

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR FACULTAD DE  
PSICOLOGÍA**

**DISERTACIÓN PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE PSICÓLOGA  
CLÍNICA**

**LA COMPENSACIÓN EN LOS ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO  
ESTUDIO REALIZADO DESDE LA TEORÍA ADLERIANA A DEPORTISTAS DE  
ALTO RENDIMIENTO DE LEVANTAMIENTO DE POTENCIA, UBICADOS EN  
LA PROVINCIA DE PICHINCHA EN LA CIUDAD DE QUITO EN EL PERIODO  
2022**

**AUTORA: PAULA YAHAIRA ZAMBRANO ANDRADE**

**DIRECTOR: BECQUER ADONIS REYES SOLIS**

**QUITO, 2023**

## **DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD**

Yo, Paula Yahaira Zambrano Andrade portadora de la cédula de ciudadanía No. 1727573535 declaro que los resultados obtenidos en la investigación que presento como informe final, previo la obtención del título de PSICÓLOGA CLÍNICA, son absolutamente originales, auténticos y personales.

En tal virtud, declaro que el contenido, las 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.

## **DEDICATORIA**

El fruto de todo el esfuerzo a lo largo de mi vida, tanto en lo académico como en mis logros personales, se lo dedico a quienes han dado absolutamente todo por mí, por mi progreso, por mi bienestar, mi aprendizaje y desarrollo en la vida. Procurando alcanzar lo mejor tanto en lo académico y como ser humano; a mis padres y a mamá Inés.

## **AGRADECIMIENTOS**

Quiero extender mis agradecimientos, en primer lugar, a quienes buscaron la manera de otorgarme la oportunidad de formarme académicamente con una educación de calidad: gracias a mis padres

## Índice de contenido

<i>Resumen</i> .....	10
<i>Abstract</i> .....	11
<i>Introducción</i> .....	12
<b>1. Capítulo 1 Psicología individual</b> .....	<b>14</b>
<b>1.1. Recorrido por la vida de Adler</b> .....	<b>14</b>
1.1.1. Psicología individual, conceptos claves para entender su teoría .....	14
1.1.1.1 Las influencias en los conceptos de Adler .....	15
<b>1.2. Afán de poder, superioridad y afán de superioridad</b> .....	<b>19</b>
<b>1.3. Definición de complejo de inferioridad</b> .....	<b>20</b>
<b>1.4. Definición de complejo de superioridad</b> .....	<b>23</b>
<b>1.5. La compensación y sobrecompensación</b> .....	<b>27</b>
1.5.1. Compensación.....	27
<b>1.6. ¿Qué es complejo para Adler?</b> .....	<b>28</b>
<b>1.7. ¿Qué es lo neurótico para Adler?</b> .....	<b>29</b>
<b>2. Capítulo 2</b> .....	<b>31</b>
<i>Levantamiento de potencia</i> .....	<b>31</b>
<b>2.1. Historia origen levantamiento de potencia Powerlifting</b> .....	<b>31</b>
<b>2.2. Suplementos</b> .....	<b>33</b>
2.2.1. Suplementos prohibidos .....	34
<b>2.3. Categorías en el deporte</b> .....	<b>36</b>
2.3.1. Categorías por peso corporal .....	36

2.3.2. Categorías por edades.....	37
<b>2.4. Procedimientos para dar el peso.....</b>	<b>38</b>
<b>2.5. Competencias .....</b>	<b>39</b>
<b>2.6. Plan de alto rendimiento .....</b>	<b>39</b>
2.6.1. Generalidades.....	39
2.6.2. Cómo se logra pertenecer al plan de alto rendimiento .....	40
2.6.3. Exigencias.....	40
<b>2.7. Retiro de la vida deportiva.....</b>	<b>42</b>
<b>3. Capítulo 3.....</b>	<b>43</b>
<i>¿La Elección de ser deportista de alto rendimiento tiene algún efecto psíquico? ...</i>	<i>43</i>
<b>3.1. Pregunta de investigación .....</b>	<b>43</b>
<b>3.2. Metodología .....</b>	<b>43</b>
<b>3.3. Participantes.....</b>	<b>43</b>
<b>3.4. Instrumentos.....</b>	<b>44</b>
<b>3.5. Procedimiento.....</b>	<b>45</b>
<b>3.6. Resultados.....</b>	<b>46</b>
<b>3.7. Discusión.....</b>	<b>49</b>
3.7.1. Perseverancia .....	51
3.7.2. Ambición .....	52
3.7.3. Competitividad.....	53
3.7.4. Sentimientos positivos.....	55
3.7.5. Proyección positiva .....	55

3.7.6. La disciplina.....	56
3.7.7. La responsabilidad.....	57
3.7.8. Gratitud.....	58
3.7.9. Resiliencia.....	59
3.7.10. Impotencia .....	60
3.7.11. Frustración .....	60
3.7.12. Inseguridad.....	61
3.7.13. Sentimientos de inferioridad, hostilidad y negación .....	61
<b>Conclusiones.....</b>	<b>64</b>
<b>Recomendaciones .....</b>	<b>67</b>
<b>Referencias .....</b>	<b>69</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>74</b>

**Índice de tablas**

<b>Tabla 1</b> Estructura de la entrevista .....	44
--	----

## Índice de Figuras

<b>Figura 1</b> <i>Sentadilla</i> .....	31
<b>Figura 2</b> <i>Press de bancal</i> .....	32
<b>Figura 3</b> <i>Peso muerto</i> .....	32
<b>Figura 4</b> <i>Categoría por peso corporal</i> .....	36
<b>Figura 5</b> <i>Identificador de participantes</i> .....	46
<b>Figura 6</b> <i>Resultados de entrevistas, primer aparte</i> .....	47
<b>Figura 7</b> <i>Resultados de entrevistas, segunda aparte</i> .....	48

## Resumen

El objetivo de la presente investigación fue analizar la compensación en cinco deportistas pertenecientes al plan de alto rendimiento de la disciplina de levantamiento de potencia. El estudio fue estructurado bajo una metodología cualitativa, exploratoria y transversal; como técnica de recolección de datos se empleó una entrevista semiestructurada con preguntas abiertas para que el entrevistado pueda expresarse de una manera más sencilla y recopilar así información personal. Los resultados evidenciaron que sí existe una relación directa entre la compensación y el alto rendimiento deportivo, algo que lo viven diariamente los entrevistados sea de manera consciente o inconsciente y que les ha llevado a mantenerse psíquicamente sanos; cabe indicar que no existe en ninguno de ellos una sobrecompensación que desencadene en alguna patología. En todos los participantes se visualizaron sentimientos de pertenencia y una conducta pro social, pero no fue posible ahondar en las situaciones que cada uno de ellos compensa con el deporte. Finalmente, se considera necesario establecer espacios de escucha y salud mental para los deportistas: por un lado, porque en las entrevistas se notó dificultad por expresar sus sentimientos; por otra parte, porque al ser el deporte una forma de compensación, es necesario comprender aquello que buscan compensar para tratar el problema de raíz.

**Palabras clave:** Compensación, complejo, sentimientos de inferioridad, afán de superación.

### **Abstract**

The objective of the present investigation was to analyze the compensation in five athletes belonging to the high performance plan of the discipline of powerlifting. The study was structured under a qualitative, exploratory and cross-sectional methodology; As a data collection technique, a semi-structured interview with open questions was used so that the interviewee can express himself in a simpler way and thus collect personal information. The results showed that there is a direct relationship between compensation and high sports performance, something that the interviewees experience daily, either consciously or unconsciously, and that has led them to remain mentally healthy; It should be noted that there is no overcompensation in any of them that triggers any pathology. In all the participants, feelings of belonging and pro-social behavior were visualized, but it was not possible to delve into the situations that each of them compensates with sport. Finally, it is considered necessary to establish spaces for listening and mental health for athletes: on the one hand, because in the interviews it was noted that it was difficult to express their feelings; on the other hand, because sport is a form of compensation, it is necessary to understand what they seek to compensate in order to treat the root problem.

