por deporte

Según los Test realizados a los deportistas de diferentes disciplinas, existe una semejanza en lo que tiene que ver la Ansiedad Estado Alto ya que tres deportistas y en el caso de Atletismo dos deportista se encuentra en este grupo que indica de manera general que la Ansiedad Estado Alto no se desarrolla frecuentemente en los deportista al igual que la Ansiedad Rasgo Alto donde existen un deportista, y en el caso de Atletismo 3 deportistas que se encuentra en este grupo.

En cambio se obtuvo que en la Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo Medio existe un mayor número de deportistas en estos grupos, en total de 43 deportistas de 66 en ambos grupos equivalente a un 65%. Como consecuencia se ve que el rendimiento deportivo de los que poseen una Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo alto y medio está afectado, viendo que se necesita una atención especial en 56 deportistas equivalente a un 82,4% de la población.

Al igual que el 13,2% de deportistas que tienen que Mejorar y Perfeccionar su rendimiento deportivo.

Por último los test aplicados a los deportistas indicaron que en lo que tiene que ver con la Ansiedad Rasgo y Estado Bajo se encuentra un pequeño porcentaje, esto se complementaría con el bajo porcentaje de personas que tienen una Excelente Habilidad en el rendimiento deportivo que el del 1,5% de la Población. Un porcentaje considerable de los jóvenes que practican esta disciplina deportiva, presentan un nivel de ansiedad medio en ciertas situaciones de su vida.

Los jóvenes de la disciplina de Fútbol y Baloncesto son los que más se encuentran en el grupo que requieren una atención especial en su rendimiento, para así poder mejorar sus habilidades deportivas.

Tomando en cuenta el 100% de los deportistas que realizaron los dos test planteados en esta investigación tanto por rango de edad como por deporte, se muestran datos significativos donde se realza las causas que la ansiedad produce en el rendimiento deportivo, tomando en cuenta la teoría de Tobal (1996) en la teoría de triple sistema de respuesta se puede determinar que las principales implicaciones son cognitivas, fisiológicas y motoras; la cual es adaptable a esta realidad, ya que los deportistas muchas veces por las preocupaciones en el ámbito familiar, social, educativo y económico hacen que aumente el estado y rasgo de ansiedad y así durante una competencia disminuya el rendimiento deportivo.

Muchos de los deportistas participantes son de un extracto económico bajo y medio por lo que determina de igual manera el aspecto fisiológico, la mala alimentación, provocan

en cada uno enfermedades y dificultades motoras como movimientos desorganizados o parálisis, y estos son los principales aspectos que afectan al rendimiento deportivo. Sin embargo el autor Martens habla de no deshacer la influencia de las condiciones personales como: tipo de creencias y cultura, la motivación, las actitudes, entre otros. Y las condiciones situacionales como esperar día a día pensando que ya mismo llega la competencia o el no saber qué resultado voy a tener, sobre el tipo de respuesta que el deportista emitirá durante la competición y las consecuencias derivadas de las mismas.

Con esto se puede culminar que la ansiedad, ya sea rasgo o estado principalmente, se presenta siempre en una competición, y puede determinar que el rendimiento deportivo aumento o disminuya en una competición, como se menciona la Autora Márquez (2004), en la mayor parte de los aspectos de la vida, la ansiedad está también presente en el deporte. Cada vez que una persona sale al campo, no sólo vive su ansiedad, sino que la aprovecha. La permite y le motiva hacia una mejor utilización de sus habilidades en la competición.

Objetivo 3: Establecer la relación de los niveles de ansiedad y el rendimiento deportivo.

Finalmente es esta sección del objetivo tres se presenta el cuadro y la gráfica general del test inventario psicológico de rendimiento deportivo y del test de los niveles de ansiedad rasgo y estado IDARE, agrupadas por rango de edad dando énfasis a la relación que existe la ansiedad con el rendimiento deportivo y explicada a continuación.

Tabla 3.32. Cuadro General de resultados del Test de Rendimiento Deportivo y Niveles de Ansiedad IDARE por rango de edad

Rango de Edad	Ansiedad Estado			Ansiedad Rasgo			Rendimiento Deportivo		
	Alto	Medio	Bajo	Alto	Medio	Bajo	H. Excelente	Perfeccionamiento	A. Especial
13 - 14	6	22	9	4	26	7	0	6	31
15 - 16	5	21	3	2	17	10	1	3	25
TOTAL	11	43	12	6	43	17	1	9	56

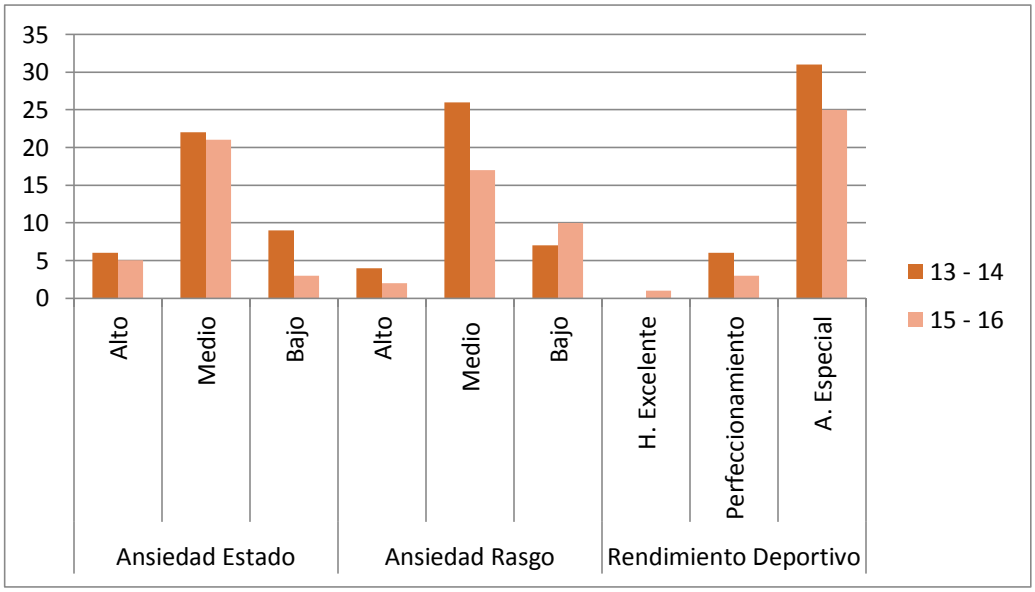


Gráfico 3.32. Figura general de resultados del Test de Rendimiento Deportivo y Niveles de Ansiedad IDARE por rango de edad

A diferencia del cuadro anterior, este cuadro muestra la relación real que tiene la ansiedad con el rendimiento deportivo según el rango de edad de cada uno de los deportistas.