**Keywords:** Compensation, complex, feelings of inferiority, desire to excel.

## Introducción

El presente estudio está enfocado en evidenciar la posible relación entre el alto rendimiento deportivo y la compensación en un grupo determinado de deportistas de levantamiento de potencia. El análisis gira en torno a la teoría de Alfred Adler y su percepción desde la psicología individual, en la que se estructura una contribución teórica y argumentativa que permite sustentar la investigación.

En ese sentido, para llevar a cabo el trabajo se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿cómo funciona la compensación en un grupo de deportistas de alto rendimiento de levantamiento de potencia?

El planteamiento de Adler (1941) analiza los sentimientos de inferioridad, cómo yacen parte de la existencia desde el instante del nacimiento y la forma en que inciden significativamente en la construcción de la vida de la persona. Estos sentimientos son aquellos que establecen, delimitan, sesgan y condicionan el rumbo y la manera en cómo se desenvuelve el sujeto. Pero también están influenciados por la autopercepción que cada uno tiene, especialmente sobre aquellos aspectos poco agradables y defectos, pues ello marca la pauta entre un camino positivo o negativo.

Es desde este punto que surge la compensación como una herramienta consciente o inconsciente que utiliza la persona para distorsionar la realidad a su favor en aras de equilibrar esos sentimientos de inferioridad y avanzar en su vida. Este proceso puede ocurrir en el mismo ámbito en que el sujeto se siente inferior o también en otros aspectos que le permiten destacarse y sentirse más seguro.

Ante lo mencionado, el presente documento es estructurado en tres capítulos principales: en el primero son abordados temas esenciales sobre la teoría de Alfred Adler y varias definiciones que permiten lograr un mejor entendimiento sobre el tema; en el segundo capítulo se expone los aspectos generales de la disciplina de levantamiento de potencia,

proceso de crecimiento, participación, requisitos, se detalla sobre el plan de alto rendimiento, obligaciones, beneficios y demás; el tercer capítulo expone los resultados de las entrevistas realizadas a cinco atletas y se analizan cada uno de los indicadores; por su puesto, el documento finaliza con las conclusiones y recomendaciones correspondientes.

## Capítulo 1

### Psicología individual

#### 1.1. Recorrido por la vida de Adler

##### *1.1.1. Psicología individual, conceptos claves para entender su teoría*

La construcción conceptual del médico y psicoterapeuta Alfred Adler está de cierta manera relacionada con varios eventos de su infancia, dado que ellos marcaron el camino para plantear la teoría de la compensación.

Adler (1941) nació en Viena el 7 de febrero de 1870 en el seno de una familia numerosa; fue el segundo de seis hermanos. A temprana edad enfrentó varios problemas de salud, entre ellos el raquitismo (ablandamiento y debilitamiento óseo) que no le permitió caminar sino hasta los 4 años. Esta condición lo incapacitó para realizar diversas actividades físicas de manera normal y despertó en él ciertos sentimientos de envidia hacia su hermano mayor quien sí podía desenvolverse con soltura en el aspecto atlético y además gozaba de buena salud.

Si no hubiera sido suficiente, luego desarrolló una grave neumonía, cuyo cuadro era concebido como nada esperanzador para el médico que lo trató inicialmente, pero gracias a otro profesional de la salud logró mantenerse con vida. Este hecho fue precisamente el que marcó su decisión para estudiar medicina, pero no fue el último que enfrentó. Entre otros sucesos desalentadores tuvo que presenciar el fallecimiento de su hermano con el que compartía la cama, quien al dormir falleció por difteria, una infección bastante compleja ocasionada por bacterias. Luego atravesó dos accidentes de tránsito que casi le ocasionan la muerte.

Sin duda, estas situaciones lo llevaron a esforzarse significativamente y pudo sacar provecho de sus desventajas y utilizarlas como un incentivo a su favor. No es de gana que en su obra destaque el interés social, la importancia de compartir valores y sentimientos con los

miembros de la sociedad, así como la necesidad de lograr aceptación en ella (al ser miembros productivos, las personas de la comunidad logran alcanzar su potencial).

En cuanto a sus estudios, Adler (1941) mostró interés por la psicología, patológica, filosofía y política, aunque en realidad estudió medicina en la universidad de Viena en la que se graduó en 1895. Se inició como oftalmólogo; luego abandonó la carrera y se inclinó hacia medicina general, neurología y, finalmente, psiquiatría. Esta especialización le condujo a que sea invitado por Freud a una reunión para hablar sobre psicoanálisis, y a pesar de no ser un discípulo de él, comprendía la importancia de su teoría y estaba de acuerdo con ciertos aspectos. Incluso, en cierto momento de su vida fue nombrado presidente de la Sociedad Psicoanalítica de Viena, pero prescindió de este cargo debido a que consideraba al psicoanálisis como una propuesta muy estricta pues no daba apertura al pensamiento independiente. Es por ese motivo que fundó la Sociedad de Psicología Individual.

#### 1.1.1.1 *Las influencias en los conceptos de Adler*

Es importante comprender de donde proviene la base teórica de la cual Alfred Adler se guio para la elaboración de su teoría sobre la Psicología individual.

##### **La influencia de Freud sobre la teoría de Alfred Adler**

Alfred Adler antes de relacionarse con las teorías de Freud ya había realizado múltiples trabajos teóricos y expuesto algunas publicaciones. Existían conceptos dentro de la teoría freudiana con los cuales Adler no se encontraba totalmente de acuerdo, pero resultaron útiles para formar cimientos teóricos de los cuales derivaron a futuro nuevas concepciones, ya sean estas expresando sus opuestos puntos de vista, elaborando así un enfoque teórico independiente. Un aspecto distintivo entre ambos autores es la distinta percepción al momento de estudiar la naturaleza humana. Ya que mientras Adler sostenía para comprender

al sujeto era fundamental percibir su totalidad, Freud mantenía el estudio del individuo por partes fomentando la división.

Algunos de los puntos en los cuales discrepaba Adler en cuanto la teoría Freudiana era sobre el origen de la neurosis, donde Freud lo contemplaba a raíz del inconsciente en la etapa de la infancia y el material sexual reprimido. Adler reivindica su hipótesis exponiendo una condición básica, la cual fue del poder, ya que él entendía la sexualidad no como agente motivador sino más bien como una revelación y manifestación de la personalidad. Entonces mediante la idea de Adler, nos indica que el niño se verá motivado a ser más, sobresalir y de cierta manera lograr obtener poder sobre sus semejantes, esto debido su naturaleza en inferioridad. Adler criticó y se opuso a varias de las concepciones teóricas de Freud, entre las principales la consideración de que el impulso de la vida sea solamente sexual y el que el complejo de Edipo sea primario; la vida para Adler consistía en el vivir en sociedad y los procesos en beneficio de lo social, y el sentimiento de inferioridad y la compensación como el motor, ya que creía firmemente que la naturaleza humana se situaba en las interacciones y relaciones sociales sanas, siempre ubicado al ser humano como un todo junto a su entorno y lo que de esto derive, solo así se lo podría llegar a comprender (Adler, 1953).

### **La teoría de Darwin sobre la evolución**

Uno de los conceptos bases de la psicología individual se sitúa sobre la concepción esencial de la adaptación al ambiente en el que nos situamos. A pesar de que Adler no fue considerado tanto hacia la tendencia ecológica, contrasta posteriormente ante la teoría de Darwin. La selección natural, para Adler no era primordial en la vida humana, sino que justamente es la inferioridad orgánica la que promueve y sostiene los deseos por alcanzar logros, más no es precisamente la condición de inferioridad la que conduce al individuo a darse por vencido en la constante lucha que presenta la vida (Adler, 1953).

### **Influencia de Hans Vaihinger**

Hans Vaihinger (1852 – 1933), fue un filósofo quien expuso la percepción sobre las ficciones sociales, donde el autor construyó su teoría sobre las bases del idealismo positivista: Sostiene que los únicos medios para logra fines vitales es a través del conocimiento y el pensamiento. Entonces las ficciones útiles, actúan como el motor de aquellas ideas en las cuales el individuo se apoya para la realización de sus objetivos. Vaihinger sostiene que estos medios son de fundamental importancia ya que así el dominio de la realidad va cediendo a favor y dirección de uno mismo.

También dice que las personas al atravesar por ciertas experiencias y enfrentarse a determinados hechos elaboran sistemas para organizarse y posteriormente permanecen y se quedan con que estas creaciones son su nueva realidad. Así mismo, establece que más que nuestras experiencias son notoriamente nuestras expectativas las que nos afectan.

Entonces se entiende la importancia que tienen estas ficciones ya que son las cuales poseen notoria influencia sobre la conducta. De acuerdo a Adler (1912), todo movimiento se ve motivado por la creación de metas idealizadas las cuales el individuo cree firmemente será por medio de ellas que alcanzará la felicidad y el éxito.

### **Influencia del Holismo**

El pensamiento holístico indica que no es por medio de la fragmentación que se logrará entender al ser humano, sino más bien por medio del observar como una totalidad integrada del mismo. Según Jan Smuts (1926), lo holístico hace referencia a la observación y análisis de todas las propiedades del sistema como parte de un todo, no como partes aisladas.

De igual manera la concepción de la filosofía holística formó parte fundamental sobre los postulados teóricos de Adler, aquí logró afianzar sus pensamientos sobre muchas de sus opiniones dando lugar a importantes fundamentos en los cuales se sustentaría y apoyaría para el desarrollo de la psicología individual.

La teoría de Adler es sumamente enriquecedora en vista de que se fundamenta en las experiencias desde niños, estudios y la praxis profesional. Para entender la propuesta de Adler (1941) a profundidad, vale destacar ciertos aspectos esenciales:

- El ser humano es un conjunto: Las personas son seres físicos y psíquicos constituidos en torno a un ambiente.
- Sentimiento de inferioridad y afán de poder: Desde que una persona nace posee un potencial natural que se ve alterado por múltiples factores externos que limitan el sano desarrollo dentro del sentido de comunidad del niño.

De la misma manera que un lactante traiciona con sus movimientos el sentido de insuficiencia, su constante aspiración a perfeccionarse y a satisfacer sus exigencias vitales, así también el movimiento histórico de la Humanidad debe ser interpretado como la historia del sentimiento de inferioridad y de los intentos realizados para liberarse de él. Desde que se puso en movimiento, la materia viva siempre se ha esforzado por pasar de una situación de minus a una situación de plus (Adler, 1941. Pág, 58).

En otras palabras, el infante puede tener una certeza insana de considerarse menos que el resto: menos aceptado, menos capaz o menos fuerte. Estos pensamientos pueden partir de una cuestión patológica, por ejemplo, una minusvalía orgánica ocasionada por una discapacidad o disminución psicológica o física, pero esta condición lo mantendrá procurando ser mejor cada vez, empujándolo a sobresalir, a destacar.

- Disminución psicológica: Adler expresa que una educación incorrecta impartida por los padres tiene la capacidad de conducir al niño hacia un sentimiento de inferioridad. Aquí existen tres escenarios posibles: una educación demasiado autoritaria que no le permite al infante sentirse apreciado ni aceptado y le empuja hacia sentimientos de

impotencia, vergüenza y maltrato; una educación muy consentidora que le lleva al menor a desubicarse de sus límites y no tener consciencia sobre el respeto hacia las otras personas; finalmente, una educación demasiado sobreprotectora que conduce al niño a una realidad inexistente en la que todo es manipulado a su favor y no puede desenvolverse de manera autónoma. En cualquiera de estos tres tipos, el infante no aprende cómo sobrellevar, manejar y resolver las situaciones de su vida cotidiana y, por tanto, no es capaz de valerse por sí mismo. Como resultado, no está consciente del esfuerzo necesario que debe hacer para alcanzar sus objetivos.

## **1.2. Afán de poder, superioridad y afán de superioridad**

La inferioridad es un sentimiento doloroso y difícil de enfrentar, el ser humano tiende a compensar inclusive a sobre compensar las cosas, donde el que se siente de menos quiere y busca ser más, haciendo de menos al resto, otorgándole así la sensación de poseer su sentido de poder e importancia. De esta manera se origina el afán de poder, el afán de poder, el afán de superioridad, que resulta ser la manifestación patológica de un individuo que se siente menos, excluido o inferior. Esta condición no se daría en una persona psicológicamente estable. Entonces se puede comprender que la sobrecompensación y el afán de superioridad son el resultado de la presencia de sentimientos de inferioridad (Adler, 1992).

El afán de superioridad, puede verse expresado de dos maneras: por un lado, la superioridad inmediata, el dominio sobre el resto y la búsqueda de poder; por otra parte, el anhelo de reconocimiento o significación que no es más que el querer alcanzar un estatus y prestigio. Cualquiera fuera el caso, la superioridad constituye aquella falta incesante por cubrir los sentimientos de inadecuación que surge en el individuo desde que nace y permanece por el resto de su vida. Ello desencadena un estado de constante búsqueda y desarrollo al inmediato superior, cuyo origen radica en los sentimientos de inferioridad que le impulsan al sujeto a establecerse en este estado por toda su vida.

Ahora bien, vale aquí enfatizar que la teoría de Adler concibe que todo ser humano permanece en una continua lucha por alcanzar un grado de superioridad motivado por la plenitud y el perfeccionismo personal. Por ende, hace parte fundamental del progreso debido a que funciona como un elemento motivante que empuja y sostiene a la persona para mantenerse en el camino hacia su cometido final.

El complejo de superioridad como el de inferioridad se encuentran estrechamente vinculados y cuentan con impulsos considerados dentro de los parámetros normales. Todo el mundo posee sentimientos de esta naturaleza debido a que yacen como un aspecto intrínseco de la estructura mental y que le permiten al sujeto alcanzar un desarrollo sano. No obstante, el problema radica en que el comportamiento humano es bastante influenciado por la forma en que el individuo se autopercibe, comprende sus carencias y defectos, por lo que de no estar bien alineado se desencadena un sentimiento de inferioridad patológico que es bastante doloroso y agobiante. A diferencia del sano, que impulsa hacia una vida proactiva, el patológico reprime y encapsula al ser en una idea miserable de sí mismo que limita su desarrollo y lo sumerge en un cuadro depresivo (Chávez, 2009).

### **1.3. Definición de complejo de inferioridad**

Para abordar a este complejo es necesario en primera instancia profundizar en los sentimientos de inferioridad que conducen hacia él.

Los niños, puesto que son débiles, se sienten inferiores y se encuentran a sí mismos ante situaciones que no pueden dominar. Por consiguiente, luchan por avanzar, y por hacerlo en una dirección establecida por el fin que se han propuesto. Es difícil decir cómo se establece este fin, pero está claro que existe y que domina todas y cada una de las acciones del niño (Adler, 1999, pag. 31).