Según los Test aplicados a deportistas de diferentes disciplinas, observamos que tanto los deportistas que están en el rango de 13 a 14 años como los que están en el rango de 15 a 16 años poseen una ansiedad Estado y rasgo Medio con un porcentaje total de la muestra de 65% y de igual manera la ansiedad estado y rasgo Alto que tiene un porcentaje del total de la muestra de 12%, lo que indica que claramente influye en el rendimiento deportivo ya que el 85% de la población necesita una atención especial.

Un mínimo porcentaje de los deportistas participante poseen una Ansiedad Estado y Rasgo Bajo con lo cual ayuda a que, de igual manera, el rendimiento deportivo en la competencia mejore y se desarrolle habilidades excelentes.

Al tener los resultados de los test aplicados a los participantes de esta investigación se nota claramente la relación que tiene la ansiedad con el rendimiento, dando afirmación a lo que los autores López y Pérez (2002) dicen que el nivel de activación o arousal, es junto con el estrés y de la ansiedad, una de los elementos relacionadas con el rendimiento deportivo.

En esta investigación se encontró que mientras más nivel de ansiedad que posean los deportistas menor rendimiento deportivo desarrolla en una competencia, así confirmando la teoría de Teoría Multidimensional de la Ansiedad, descrita por Jones y Hardy (1990), en donde consideran que la preocupación está íntimamente correlacionado negativamente con el rendimiento deportivo, esto quiere decir que este estado de preocupación produce una disminución de la ejecución. Entonces el rendimiento deportivo se reduce a medida

que las expresiones de carácter somático aumenten. En esta teoría se pone énfasis al aspecto fisiológico del deportista.

Y se correlaciona de igual manera con la teoría del Modelo de catástrofe de Hardy (1990), donde su punto clave es el estado cognitivo; cuando este estado es alto, la activación fisiológica llegara, justo después de sobrepasar su nivel máximo, un umbral donde se desarrollará una instantánea disminución del rendimiento deportivo llamado catástrofe.

Consecuentemente las demás teorías de relación entre la ansiedad y el rendimiento deportivo quedan descartadas, ya que la principal relación se trata en que mientras existe mayor ansiedad disminuye el rendimiento deportivo.

CAPÍTULO IV

DISCUSIÓN, ANÁLISIS Y VALIDACION DE RESULTADOS

4.1. Comprobación de hipótesis

Utilizando el análisis estadístico mostrado, se comprueba la validez de la hipótesis, ya que existe una dependencia y correlación de las dos variables usadas en esta investigación, afirmando que los Niveles de Ansiedad tanto Rasgo como Estado influyen directamente en el rendimiento deportivo de los deportistas participantes de Federación Deportiva de Tungurahua.

4.1.1. Prueba del Chi Cuadrado, Tau – b de Kendall y R^2: Ansiedad Rasgo y Rendimiento Deportivo

Los siguientes análisis estadísticos ayudaron para comprobar la correlación que existe entre las dos variables expuestas dando como resultados positivos y comprobando la H1 la cual es: Los niveles de ansiedad influyen en el rendimiento deportivo de los deportistas de la Federación Deportiva de Tungurahua; y descartando la hipótesis nula

donde los niveles de ansiedad no influyen en el rendimiento deportivo. A continuación los cuadros explicativos.

Tabla 4.1. *Tabla de Contingencia: Relación Ansiedad Rasgo y Rendimiento Deportivo*

Ansiedad Rasgo	**Rendimiento Deportivo**			**X^2**	**Tau – b Kendall**	**R^2**
	Habilidad Excelente	**Perfeccionamiento**	**Atención Especial**			
Alto	1	5	0	40,008***	- 0,609***	0,371*
Medio	0	4	39			
Bajo	0	0	17			
Total	1	9	56			
Nota: **p<,05; ** p<,01; *** p<,001*						

Fuente: *IBM SPSS Statistics 20 para análisis predictivos*
Autor: Obrian Espejo

Según el Tau – b Kendall y R2 aplicado a esta investigación para comprobar la hipótesis, nos explica que el 37% del cambio de rendimiento deportivo ya sea bajo o alto, es explicado por los cambios de niveles de ansiedad rasgo que existe en cada uno de los deportistas específicamente en competiciones.

En las tablas de resultados que nos evidencia, se nota claramente la influencia de la ansiedad rasgo en el rendimiento deportivo, los deportistas que tienen un rasgo de ansiedad medio se encuentran en lo que tiene que ver con el rendimiento deportivo en una necesidad de perfeccionamiento, con un total de 9 deportistas, y de atención especial, con un total de 56 deportistas. Vale determinar que la ansiedad rasgo es un estado de tendencia temperamental el cual hace que responda a toda circunstancia amenazante de la misma forma, con esto se debe tener un control de esta, al momento de una competencia.

Todos los factores causales de la ansiedad en el rendimiento deportivo como el Cognitivo, Fisiológico y Motoras (Tobal, 1996) se cumplen ya que la preocupación es un factor importante en que el rendimiento disminuya o aumente durante cualquier competición que tengan los deportistas.