Estos sentimientos son un rasgo común e innato en los infantes, pues sienten una cierta impotencia al verse más pequeños y débiles frente a los adultos; pero pese a que la persona crece, siempre los mantiene latentes. Por eso Adler (1992) considera que los sentimientos de inferioridad son sustanciales, en vista de que son la fuente que inspira al sujeto a esforzarse en su vida, le inspiran y motivan a crecer y ser mejor.

Entonces, las distintas experiencias que la persona experimenta en su vida, así como la percepción que tenga de sí misma, le mueve o no hacia una necesidad de sobreponerse a estos sentimientos y tratar de alcanzar niveles más altos de desarrollo. En otras palabras, estos sentimientos pueden surgir a partir de una particularidad orgánica o una percepción negativa sobre sí mismo que hacen al individuo creerse menos capaz, menos útil y, en general, inferior a los demás.

De aquí precisamente se desencadena el complejo de inferioridad, como consecuencia de que el individuo se haya sentido separado o alejado en su infancia fruto de la dinámica familiar, tipo de educación y/o entorno en los que predominaban el rechazo, las burlas y el sufrimiento. Para comprender mejor a este complejo hay que tener en claro que, para la psicología individual, la mente consciente e inconsciente van de la mano y trabajan en una misma dirección; entonces, es importante conocer el contexto y la meta hacia la que se direcciona. Por eso la percepción de Adler (1992) está encaminada hacia el holismo: entender a la realidad y al sujeto como un todo, en el que las relaciones sociales y el entorno cumplen un papel significativo.

Desde niño, el ser humano abraza estos sentimientos de inferioridad ante su propia debilidad y la hostilidad del entorno, con condiciones tan abruptas y agresivas que reciben a la persona desde su nacimiento; es así que el sujeto se mantiene de por vida en una constante lucha de superación por alcanzar logros. Pero claro, la manera en que se lo enfrenta está ligada a las interacciones que tuvo el menor con sus encargados (progenitores, abuelos, etc.),

en vista de que ellos compensan o no esta condición de debilidad propia del ser humano y le permiten al niño sentirse seguro o inferior, débil e insignificante (Adler, 1992).

La debilidad, por tanto, es un hecho inherente al ser humano, una condición con la que se nace, la que impulsa a vivir en grupos y comunidades y que le permiten a la persona desde su infancia afrontar situaciones que por sí sola le resultaría imposible o muy complicado. Paralelamente, esto da paso a que se consolide la vida social y el sentimiento de pertenencia, elementos trascendentales para que el sujeto supere sus sentimientos de inferioridad, que son a fin de cuentas el motor de los deseos, ambiciones y motivaciones como fue ya mencionado anteriormente.

Este accionar es una de las tendencias evolutivas más básicas, pues el humano pierde fuerza al vivir solo. Queda así claro que el sentimiento de inferioridad se encuentra estrechamente relacionado con una interacción social fallida, por lo que entablar un vínculo adecuado es el puntal para que el individuo supere este estado. Y claro, hay que tomar en cuenta que pese a que varias personas interactúen dentro de un mismo entorno, cada una tiene factores que influyen de diversas formas a nivel físico, emocional y mental, por lo que siempre la manera de reaccionar y enfrentar la vida es muy particular y propia (Adler, 1992).

Entonces, en resumen, la inferioridad es un aspecto que surge de manera natural desde el nacimiento, que bien puede compensarse gracias a los cuidadores o ahondarse aún más. “El complejo de inferioridad, esto es, el fenómeno permanente de las consecuencias del sentimiento de inferioridad, y la fijación de éste, se explica por una exagerada carencia del sentimiento de comunidad” (Adler, 1999, pág. 71).

También entra en juego el aspecto social, que se ubica como una balanza para equilibrar ese sentimiento: si el sujeto no logra consolidarse en esta dimensión de su vida, la descompensación será mayor. Además, inciden las circunstancias propias de la persona y la necesidad de salir adelante, lo que le conduce en caso de sentirse inferior a excluir a sus

semejantes e interactuar con aquellos que sean más vulnerables, puesto eso le brinda una sensación de poder; inclusive, puede crear situaciones que le coloquen en un punto de mando. Este comportamiento es producto de una patología y conduce al complejo de inferioridad.

Bajo la teoría de la inferioridad orgánica, Adler (1999) sostiene que ello genera un estímulo constante que afecta al desarrollo psíquico. Por lo tanto, un individuo con estas características tiene necesariamente una afectación en la parte psíquica que le hace percibirse de menos frente a los demás y, en consecuencia, se ahonda su sentimiento de inferioridad debido a que reconoce en sí mismo un defecto físico o también intelectual. Es un cuadro complicado, pues induce a la persona a tener la certeza y convicción de que su valor es menor que el resto debido a su condición (cualquiera que ella fuere).

Este complejo de inferioridad puede resultar en dos conductas. Por un lado, el sujeto se sitúa como mártir, toma una actitud de víctima, se resigna, acepta su idea de que vale menos que el resto y desarrolla actitudes que denotan inseguridad e incomodidad. El otro escenario que también puede ocurrir es que empieza a primar la ambición en sus anhelos y el afán de alcanzar grandes logros, lo que encamina a una búsqueda incesante de éxitos que pretenden cesar con ese sentimiento de inferioridad. Pero claro, al fin y al cabo, si la persona no se acepta a sí misma prevalecerá ese sentimiento y nada de lo que haga será suficiente para compensarlo.

#### **1.4. Definición de complejo de superioridad**

El sujeto se siente superior a los demás, cree estar en una posición privilegiada en la que es merecedor de todo por el simple hecho de ser él; esta concepción de sí mismo se refleja en conductas hostiles, vanidosas y egoístas. Un aspecto importante es que el complejo de superioridad puede tener su origen en un complejo de inferioridad y surge como un mecanismo de defensa, pero sí hay que tener claro las diferencias entre ambos: una persona con complejo de superioridad está convencida de tener mayor valor que el resto; por el

contrario, alguien con complejo de inferioridad se siente menos que los demás pese inclusive a alcanzar importantes logros. En ambos casos radica sustancialmente cómo la persona se autopercibe (Adler, 1912).

El complejo de superioridad, tal como lo hemos descrito, aparece en general claramente expuesto en las actitudes y las opiniones del individuo convencido de que sus propios dotes y capacidades son superiores al promedio de la humanidad. Asimismo, puede delatarse con exageradas exigencias hacia si mismo y hacia los demás. El aire pretencioso, la vanidad en cuanto al porte exterior, por elegante o descuidado que éste sea, pueden llamar la atención y revelar un complejo de superioridad (Adler, 1999. Pág.75).

Desde esta perspectiva, el infante con complejo de inferioridad procura sentirse superior ante el resto con la finalidad de encontrar una cierta motivación para seguir adelante, pero para que esto ocurra debe existir una conducta que modifique o altere aquella percepción de sentirse menos y la transforme hacia una creencia de ser más que el resto. Este deseo de superioridad se refleja en múltiples escenarios: ser el más aceptado de su entorno, ser popular, ser el mejor estudiante o deportista, etc. Por su puesto, hay una diferencia abismal en una persona con desarrollo normal, cuyos progenitores o cuidadores se encargan de brindarle una guía para que construya un camino con sentido social, de afecto, respeto y tolerancia, en el que la búsqueda de superioridad se evidencia en el afán de perfección, en aquellas ganas de convertirse en un ser maduro y funcional, que sin duda es la manera más sana de manifestar una superioridad (Adler, 1980).

Entonces, dada esta diferencia radical, es fácil distinguir a un individuo con una superioridad insana, pues predomina en él comportamientos agresivos, constantemente busca sentirse poderoso sobre el resto, tiene ambiciones netamente egoístas, carentes de sentido social, entre otras anomalías inherentes al deseo de superioridad. Por ende, es posible inferir

que el sentimiento de inferioridad moderado induce al niño a una búsqueda de logros constructivos, mientras que un sentimiento de inferioridad excedente estropea el desarrollo normal.

Lo antes mencionado, Adler lo resume de una manera clara al expresar que el complejo de superioridad puede tomar dos caminos. En un extremo se encuentra el positivo, manifestado de manera saludable porque el sujeto pretende superar sus capacidades, aumentar sus habilidades y desarrollarse como individuo; en esta búsqueda de superioridad predomina el interés social, la preocupación por el resto y el beneficio de la comunidad. En el polo opuesto se encuentra una superioridad insana en la que el sujeto pretende sentirse más que el resto, está en constante búsqueda de tener poder sobre sus iguales y tiene poco o nulo interés social. Aunque desde la teoría evolutiva este comportamiento tiene una razón de ser, ninguna forma de vida lograría subsistir sin esta constante lucha por la dominación del medio, dado que esto le ha permitido al ser humano evolucionar durante los siglos.

A su vez considero valioso comprender la percepción de Adler sobre la Meta de la vida, para lograr tener un mejor entendimiento de la teoría tratada.

Meta de vida; Dentro de la naturaleza humana, el individuo se plantea múltiples objetivos, pero a lo que refiere Adler (1912) es a que existe particularmente un deseo, una meta la cual sobresale de manera significativa, ya sea esta de forma inconsciente o consciente, ella dominará y sesgará el semblante y el camino de cada persona a lo largo de su vida, representando así un papel sumamente trascendental en la existencia del mismo. Se reconoce que usualmente la meta que guía se genera de forma inconsciente, a pesar de ser expresada por medio del comportamiento, y termina siendo la representación de una ambición escondida. A pesar de manifestarse de manera única en cada ser humano, se logra comprender que las metas se generan a raíz del sentimiento de inferioridad, cual busca y se encamina hacia una meta final que consiste en la lucha por la superioridad.

Es importante destacar que el ser humano será quien cree de manera única su propio concepto sobre sí mismo, de su alrededor y de sus semejantes. Entonces será esta apreciación sobre la realidad, vista desde sus ojos, la cual sesgará la construcción a futuro de sus metas.

La creación de la meta, no es algo claro ni conciso y se ve alterada por múltiples factores personales, ambientales y relacionales. Surge por medio de la primera percepción sobre los sentimientos de inferioridad detonados por la naturaleza de la infancia, se manifiesta como compensación en busca de equilibrar el ambiente junto a estos sentimientos. Entonces Adler indica que es por medio del planteamiento de una meta en la vida que el ser humano elige una dirección en cómo llevar la misma, resultando en los logros obtenidos en este recorrido. A pesar de que en la adultez conozcamos aparentemente las razones de las elecciones realizadas, estas metas de vida que nos movilizan en el diario vivir, siempre estarán conectadas y motivadas por aquellos aspectos que suscitaron en la niñez. A la par, en cuanto al carácter del ser humano, Adler sostiene que son las metas quienes lo moldean, ya que es a raíz de ella, el objetivo planteado que el individuo se modifica a sí mismo para alcanzar lo establecido, a la par es mediante las múltiples particularidades que este experimenta a partir del medio en el que se desenvuelve y las características biológicas adquiridas que encamina sus métodos y ubica aquella superioridad que añora.

Cuando los sentimientos de inferioridad sobrepasan los límites, y se vuelven insoportables la respuesta se manifiesta en grados neuróticos, donde el individuo sitúa aquellas metas de vida como algo inalcanzable, algo irreal. Dentro de la lógica del neurótico son más significativas aquellas metas donde predomina la fantasía sobre la autoestima y la superioridad, las metas reales o específicas pasan a un segundo plano ante sus ojos (Adler, 1953).

## **1.5. La compensación y sobrecompensación**

Adler (1980) expone que la compensación y sobrecompensación son estrategias utilizadas por el individuo para equilibrar su sentimiento de inferioridad, esa debilidad que invade su ser, y busca favorecer el funcionamiento sano con el fin de que sepa adaptarse a la vida de una forma saludable. En el siguiente apartado se profundiza más sobre este tema.

### **1.5.1. Compensación**

La compensación es un mecanismo de defensa, una manera por la que el individuo consciente o inconscientemente distorsiona su realidad para convertirla en un lugar más asequible, más amable con uno mismo, en el que resulta sencillo lidiar con los sentimientos hostiles (Pallarés, 2008). Entonces, al percibirse la persona como inferior al resto, sea de una manera orgánica, social, intelectual y/o afectiva, trata de destacar en esa misma área en la que se siente menos o en alguna otra dimensión.

De acuerdo a Adler (1980), esta compensación puede ser directa o indirecta: la primera ocurre específicamente en el área en la que se percibe la inferioridad y, por tanto, la persona busca destacarse en ese mismo aspecto; por el contrario, la indirecta es aquella que opta por otras opciones no relacionadas a la procedencia de la inferioridad. Vale reconocer entonces que una compensación sana o madura es aquella que promueve el equilibrio de manera positiva, pues al alcanzarla no causa mayor inconveniente ni malestar social; en cambio, una hipercompensación -sobrecompensación- no tiene control, se expresa en conductas desadaptativas y hasta antisociales.

Si bien ya ha sido abordada la compensación desde una perspectiva psicológica, también es importante exponer el significado que la Real Academia Española (RAE, s.f.-a) le otorga:

- En términos generales, es el hecho de compensar algo.

- Desde el ámbito médico consiste en aquel funcionamiento de un órgano enfermo, como el corazón, que pese a ello busca la manera de cumplir con los requerimientos diarios que el organismo exige.
- En la rama de derecho hay dos significados: por un lado, es el camino para extinguir las obligaciones vencidas entre dos sujetos, que son acreedores y deudores, mediante el pago de la deuda por el monto concurrente; por otra parte, es la ejecución de planes urbanísticos en el que los dueños de terrenos de un mismo polígono se hacen cargo de la administración de estos planes y determinan sus responsabilidades y beneficios.
- Finalmente, desde el comercio implica el intercambio de cheques y otros valores entre instituciones crediticias mediante la liquidación recurrente de créditos y débitos recíprocos.

### **1.6. ¿Qué es complejo para Adler?**

Para Adler los complejos son, estructuras psíquicas o actitudes particulares obstructoras de la cooperación. Consiste en la unión de rasgos o representaciones psíquicas que tienen una organización individual, se determinan por su autonomía, cuentan con una gran intensidad afectiva o emocional y control independiente de la conciencia. Los complejos suponen incompatibilidades, contenido psíquico no asimilado, conflictos planteados en contra del bien común o la meta de vida y que forman parte de la caracterización del individuo. El objetivo de los complejos es establecer una relación con el exterior, pero permanecen incomprendidos por la persona pese a que los utiliza.

Von Perfall (1999) analiza que Adler sitúa a la posesión de complejos como una generalidad en todo ser humano, y no existe algún individuo cuyas actitudes no puedan en algún momento verse inmersas en complejos, como por ejemplo en el de inferioridad y superioridad. Tanto el uno como el otro son expresiones excesivas del sentimiento de

inferioridad y, a su vez, del afán de superioridad (ambos logran identificar una manera distintiva a la psicología individual).

### **1.7. ¿Qué es lo neurótico para Adler?**

Las características de un neurótico están sustentadas en una interacción negativa que puede expresarse en poca autoestima, escaso interés social e inactividad, pero se muestra sumamente alta con respecto a la creación y expectativa de metas ficticias y en el interés por alcanzar la superioridad. Adler (1912). Enfatiza que algo característico de los neuróticos es hacer el mínimo esfuerzo por lograr sus objetivos, pero aun así esperan resultados grandiosos. Este hecho se debe a que sus sentimientos de inferioridad les motivan a plantearse metas sumamente fantasiosas con soluciones muy fáciles como ganar un premio, llegar a la fama, tener un golpe de suerte del destino y otras situaciones que Adler las concibe como *tretas baratas*.