4.1.2. Prueba del Chi Cuadrado, Tau – b de Kendall y R^2: Ansiedad Estado y Rendimiento Deportivo

Tabla 4.2. *Tabla de Contingencia: Relación Ansiedad Estado y Rendimiento Deportivo*

Ansiedad Estado	**Rendimiento Deportivo**			**X^2**	**Tau – b Kendall**	**R^2**
	Habilidad Excelente	**Perfeccionamiento**	**Atención Especial**			
Alto	1	9	1	58.929***	- 0,622***	0,387***
Medio	0	0	43			
Bajo	0	0	12			
Total	1	9	56			
Nota: **p< ,05; ** p< ,01; *** p< ,001*						

Fuente: *IBM SPSS Statistics 20 para análisis predictivos*
Autor: Obrian Espejo

Según el Tau – b Kendall y R2 aplicado a esta investigación para comprobar la hipótesis, nos explica que el 39% del cambio de rendimiento deportivo ya sea bajo o alto,

es explicado por los cambios de niveles de ansiedad estado que existe en cada uno de los deportistas específicamente en competiciones.

En las tablas de resultados que se evidencia, se nota claramente la influencia de la ansiedad estado en el rendimiento deportivo, donde los deportistas que tienen un estado de ansiedad Medio se encuentran en lo que tiene que ver con el rendimiento deportivo en una necesidad de perfeccionamiento, con un total de 9 deportistas, y de atención especial, con un total de 56 deportistas. Vale determinar que la ansiedad estado es una emoción temporal que depende más bien de un acontecimiento concreto y que se puede identificar, con esto se debe tener un control de esta, al momento de una competencia.

Todos los factores causales de la ansiedad en el rendimiento deportivo como el Cognitivo, Fisiológico y Motoras (Tobal, 1996) se cumplen, ya que la preocupación es un factor importante en que el rendimiento disminuya o aumente durante cualquier competición que tengan los deportistas.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Los conceptos de ansiedad, angustia, miedo, arousal y estrés han sido descritos con un significado idéntico a lo largo de la historia, cada uno explicados de las diferentes corrientes psicológicas llegando a una solo conclusión que a pesar de los innumerable intentos por distinguir entre estos conceptos de la ansiedad, en el presente se siguen distorsionando dichos términos de manera que, muchas veces, se combinan o se usan según sea necesario.

- Los resultados derivados del objetivo central de esta investigación mediante los test aplicados a los deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua, presenta que las diferencias entre el rendimiento deportivo y los niveles de ansiedad son mínimas, ya que existe una correlación entre esta dos variables evidenciadas. Sin embargo, se observan niveles de ansiedad tanto estado como rasgo, altos y medios superiores entre los deportistas, lo cual afecta directamente e influenciado al rendimiento deportivo, dando como resultado la mayor cantidad de participantes con una Atención Especial y perfeccionamiento.

- Respecto a las diferencias entre rango de edad, los resultados revelan, primeramente, que en Federación Deportiva de Tungurahua el 56% son de rango de 13 y 14 años donde se evidencia que existe una adecuada iniciación deportiva, pero por otro lado, simboliza que existen mayor número de deportistas que son principiantes en campeonatos de esta edad, lo cual se produce mayor ansiedad en este grupo y menor rendimiento.

- En todo deportista existen causales de la ansiedad que afectan en el rendimiento de cada uno, factores determinantes como las alteraciones psíquicas que pueden ser desarrolladas por problemas en el ámbito familiar o muchas veces en el aspecto económico; factores biológicas, cognitivas, somáticas y sociales, permiten que un deportista no solo obtenga el fracaso en la competencia sino que, por otro lado, se determine el éxito en la competencia, si se lo sabe controlar y se ha seguido un proceso de asesoramiento psicológico.

- Relacionando los niveles de ansiedad y el rendimiento deportivo se encontró varias teorías, cada uno muy distinta de la otra, tomando como base siempre los niveles de ansiedad y el rendimiento deportivo. En esta investigación se determinó que la correlación entre niveles de ansiedad y rendimiento deportivo está determinada por la teoría de Jones y Hardy llamada multidimensional de la Ansiedad, ya que los factores causales de la ansiedad, que provocan un nivel alto, está íntimamente influenciando negativamente al rendimiento deportivo, y así de manera contraria,

mientras el nivel de ansiedad se encuentre bajo el rendimiento deportivo será óptimo.

- Mediante toda esta investigación se elaboró un plan de asesoramiento de 4 sesiones donde el deportista va a tener la posibilidad de tener un autocontrol antes, durante y después de la competencia desarrollando técnicas psicológicas como son: técnicas de relajación muy bien dirigida hacia los deportistas, y así ayudar al desarrollo normal del rendimiento deportivo.

- En la investigación se puede observar que los resultados obtenidos son netamente de nuestra realidad y ambiente donde nos desarrollamos, diferenciando de otras investigaciones realizadas en Europa y Estados Unidos que tienen su propia cultura, sociedad y economía; ya que en países del primer mundo la ansiedad se produce en menor cantidad y poseen la tecnología y procesos de entrenamiento muy bien planificados, además que el deporte es considerado como profesional; mientras tanto que aquí en el Ecuador es una forma de superación económica y no posee tecnología ni procesos planificados en cada una de las disciplinas deportivas.

5.2. Recomendaciones

- El plan de intervención de asesoramiento debe ser socializado a los directivos de la Federación Deportiva de Tungurahua en primera instancia la psicología es un factor importante en el desarrollo de las habilidades técnicas y tácticas para el deportista como también para ayudar a tener un rendimiento deportivo en competencias óptimo. Luego se debe señalizar a los entrenadores el plan y después aplicarlo a los deportistas y así dar importancia de la misma y observar resultados dentro de las competencias.