“Como todo el mundo, también el neurótico vive y experimenta sus conflictos, pero los intentos que realiza para resolverlos le diferencian inconfundiblemente de todos los demás” (Adler, 1999. Pág. 118).

El neurótico es cobarde, busca formas de evasión para no hacerle frente a la vida y a las diversas situaciones. No realiza esfuerzo alguno, porque de hacerlo estaría expuesto a niveles de frustración que no está dispuesto a asumir; una manera aparente de evitar algún enfrentamiento y la realidad que está atribuida a su sesgo cobarde, responsable de que no pueda tomar las riendas de su vida.

El neurótico, como lo exponer Adler (1912), se encapsula junto a su supuesta grandiosidad: se excluye porque considera ser alguien extraordinario a tal punto que su sentir y sufrimiento son más grandes e importantes que los del resto. Otra característica notable es que siempre prolonga ejecutar sus actividades, busca esas tretas baratas como solución a sus problemas y vive con la premura por obtener respeto y éxito.

La falta de interés social tiende a orientar a las personas hacia lo negativo o hacia el lado «inútil» de la vida. Los individuos con una carencia grave de interés social pueden convertirse en delincuentes, criminales, alcohólicos o enfermos mentales (Adler, 1999, pág. 41).

En resumen, el neurótico es un ser inactivo, colmado de egocentrismo, afán de superioridad y lucha de poder que lo lleva a un lento desarrollo e interés social. Es un sujeto al que le resuena mucho la preocupación del yo, que en realidad representa un problema porque está tan ensimismado en sus dificultades que deja de considerar al resto. Se vuelve único y protagonista en su vida, no logra desarrollar una empatía, anula cualquier forma de necesidad o sentimientos de quien lo puede rodear, muestra apatía, puede herir a sus semejantes sin darse cuenta e incluso es incapaz de comprender el motivo de su ofensa (Von Perfall, 1999).

## Capítulo 2

### Levantamiento de potencia

#### 2.1. Historia origen levantamiento de potencia Powerlifting

El origen de esta disciplina data de finales de los años cincuenta en los gimnasios de fisicoculturismo en Estados Unidos. Consistía una sencilla forma de demostrar la evolución que han alcanzado los atletas durante sus entrenamientos; inicialmente se hacían breves demostraciones entre pares y paulatinamente escaló hasta torneos entre gimnasios. Pero no fue sino hasta la década de los sesenta que hubo la primera competencia nacional y en 1971 el primer campeonato mundial. La Federación Internacional de Powerlifting (2023) establece que el crecimiento fue tal que para 1972 se fundó la Federación Internacional de Powerlifting (IPF), y para finales de esa década el levantamiento de potencia ya era considerado como un deporte. Hoy en día, este deporte es practicado en 75 países. El propósito es levantar el mayor peso posible, y hay tres modalidades distintas en las que el deportista puede participar: sentadilla, press de banca y peso muerto.

#### Figura 1

##### *Sentadilla*



*Nota.* Tomado de *World Open Equipped Powerlifting Championships 2022*, por International Powerlifting Federation – IPF, 2022a.

## Figura 2

*Press de banca*



*Nota.* Paula Zambrano 2021

## Figura 3

*Peso muerto*



*Nota.* Tomado de *World Open Equipped Powerlifting Championships 2022*, por International Powerlifting Federation – IPF, 2022a.

En cada una existen tres intentos, y el mejor levantamiento válido de cada modalidad se agrega a una sumatoria total. Es así que se premia a los primeros tres lugares, oro, plata y bronce, por cada modalidad; de igual manera quien obtiene el mayor resultado al sumar los valores de los tres mejores intentos de cada estilo se lo considera como el campeón absoluto y se realiza la premiación final por totales levantados, cual determina las posiciones finales de los atletas.

## **2.2. Suplementos**

Debido al elevado desgaste físico, producto de la alta exigencia deportiva, los atletas de alto rendimiento se ven obligados a utilizar suplementos que complementan su entrenamiento con la finalidad de alcanzar una recuperación muscular e integral más eficiente y en menor tiempo. Además, hay que reconocer que para un deportista de ese calibre, pese a encontrarse bajo un régimen de alimentación estricto, los nutrientes que ello aporta no son suficientes.

Palacios et al. (2012) exponen que una correcta nutrición e hidratación inciden significativamente en la salud y rendimiento deportivo. Y es por eso clave lograr una combinación adecuada entre comida, entrenamiento, motivación, salud física, mental, entre otros, para que el sujeto explote su potencial y alcance el resultado que espera. Pero también los autores hacen hincapié en que elemental que los entrenamientos intensos y competencias no encaucen a la persona en una fatiga crónica y menos aún a lesiones o enfermedades totalmente evitables. Por eso el trabajo es integral: alimentación, hidratación, técnica, entrenamiento, suplementos y chequeos constantes; ninguno reemplaza a otro bajo ningún motivo.

### **2.2.1. Suplementos prohibidos**

Existe una amplia gama de suplementos en el ámbito deportivo, pero vale enfatizar que existen aquellos de uso prohibido denominados anabólicos esteroideos, que son fármacos que los ministerios del deporte y la Agencia Mundial Antidopaje (WADA, 2021) no permiten utilizarlos, y está basado en el Código Mundial Antidopaje establecido por este organismo cuyo propósito es:

- Asegurar el derecho de los deportistas a ser partícipes de actividades libres de dopaje de tal manera que se asegure su salud, equidad e igualdad durante la competencia.
- Garantizar que los programas antidopajes sean llevados de forma armónica, coordinada y eficiente a nivel nacional e internacional.

El uso de suplementos deportivos es un tema sumamente delicado, pues todos los atletas de este nivel están condicionados a controles regulares de consumo de sustancias prohibidas. Es por eso que la persona debe ser muy cauta en ingerir suplementos, pues de utilizar aquellos que no son aceptados se enfrenta a una sanción económica así como la expulsión de la plataforma de competencias por varios años.

Por su puesto, este tipo de suplementos no tienen nada que ver con los de índole nutricional, que sí son indispensables para el deportista según la intensidad y duración del ejercicio, disciplina que practica, edad, condiciones físicas, etc., pues el propósito es mantener un buen estado de salud y alcanzar un mejor rendimiento. En estos casos, el suplemento satisface los requerimientos energéticos y de nutrientes que se pierden durante el ejercicio físico y ayudan a una adecuada hidratación y recuperación (Palacios et al., 2012). Un ejemplo de ello son los promotores de testosterona naturales, no esteroideos, promotores de hormona de crecimiento, vasos dilatadores, promotores de sueño, cafeína en altas dosis, quemadores, etc.

Considero conveniente a la par hablar del antidopaje

Según el Comité Olímpico Internacional (2023), el uso de sustancias prohibidas o la práctica de métodos que promueven o mejoran el rendimiento de manera no natural en el deportista, perjudican y altera la verdadera noción del deporte. Es un aspecto sumamente importante el tema del antidopaje, ya que este va en contra de lo que el deporte quiere, busca y pretende demostrar, aquello por lo cual ha venido construyendo su imagen. Esto quiere decir que va en contra de lo que se ha construido por años, la imagen de lo que representa la verdadera esencia del espíritu del deporte en sí.

El deporte honesto trabaja por conservar los derechos de cada deportista, permitiéndoles así ser parte de una competencia legítima e íntegra, donde se ven beneficiado tanto el deportista como el deporte. Lo que busca el Comité Olímpico Internacional por medio de la regulación de sustancias es promover un ambiente sano, tanto para la disciplina que se practique como para el atleta que lo practica.