- Aparte de este plan de intervención propuesto se sugiere crear dentro de la Institución programas de prevención e intervención psicológica que ayude a controlar la ansiedad dentro de una competencia; ya que muchos de los deportistas no poseen una preparación psicológica y herramientas para desarrollarlas al momento de la ansiedad.

- El aspecto psicológico es parte importante en la planificación de un deportista, con esto debe existir en cada institución deportiva un plan de intervención psicológica para que el deportista y el entrenador ubiquen dentro de una planificación anual el aspecto psicológico que muchas veces es la causante de grandes logros o derrotas.

- El psicólogo institucional debe acceder a cursos de capacitación relacionados con la psicología del deporte para tener una mejor atención en la salud mental de sus deportistas y ser de apoyo para los entrenadores que lo requieran, para planificar y hacer constar la preparación psicológica dentro del deporte.

APENDICE 1

PROPUESTA DE ASESORAMIENTO DE MANEJO DE ANSIEDAD EN DEPORTISTAS

1.1. DATOS INFORMATIVOS

1.1.1. Tema

Plan de asesoramiento de intervención psicológica para manejar los niveles de ansiedad y elevar el rendimiento del deportista.

1.1.2. Institución

Federación Deportiva de Tungurahua

1.1.3. Beneficiarios

Directivos, Entrenadores, Deportistas y padres de familia

1.1.4. Tiempo estimado para la ejecución de la Propuesta

El diseño, aplicación y evaluación de la propuesta tendrá un tiempo de duración aproximada de 2 meses. Divididas en la preparación general, preparación específica y preparación competitiva.

1.1.5. Equipo técnico

Psicólogos

- Evaluador.- cumple con constante observación a cada deportista
- Capacitador.- cumple con informar a directivos sobre beneficios hacia los deportistas
- Monitores.- cumple con la actividad de realizar seguimientos frecuentes a los deportistas.

Preparador físico

1.1.6. Materiales

Espacio Físico

Equipo de oficina

Material Bibliográfico

Material Tecnológico

1.2. INTRODUCCIÓN

El manejo de la ansiedad se encuentra ubicado dentro del estudio de la Psicología del deporte, y su objetivo principal es optimizar las condiciones mentales y las herramientas necesarias para alcanzar un rendimiento deportivo óptimo dentro de cada competencia, siempre teniendo presente el tipo de disciplina deportiva que la persona este practicando y entrenando.

Mayormente las causas principales del fracaso de los deportistas en competencia es la influencia de estímulos ligados con las emociones negativas, produciendo miedo y alteraciones biológicas incontrolables para el deportista, llevando directamente al bajo rendimiento deportivo. Es por eso que se emplea este plan de asesoramiento psicológico dirigido para los deportistas con la finalidad de manejar la ansiedad en la competencia. El plan está dividido primeramente en 4 fases donde se realizara la concientización, planificación, capacitación y ejecución del plan.

Dentro de la ejecución del plan se divide en cuatro sesiones llamadas Rapport y empatía, la segunda sesión de metas de sesión inicial, posteriormente la sesión tres con las metas de sesión intermedia y finalmente con la cuarta sesión llamada metas de sesión final. Con esto se logrará que un deportista maneje su ansiedad y lo enfoque a alcanzar sus existo en la disciplina deportiva mediante un rendimiento deportivo óptimo

1.3. JUSTIFICACION

Los deportistas amateur y aún más de élite, necesitan cumplir y desarrollar en las diferentes etapas del entrenamiento deportivo los aspectos físicos, técnicos, tácticos, médicos y especialmente psicológicos. Teniendo estos cinco aspectos a la par el rendimiento de un deportista será el más adecuado y así podrá alcanzar los objetivos planteados. Pero cuando se altera alguna de estos aspectos definitivamente la persona estará inestable y presentará notablemente una disminución en el rendimiento así provocando la ansiedad.

Por esta razón se ha visto en la necesidad de plantear una alternativa de asesoramiento psicológico deportivo de corta duración para disminuir la Ansiedad en los deportistas que provienen de Federación deportiva de Tungurahua.

La aplicación de este plan beneficiara a cualquier deportista de Federación Deportiva de Tungurahua que se encuentre dentro de un macrociclo de entrenamiento y cuyo objetivo sea alcanzar un rendimiento óptimo deportivo.

1.4. OBJETIVOS.

1.4.1. Objetivo General:

Aplicar el plan de asesoramiento de intervención psicológica para manejar los niveles de ansiedad y elevar el rendimiento del deportista.

1.4.2. Objetivos Específicos:

- Crear un ambiente favorable para desarrollar el asesoramiento psicológico al deportista.
- Establecer metas y objetivos alcanzables en cada uno de los deportistas.
- Trabajar en el cambio de las Creencias mediante ejercicios de relajación.
- Manejo autónomo de creencias disfuncionales por parte del deportista.

1.5. MATRIZ DE OPERALIZACIÓN DEL PLAN DE INTERVENCIÓN

Tabla 1. *Matriz operativa de Plan de Intervención*

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE	EVALUA.
CONCIENTIZACION	Lograr que en su mayoría de directivos, deportistas y entrenadores interioricen sobre la importancia de esta propuesta	Presentación del trabajo investigativo y sus beneficios a entrenadores y deportistas	Humanos Materiales	2 Semanas	Investigador Dirigentes	Taller
PLANIFICACION	Conseguir que los contenidos de esta investigación forme parte de la macro planificación deportiva	Reuniones de trabajo con deportistas y entrenadores…	Humanos: Investigador	2 Semanas	Investigador Dirigentes	Presentación de investigación
CAPACITACION	Mediante charlas y demostraciones prácticas capacitar a los entrenadores y monitores de Federación	Taller sobre las técnicas de control de ansiedad	Humanos Materiales	2 semanas	Investigador	Taller
EJECUCION	Lograr que los resultados de la investigación y las técnicas propuestas sean aplicados en todos los deportistas y en todas las categorías.	Presentación de los resultados	Humanos: Investigador Materiales:	2 semanas Durante todo el macro ciclo de entrenamiento deportivo en la disciplina Deportivas	Investigador Entrenadores Monitores	Observación en el entrenamiento