Es así entonces que se convierte en un aspecto trascendental que todos los miembros del entorno deportivo y principalmente los deportistas tengan conocimiento y logren comprender a cabalidad cómo trabaja el sistema antidopaje, al igual que todas las normas que se aplican. En cuanto al atleta, dentro de sus responsabilidades se encuentra el conocimiento de que es específica y únicamente él mismo el garante de cualquier sustancia que ingiera y se presente en su cuerpo. Para este cometido es fundamental hacer uso de los múltiples recursos que las diferentes organizaciones deportivas proveen a todos los deportistas.

La agencia reguladora es la WADA (Agencia Mundial Antidopaje), entidad que se encarga de hacer cumplir las normas y políticas del antidopaje de todas las disciplinas en todo el mundo. Además es esta misma organización cual establece anualmente la lista de sustancias prohibidas (COI, 2023).

### 2.3. Categorías en el deporte

En el deporte de levantamiento de potencia las categorías se organizadas de acuerdo al peso corporal, edad y género, tal como es indicado en los siguientes puntos.

#### 2.3.1. Categorías por peso corporal

Lógicamente, el peso corporal es medido en función del sexo como puede apreciarse en la Figura 4

#### Figura 4

##### *Categoría por peso corporal*

<b>Categorías por peso corporal</b>		
<b>Hombres</b>	53	hasta 53 Kg <b>Solo para Junior y Subjunior</b>
	59	Hasta 59 kg
	66	desde 59.01 hasta 66.0 Kg
	74	desde 66.01 hasta 74.0 Kg
	83	desde 74.01 hasta 83.0 Kg
	93	desde 83.01 hasta 93.0 Kg
	105	desde 93.01 hasta 105.0 Kg
	120	desde 105.01 hasta 120.0 Kg
	+120	desde 120.01 kg en mas sin limites
<b>Damas</b>	43	Hasta 43.0 kg. <b>Solo para Junior y Subjunior</b>
	47	Hasta 47.0 kg
	52	desde 47.01 hasta 52.0 kg
	57	desde 52.01 hasta 57.0 kg
	63	desde 57.01 hasta 63.0 kg
	69	desde 63.01 hasta 69.0 kg
	76	desde 69.01 hasta 76.0 kg
	84	desde 76.01 hasta 84.0 kg
	+84	desde 84.01 kg en mas sin límites

*Nota.* Tomado de *Reglas Generales del Powerlifting 1 de Enero de 2023*, por Federación Sudamericana de Powerlifting, 2023

### **2.3.2. Categorías por edades**

La Federación Sudamericana de Powerlifting (FESUPO, 2023) detalla categorías por edades entre hombres y mujeres.

**Hombres Open.** Desde que tiene 14 años en adelante. Hay seis categorías:

- Subjunior: desde el día en que cumple 14 años y hasta los 18 años
- Junior: se cuenta desde el 1 de enero del año en que la persona cumple 19 y hasta sus 23 años, incluido todo el año calendario.
- Master I : se contabiliza desde el 1 de enero del año en que la persona cumple 40 y hasta sus 49 años, incluido todo el año calendario.
- Master II: se contabiliza desde el 1 de enero del año en que la persona cumple 50 y hasta sus 59 años, incluido todo el año calendario.
- Master III: empieza desde el 1 de enero del año en que la persona cumple 60 y hasta sus 69 años, incluido todo el año calendario.
- Master IV: empieza desde el 1 de enero del año en que la persona cumple 70 y no hay un límite de edad.

**Mujeres Open.** Desde que tiene 14 años en adelante. Existen seis categorías:

- Subjunior: desde el día en que cumple 14 años y hasta los 18 años
- Junior: se cuenta desde el 1 de enero del año en que la persona cumple 19 y hasta sus 23 años, incluido todo el año calendario.
- Master I : se contabiliza desde el 1 de enero del año en que la persona cumple 40 y hasta sus 49 años, incluido todo el año calendario.
- Master II: se contabiliza desde el 1 de enero del año en que la persona cumple 50 y hasta sus 59 años, incluido todo el año calendario.

- Master III: empieza desde el 1 de enero del año en que la persona cumple 60 y hasta sus 69 años, incluido todo el año calendario.
- Master IV: empieza desde el 1 de enero del año en que la persona cumple 70 y no hay un límite de edad.

Es importante tener en cuenta que el salto de la categoría junior (antes de los 14 años) a la open es muy abrupta en varios casos. Debido a que en la categoría open se encuentran todos aquellos atletas que llevan muchos años en el deporte, y esto se logra observar en los resultados de sus marcas, los juniors al pasar a esta categoría se encuentran usualmente con una gran brecha entre sus marcas actuales y las que deberían estimar hacer para considerarse buenos. Es por eso que este periodo suele ser en el que mayor deserción existe.

#### **2.4.Procedimientos para dar el peso**

Comúnmente, los atletas se encuentran sobre el límite del peso corporal de su categoría. Pero entre 3 a 4 meses antes de su fecha de competencia empiezan a realizar una dieta más rigurosa y a consumir quemadores de grasa, beber más agua y consumen más cantidad de suplementos de lo que harían habitualmente. Un mes previo a la competencia, lo ideal es que se encuentren máximo a un kilo del peso que requieren alcanzar.

También hay que tomar en cuenta que los viajes suelen ser a destinos lejanos, lo que implica que los atletas pasan una larga travesía de viaje en la que retienen líquidos y, por ende, su peso incrementa; por ese motivo, lo primero que hacen al llegar al destino es pesarse y entrenar lo suficiente para regularse. Además, la dieta es extremadamente estricta: no se consume la comida del avión debido a que es alta en sodio, y en la noche previa a la competencia, la ingesta de alimentos es mínima y en función del peso que tenga en ese momento el atleta, pues de excederse en lo permitido queda fuera del torneo.

El pesaje es realizado el día de la competencia, una hora y media antes de dar inicio. Durante este tiempo, el deportista puede pesarse las veces que desee y en compañía de su

entrenador. De ser el caso de que esté por encima del peso permitido en su categoría recurre a métodos inmediatos de deshidratación para bajar esos gramos de más: masticar chicle y escupir lo que más pueda dentro de un frasco hasta reducir los gramos deseados; arrojarse el cuerpo para elevar la temperatura a medida que hace algún ejercicio cardiovascular para sudar y eliminar líquido.

Por su puesto, este ritmo tan acelerado ocasiona que el atleta sea más proclive a correr riesgos en su salud, tener calambres y decaimiento en su desempeño como consecuencia de la deshidratación y el maltrato que implica generarla. Una vez que el deportista supera el pesaje, tiene la posibilidad de hidratarse y comer algo ligero; aunque en realidad la mayoría prefiere no ingerir nada de comida (Martínez, 2013).

## **2.5. Competencias**

En Ecuador, anualmente se lleva a cabo un cronograma de competencias que inicia desde el selectivo provincial. El campeón de cada categoría clasifica al campeonato nacional y luego el ganador clasifica a campeonatos panamericanos, sudamericanos y, finalmente, el campeonato mundial.

Vale indicar que el levantamiento de potencia no es considerado un deporte olímpico, es por eso que la expectativa es ser parte de los juegos mundiales cuya lógica es similar a las olimpiadas: son cada 4 años y reúne a los mejores deportistas de varios países. Como lo indica la Federación Sudamericana de Powerlifting (FESUPO, 2023), esta competencia es organizada por la Asociación Internacional de los Juegos Mundiales (IWGA) y bajo patrocinio del Comité Olímpico Internacional.