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE	EVALUA.
SESION N.- 1 **Rapport y Empatía**	Crear un ambiente favorable para desarrollar el asesoramiento al deportista.	Entrevista Inicial para conocer las expectativas e incógnitas que tienen los deportistas acerca del asesoramiento	Humanos Materiales	1 semana Preparación General; 2do Micro ciclo de Entrenamiento Deportivo	Psicólogo de la institución Dirigentes	Taller
SESION N.- 2 **Metas de la sesión Inicial**	Sondeo de opinión. Establecimiento de metas y objetivos	-Contexto de la asesoramiento -Dificultades o Temáticas actuales -Soluciones y logros conseguidos. -Opiniones del Deportista y el Entrenador	Humanos deportistas Materiales Material de oficina Material bibliográfico Aula	1 semana Preparación General; 5to Micro ciclo de Entrenamiento Deportivo	Psicólogo de la institución Dirigentes	Ficha Psicológica
SESION N.- 3 **Metas de sesiones Intermedia**	-Desarrollo del asesoramiento enfocado a la disciplina deportiva. -Identificar y explorar las Creencias -Trabajar en el cambio de las Creencias	-Exposición y explicación del asesoramiento. -Externalización y manejo de problemas o dificultades deportivas actuales -Confrontación de las ideas y patrones existentes	Material de oficina Recursos humanos Entrenador Deportistas	1 semana Preparación Específica; 2 Micro ciclo de Entrenamiento Deportivos	Psicólogo de la institución Dirigentes	Hoja de Creencias y posibles soluciones.

		-Posibles soluciones -Promover Acercamiento con el Entrenador				
SESION N.- 4 **Metas de las sesiones finales**	-Recopilar la información y enfocar la discusión. -Manejo de creencias disfuncionales por parte del deportista Decisiones de cierre	-Temas o dificultades actuales -Identificación de soluciones y logros obtenidos -Motivación -Entrenamiento de técnicas de relajación (Jacobson) -Criterios positivos y negativos sobre el asesoramiento. -Acuerdos de seguimiento.	-Material de oficina Recursos humanos Deportistas	2 semanas Preparación Competitiva; Micro ciclo de Entrenamiento Deportivos Precompetitivo	Psicólogo de la institución Dirigentes	Observación

BIBLOGRAFIA

Beck, M. (1985) *Anxlety Disorders and Phobles: a cognitive perpective,* New York, Basic Book.

Colectivos de autores (1995). *Psicología para educadores*. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación.

Colectivos de autores rusos (2006). *Psicología*. Ciudad de la Habana. Editorial Deporte.

Colectivos de autores EIEFD (2002). *Psicología, apuntes para la asignatura*. La Habana, Escuela internacional de Educación Física y Deporte.

Valle, M. (2005), *Tesis de opción al título de licenciada en Educación Física y Deporte*. Habana, EIEFD.

Davis, M; Mckay, M; Eshelman, E. (2000). *Técnicas de autocontrol emocional.* México: Martínez Roca.

Denies, W. (2003). *Entrenamiento del cerebro del atleta*. Guatemala. Litografía & Imprenta Apolar.

Dzhangarov T. A. (1988). *Psicología de la Educación Física y Deporte*. Editorial Pueblo y Educación.

Enciclopedia de la Psicopedagogía: *Pedagogía y Psicología*. España. MM Océano Grupo Editorial.

Estévez, M.; Arroyo, M. y González, C. (2004). *La investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología*. Ciudad Habana. Editorial Deporte

Frester, R. (1976). *Aportes a la Psicología Deportiva*. Habana: Orbe

Freud, S. (1917). Obras completas Tomo II, Editorial Biblioteca Nueva Madrid, ES.

Fuentes, M. (2006) *El temperamento en la formación del deportista*. Ciudad Habana. Editorial Deportes.

Garcés de los Fayos, E & Vives, L. (2002). *Variables Motivacionales y Emocionales Implicadas en el Síndrome de Burnout en el Contexto Deportivo*. Disponible en: http://reme.uji.es/articulos/agarce21103121/texto.html (Consulta: 2006, Agosto 19

Gil, J. (1994). *Psicología y Pedagogía de la actividad física y el deporte*. España. Editorial Siglo Veintiuno S. A.

González Pacheco, O. (1989). *Desarrollo de la personalidad*. Facultad de Psicología. Universidad de La Habana,

Gorbunov, G. *Psicología del Deporte*. Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 1998 Introducción a la Psicología, tomo 3. Ciudad de SCHORNDORF,

González M. (1995). *Psicología para educadores*. La Habana. Pueblo y Educación.

Gutiérrez, M., y Eysenck, M. (1995). *Sesgo interpretativo en la Ansiedad de Evaluación*. Ansiedad y Estrés, I

Gutiérrez, M., Amat, J.I., Ruiz, A., y Sanchiz, C. (1994). *La respuesta cardiaca como medida de la ansiedad en deportes de riesgo*. Revista de Psicología del Deporte 6, 7-22.

Libro de Resumen (2006). *11º Congreso Mundial Deporte para Todos. Actividad Física: Beneficios y Desafios*. La Habana. Editorial deportes.

Linares, R. (2001). *Psicología del Deporte*. Córdoba, Argentina. Editorial Brujas.

Loehr, J. (1984). *How to overcome stress and play at your peak all the time. Tennis, March,* 66-76. Maceira, N. (2005). *Ajedrez: Variantes para la vida*. Editorial Deporte.

Mcnair, K; Lorr C; Droppelman, E. (1971). *Estados emocionales en Deportistas.* Madrid: Eureka

Márquez, S., y Tabernero, B. (1993). *Diferencias de sexo y edad en los componentes de la ansiedad competitiva*. Apuntes: Educación Física y Deportes 34, 68-72.

Martens, R.; Burton, D.; Rivkin, F.; y Simon, J. (1980). *Rekiability and validity of the competitive state anxiety inventory (CSAI)*. En C.H. Nadeau, K.M. Halliwell, K.M. Newell y G.C. Roberts (Eds.): *Psychology of motor behavior and sport. Champaign: Human Kinetics*.

Martens, R.; Burton, D.; Vealey, R.S., Bump, L.A., y Smith, D.E. (1982). *Competitive State Anxiety Inventori-2 (CSAI-2)*. Symposium conducted at the meeting of North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity (NASPSPA).

Mesa, M. (2006). *Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte*. Ciudad Habana. Editorial José Martí.

Moral, F. (1994). *Psicología y medio ambiente*. Málaga: Servicios de publicaciones.

Reinaldo, F. (2006). *Del Béisbol así todo*. Ciudad Habana. Editorial Deporte.

Rivera, M. (1988). *La Estructuración del Entrenamiento Deportivo*. En: Center for Sports Health and Exercise Science (Unidad de Fisiología del Ejercicio). Taller de Estudio para Entrenadores. Albergue Olímpico, Salinas, P.R. Disponible en: http://www.saludmed.com/CsEjerci/FisioEje/Entr-Per.html

Robert, S. Weinberg, Daniel Gould., (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico.* Barcelona: Ariel, S.A.E

Rodríguez, E. *Con mente y corazón: Psicología del deporte*. Puerto Rico. Ediciones Mitológicas

Rubinstein, J. (1977). *Principios de la Psicología General*. (Edición Revolución) Editorial Pueblo y Educación.

Rusell, L. (2002) *Características psicológicas de los diferentes tipòs de deportes*. En soporte magnético.

Sánchez, M. y González, M. (2004). *Psicología. General y del Desarrollo*. La Habana: Deporte.

Sainz de la Torre, N. (2003). *La llave del éxito: Preparación psicológica para el triunfo deportivo*. BUAP-UJED. México. Editorial Siena.

Skinner, B. (1979) *Contingencias de reforzamiento, un análisis teórico,* Editorial Trillas, Mexicon.

Spielberger, C. (1989). *Anxiety in Sports: An International Perspective*. New York: Hemisphere Publishing Corporation.

Spielberger, C. (1996). *Reacciones emocionales del estrés: Ansiedad e ira*. Avances en Psicología Clínica Latinoamericana, 14, 26-41.

Spielberger, C.; Gorsuch, R.L.; y Lushene, R.E. (1970). *STAI Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Self Evaluation Questionnaire)*. Palo alto, California: Consulting Psychologist Press.

Sopena, R. (1995). *Diccionario enciclopédico de la lengua española (tomo I, II y III)* Barcelona: Provenza.

Tobal, M. (1985). *Evaluación de las respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras de ansiedad: elaboración de un instrumento de medida (ISRA)*. Tesis Doctoral. Madrid: Universidad Complutense.

Tobal, M. (1990). *La ansiedad. En J. Mayor y J.l. Pinillos (Eds.): Tratado de Psicología General. Motivación y Emoción*. Madrid: Alambra Universidad.

Tobal, M. (1996). *La Ansiedad. Guías prácticas. Psicología y bienestar*. Madrid: Aguilar.

Tobal, M. (1993). *Cuestionarios, inventarios y escalas*. En F.J. Labrador, J. A. Cruzado y M. Muño (Eds.): *Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta*. Madrid: Pirámide.

Tobal, M.; y Cano, A. (1986). *El Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad – ISRA*. Madrid: TEA (2ª y 3ª ediciones revisadas, 1988, 1994).

Ureña, P. (1999): *Psicología del Entrenamiento deportivo*. Costa Rica.

Valdés, H. (1996): *Personalidad, actividad física y deporte*. Colombia. Ediciones Kinesis.

Valdés, R. (2004) *Diccionario del Pensamiento Martiano*. La Habana. Cuba. Ciencias Sociales

Von, A. *El sentimiento y la voluntad. Introducción a la Psicología*. Editorial Labor, S.A, Barcelona s/f.

Wolpe, J. (1981) *Psicoterapia por inhibición recíproca*, Edicion española, Bilbao, Es.

GLOSARIO

Agorafobia.- La agorafobia es un trastorno de ansiedad que consiste en el miedo a las situaciones cuya evitación es difícil o embarazosa, o donde no se puede recibir ayuda en caso de sufrir una crisis de pánico.

Angustia.- es un estado afectivo de carácter penoso que se caracteriza por aparecer como reacción ante un peligro desconocido o impresión.

Arousal.- Es un concepto hipotético que mide el grado de activación fisiológoca y psicológica de un cuerpo, según el cual, podemos predecir el desempeño de un sujeto tomando como principio que, al tener un arousal óptimo, se tiene un rendimiento óptimo y al tener un arousal sobre-activado o sub-activado, se va a tener un rendimiento bajo.

Borborigmo.- son los sonidos generados por el movimiento, tanto en los seres humanos como en los animales en general, de los gases a través de los intestinos.

Connotación.- Valor secundario que un hablante asocia de manera subjetiva al significado real de una palabra.

Coordinación neuromuscular.- El cerebelo regula la información sensitiva que llega del cuerpo, coordinándola con estímulos procedentes del cerebro, lo que permite realizar movimientos finos y precisos. Junto a esta coordinación de movimientos, el cerebelo regula y controla el tono muscular.

Estrategias de afrontamiento.- Hace referencia a los esfuerzos mediante conducta manifiesta o interna, para hacer frente a las demandas internas y ambientales, y los conflictos entre ellas, que exceden los recursos de la persona.

Estrés.- Conjunto de alteraciones que se producen en el organismo como respuesta física ante determinados estímulos repetidos, como por ejemplo el frío, el miedo, la alegría, entre otras.

Factores desencadenantes.- son diferentes elementos que provoca una circunstancia que es causa inmediata de otro u otros.

Feed Back.- es una crítica constructiva y un "tratamiento" que puede ayudar a que las vendas, que nos hacen creer que los demás nos ven como nosotros nos vemos, caigan de nuestros ojos y a que así todos podamos ser más eficaces e inteligentes socialmente sabiendo lo que hacemos mal para poder corregirlo.

Inhibición.- Vergüenza, miedo o freno que impide a una persona actuar de acuerdo a sus sentimientos, deseos o capacidades.

Macrociclo.- es el concepto que hace referencia al plan de organización general del entrenamiento, pudiendo dividirse en: anual, bianual y olímpico.

Mesociclo.- este tipo de división se compone de varios conjuntos o bloques de microciclos. Cada mesociclo puede contener de 1 a 12 microciclos.

Metabolismo Energético.- Es el conjunto de procesos de transformación de sustancias que constituye la dinámica de la vidad dentro del organismo y da energía para el diario vivir.

Metabolismo Aeróbico.- Es cuando se utilizan los carbohidratos por vía aeróbica, esto es, en presencia de oxígeno produce como deshecho bióxido de carbono y agua, así se da la energía utilizada por las personas.

Metabolismo Anaeróbico.- es aquel metabolismo que no utiliza oxígeno y tiene como característica utilizar los carbohidratos en forma de glucosa y glucógenopara producir energía de inmediato

Microciclo.- son las unidades menores del entrenamiento y pueden variar entre 1 y 4 semanas, extendiéndose a veces hata 6 cuando se trata de vacaciones prolongadas, dolencias pasajeras, etc.

Miedo.- Sensación de angustia provocada por la presencia de un peligro real o imaginario.

Paradigma.- Puede indicar el concepto de esquema formal de organización, y ser utilizado como sinónimo de marco teórico o conjunto de teorías.

Preparación General.- Se entiende por el desarrollo armónico de las capacidades físico-motrices, sin referencia a una disciplina deportiva en particular, su desarrollo tiene gran influencia con el rendimiento físico.

Preparación Específica.- Se lleva acabo con estricta adecuación a las exigencias de la disciplina deportiva en lo cual debe competir, el deportista. Como las capacidades físicos-motrices son varias, así como sus manifestaciones, la mejora de cada habilidad y técnica.

Preparación Competitiva.- Se fundamenta por tener concentrado las competencias y es donde se realiza las tareas específicas para concretar todos los elementos desarrollados en el periodo preparatorio.

Procesos Cognitivos.- son los procedimientos que lleva a cabo el ser humano para incorporar conocimientos. En dichos procesos intervienen facultades muy diversas, como la inteligencia, la atención, la memoria y el lenguaje.

Psicología Constructivista.- Se refiere a todas aquellas teorías que no consideran a los seres humanos como receptores pasivos de experiencias y aprendizajes, sino como constructores activos de su realidad y experiencias. Racionalismo.

Psicología Deportiva.- es la rama de la psicología que estudia los procesos psíquicos y la conducta del hombre durante la actividad deportiva.

Sistema Nervioso Autónomo.- se encuentra compuesto por dos subsistemas de igual importancia, el Sistema Nervioso Autónomo Simpático y el Sistema Nervioso Autónomo Parasimpático.

Sistema Nervioso Autónomo Parasimpático.- Esta parte en cambio se encarga de la vuelta a la calma o llevar al organismo a su estado normal.

Sistema Nervioso Autónomo Simpático.- es la parte encargada de poner en alerta a todo nuestro organismo para dos opciones, huida o defensa en caso de la amenaza, la cual produce la ansiedad.

Terapia Conductual.- Inspirada en los métodos y conceptos fundamentales del conductismo, intenta describir, explicar y modificar los trastornos del comportamiento. Esta terapia considera que los trastornos psicológicos hay que interpretarlos como trastornos conductuales, y que éstos son consecuencia del aprendizaje de hábitos perjudiciales o desajustados.

ANEXOS

ANEXO N.- 1: Ficha Psicológica

1er APELLIDO: _____ NOMBRE: _____

2º APELLIDO: _____ SEXO (Masc. ó Fem.): _____

FECHA DE NACIMIENTO: ____/____/1.9____

FECHA ACTUAL: ____/____/1.9____

DEPORTE: _____

CLUB: _____

PUESTO DE JUEGO O PRUEBAS EN LAS QUE SUELE COMPETIR:
_____

CATEGORÍA EN LA QUE COMPITE ACTUALMENTE: _____

MÁXIMA CATEGORÍA EN LA QUE HA COMPETIDO: _____

NÚMERO DE AÑOS DURANTE LOS QUE HA PERMANECIDO EN LA MÁXIMA CATEGORÍA: _____

NÚMERO DE AÑOS QUE, DE FORMA CONTINUADA, VIENE USTED PRACTICANDO SU DEPORTE: _____

¿CUÁLES HAN SIDO LOS MAYORES ÉXITOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS QUE HA CONSEGUIDO?

ACONTECIMIENTO Y ÉXITO (puesto, marca, ...)	AÑO
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

¿VIVE CON PAPÁ, MAMÁ O PADRES? **SI** **NO**

¿NIVEL ECONÓMICO? **ALTO** **MEDIO** **BAJO**

¿RELIGIÓN QUE PRACTICA?

.....

.....

¿SE ALIMENTA AL MENOS TRES VECES AL DIA? **SI** **NO**

ANEXO N.- 2: Inventario Psicológico de Rendimiento Deportivo

Marque con una X en uno de los 5 espacios para cada uno de los ítems en la siguiente lista. Sea tan abierto y honesto como pueda con usted mismo y conteste cada ítem en cuanto se refiere a usted en el aquí y ahora.

ENTREVISTA No_____ NOMBRE _____ CATEGORIA_____

EDAD _____ TIEMPO QUE LLEVA ENTRENANDO_____

	Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca
1. Me veo más como un perdedor que como un ganador durante la competencia.					
2. Me enojo y frustro en la competencia.					
3. Me distraigo y pierdo la concentración en la competencia.					
4. Antes de competir me veo dando mi potencial completamente					
5. Estoy altamente motivado para jugar lo mejor que pueda.					
6. Puedo mantener una afluencia de energía positiva durante la competencia.					
7. Soy un pensador positivo durante la competencia.					
8. Creo en mi mismo como jugador.					
9. Me pongo nervioso o miedoso en la competición.					
10. Parece que mi cabeza se acelera demasiado durante los momentos críticos en la competición.					
11. Practico mentalmente mis habilidades físicas.					
12. Las metas que me he impuesto como jugador me hacen trabajar mucho.					
13. Puedo disfrutar de la competición aunque me enfrente a muchos problemas difíciles.					
14. Me digo cosas negativas durante la competición.					
15. Pierdo la confianza rápidamente.					
16. Las equivocaciones me llevan a sentir y pensar negativamente.					
17. Puedo borrar emociones que interfieren y volverme a concentrar.					
18. La visualización de mi deporte me es fácil.					
19. No me tienen que empujar para jugar o entrenar fuertemente. Yo me estimulo solo.					
20. Tiendo a sentirme aplastado emocionalmente cuando las cosas se vuelven en mi contra.					
21. Yo me hago un cien por ciento de esfuerzo cuando juego sin importarme nada.					
22. Puedo rendir en el pico máximo de mi talento y habilidad.					
23. Mis músculos se tensionan demasiado durante la competición.					
24. Mi mente se aleja del partido durante la competición.					
25. Yo me visualizo saliendo de situaciones difíciles previo a la competición.					
26. Estoy dispuesto a dar todo lo necesario para llegar a mi máximo potencial.					
27. Entreno con alta intensidad positiva.					
28. Puedo cambiar estados emocionales negativos a positivos por medio del control mental.					
29. Soy un competidor con fortaleza mental.					
30. Hechos incontrolables como el miedo, oponentes tramposos y malos hábitos me perturban.					
31. Mientras juego me encuentro pensando en equivocaciones pasadas u oportunidades perdidas.					
32. Uso imágenes mientras juego que me ayudan a jugar mejor.					
33. Me aburro y me agoto.					
34. Me lleno de sensaciones de desafió y me inspiro en situaciones difíciles.					
35. Mis entrenadores dirían que yo tengo una buena actitud.					
36. Yo proyecto imagen de un luchador confiado.					
37. Puedo mantenerme calmado durante la competición cuando estoy confundido por problemas.					
38. Mi concentración se rompe fácilmente.					
39. Cuando me veo jugando puedo ver y sentir cosas vívidamente.					
40. Me despierto por la mañana y estoy realmente excitado por jugar y entrenar.					
41. Jugar este deporte me da una sensación genuina de alegría y plenitud.					
42. Puedo transformar una crisis en oportunidad.					

ANEXO N.- 3: Test IDARE de niveles de ansiedad rasgo - estado

IDARE

Inventario de Autoevaluación

por

C.D. Spielberger, A. Martínez-Urrutia, F. González-Reigosa, L. Natalicio y R. Díaz-Guerrero

Nombre: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene el círculo numerado que indique cómo se *siente ahora mismo*, o sea, en *este momento*. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos *ahora*.

	NO EN LO ABSOLUTO	UN POCO	BASTANTE	MUCHO
1. Me siento calmado(a)	①	②	③	④
2. Me siento seguro(a)	①	②	③	④
3. Estoy tenso(a)	①	②	③	④
4. Estoy contrariado(a)	①	②	③	④
5. Estoy a gusto	①	②	③	④
6. Me siento alterado(a)	①	②	③	④
7. Estoy preocupado(a) actualmente por algún posible contratiempo	①	②	③	④
8. Me siento descansado(a)	①	②	③	④
9. Me siento ansioso(a)	①	②	③	④
10. Me siento cómodo(a)	①	②	③	④
11. Me siento con confianza en mí mismo(a)	①	②	③	④
12. Me siento nervioso(a)	①	②	③	④
13. Me siento agitado(a)	①	②	③	④
14. Me siento "a punto de explotar"	①	②	③	④
15. Me siento reposado(a)	①	②	③	④
16. Me siento satisfecho(a)	①	②	③	④
17. Estoy preocupado(a)	①	②	③	④
18. Me siento muy agitado(a) y aturdido(a)	①	②	③	④
19. Me siento alegre	①	②	③	④
20. Me siento bien	①	②	③	④

IDARE

Inventario de Autoevaluación

Instrucciones: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene el círculo numerado que indique cómo se siente *generalmente*. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa cómo se siente *generalmente*.

	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	CASI SIEMPRE
21. Me siento bien	①	②	③	④
22. Me canso rápidamente	①	②	③	④
23. Siento ganas de llorar	①	②	③	④
24. Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo	①	②	③	④
25. Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente	①	②	③	④
26. Me siento descansado(a)	①	②	③	④
27. Soy una persona "tranquila, serena y sosegada"	①	②	③	④
28. Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superarlas	①	②	③	④
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	①	②	③	④
30. Soy feliz	①	②	③	④
31. Tomo las cosas muy a pecho	①	②	③	④
32. Me falta confianza en mí mismo(a)	①	②	③	④
33. Me siento seguro(a)	①	②	③	④
34. Procuro evitar enfrentarme a las crisis y dificultades	①	②	③	④
35. Me siento melancólico(a)	①	②	③	④
36. Me siento satisfecho(a)	①	②	③	④
37. Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan	①	②	③	④
38. Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza	①	②	③	④
39. Soy una persona estable	①	②	③	④
40. Cuando pienso en mis preocupaciones actuales me pongo tenso(a) y alterado(a)	①	②	③	④