## **2.6. Plan de alto rendimiento**

### **2.6.1. Generalidades**

El plan de alto rendimiento es impulsado por el Ministerio del Deporte (2022) y consiste en una serie de acciones estratégicas destinadas a que el deportista alcance su

máxima capacidad y participe en competencias mundiales. El enfoque es consolidar cada categoría deportiva al hacer énfasis en la preparación y desarrollo del atleta, de tal manera que sea capaz de alcanzar buenos resultados y participar en eventos olímpicos, sordolímpicos, paralímpicos y no olímpicos.

El plan vigente de alto rendimiento es bastante integral, pues procura incidir a nivel deportivo y personal en los deportistas de este nivel. Y también tiene un rédito económico que es financiado por el gobierno a través de este ministerio, ente que desembolsa mensualmente un valor en función de la categoría y logros alcanzados.

### ***2.6.2. Cómo se logra pertenecer al plan de alto rendimiento***

Los metodólogos de cada federación deportiva son los encargados de presentar una rigurosa evaluación. Su análisis está basado en los resultados obtenidos a nivel internacional, su proyección a futuro e identifican nuevos potenciales deportistas.

### ***2.6.3. Exigencias***

El Plan de alto rendimiento 2022-2025 del Ministerio del Deporte (2022) establece las siguientes obligaciones que el atleta debe cumplir:

- Ejecutar y cumplir en su totalidad el plan de entrenamiento acorde a los objetivos establecidos en la planificación estratégica.
- Ser partícipe de actividades y eventos oficiales del ciclo olímpico que convoquen el Comité Olímpico Ecuatoriano, Comité Paralímpico Ecuatoriano o la Federación Ecuatoriana respectiva. Solo sí existe un hecho de fuerza mayor, la persona tiene la posibilidad de justificar su falta.
- Conservar un adecuado comportamiento en todo momento, inclusive fuera de los escenarios deportivos.

- Debe conocer las políticas antidopajes y respetarlas. También tiene que estar dispuesto a someterse a los controles que sean necesarios, antes, durante y después de la competencia, y brindar toda la disponibilidad que se requiera para ello.
- Alinearse y respetar los procesos administrativos, técnicos y médicos expuestos en este documento.
- Tiene obligatoriamente que ser parte de eventos realizados o convocados por el Ministerio del Deporte, entidades deportivas u otro ente de gobierno; esto incluye a proyectos de alto rendimiento. Por su puesto, si tuviera alguna causa de fuerza mayor, su falta puede justificarse.
- Acogerse a lo establecido en el Código Mundial Antidopaje, en la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, en el Reglamento Sustitutivo al Reglamento General de la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, así como en los códigos de disciplina de las organizaciones deportivas y otras normas vigentes.
- El deportista debe aceptar las sugerencias médicas del equipo de ciencias aplicadas del alto rendimiento, de la Dirección de Medicina, Ciencias Aplicadas y Juego Limpio del Ministerio del Deporte, del Comité Olímpico Ecuatoriano, del Comité Paralímpico Ecuatoriano y de las respectivas federaciones nacionales.
- Al cumplir la mayoría de edad, la persona debe hacer su afiliación voluntaria y los pagos correspondientes y a tiempo al seguro social (IESS).
- Si la persona recibe aporte económico de la organización deportiva, es su deber presentar los justificativos económicos.
- El deportista tiene que atenerse a todas las obligaciones que el plan detalla.
- La persona debe suscribir el documento *Compromiso del Atleta del Plan de Alto Rendimiento*.

- Finalmente, como es lógico, el sujeto no puede cometer alguna falta que sea causal para su exclusión definitiva e inmediata.

### **2.7.Retiro de la vida deportiva**

En el Plan de alto rendimiento, el Ministerio del Deporte (2022) detalla que un atleta está en pleno derecho de culminar su vida deportiva. Este proceso se realiza bajo la categoría de desentrenamiento, que implica una serie de actividades para descargar gradualmente la intensidad del ejercicio y que la persona pueda reintegrarse sin complicaciones a su nuevo estilo de vida. Además recibe un pago de \$425 al mes por un año.

## Capítulo 3

### **¿La Elección de ser deportista de alto rendimiento tiene algún efecto psíquico?**

Como lo indica Cantera (2019), “la ciencia psicológica se refiere al término efecto cuando se refiere a un atributo relacional (causa-efecto) que describen las conductas típicas que ocurre cuando aparece y las influencias entre ellas.” (párr. 1). En otras palabras, el efecto psíquico es el resultado conductual producto de una relación causa-efecto de alguna acción.

En ese sentido, el presente capítulo expone a detalle el propósito del estudio y los resultados de la aplicación de una entrevista realizada a cinco deportistas de levantamiento de potencia que permitió identificar cómo funciona la compensación en ellos.

#### **3.1. Pregunta de investigación**

¿Cómo funciona la compensación en un grupo de deportistas de alto rendimiento de levantamiento de potencia?

#### **3.2. Metodología**

El estudio se elaboró bajo una metodología cualitativa y exploratoria a fin de analizar cinco casos en particular y la relación que puede darse entre el alto rendimiento y la compensación; así mismo, fue una investigación transversal debido a que los datos se recabaron en un periodo específico de tiempo. Cabe mencionar que las entrevistas fueron estructuradas y se aplicaron a la muestra de participantes.

#### **3.3. Participantes**

La población estuvo conformada por cinco personas del grupo de alto rendimiento de levantamiento de potencia cuyas edades oscilan entre 23 a 43 años. Los participantes aceptaron formar parte del estudio de manera voluntaria y cumplieron con los criterios establecidos para ello. Por su puesto, cada deportista firmó el respectivo consentimiento informado en el que se detalló el proceso a seguir y el propósito del estudio.

### 3.4. Instrumentos

Se llevó a cabo la aplicación de una entrevista estructurada a cada uno de los atletas que estuvo conformada por nueve preguntas abiertas que podían o no ser respondidas. A continuación, la Tabla 1 detalla cada una de las preguntas y su correspondiente objetivo.

**Tabla 1**

*Estructura de la entrevista*

<b>Pregunta</b>	<b>Objetivo</b>
<b>¿Qué es lo que más intenso que has vivido en tu infancia?</b>	Reconocer algún momento vital que pudo ocasionarle a la persona una gran intensidad de sentimientos negativos.
<b>¿Qué significa para ti ser atleta de alto rendimiento?</b>	Obtener una perspectiva más clara con respecto a la autopercepción del atleta.
<b>¿Cuándo te diste cuenta de tú potencial en el ámbito deportivo?</b>	Identificar si la persona logra reconocer su potencial.
<b>¿Qué te hizo elegir llevar este estilo de vida? y ¿qué te hizo mantenerte ahí?</b>	Reconocer que aporte obtuvo al llegar al alto rendimiento.
<b>¿Cómo te sentías en un inicio antes de pertenecer al alto rendimiento? y ¿cómo te sientes ahora viendo todo el progreso y logros que has conseguido?</b>	Identificar si se percibe a sí mismo de diferente manera mediante sus logros.
<b>¿Consideras te sientes diferente actualmente a cuando iniciaste en tu vida deportiva?</b>	Conocer de qué manera impactó en la vida del atleta llegar al alto rendimiento.

Pregunta	Objetivo
¿Te sientes satisfecho con tus logros?	Reconocer sentimientos de ambición incesante en búsqueda de éxito. Reconocer una búsqueda incesante de éxitos que pretende cesar con el sentimiento de inferioridad.
¿Cómo te defines a ti mismo como persona?	Conocer sobre la percepción sobre sí mismo.
¿En qué te sientes inferior?	Identificar cómo percibe sus carencias y defectos.

### 3.5.Procedimiento

En primera instancia, fue necesario indagar sobre los mejores exponentes de levantamiento de potencia a nivel nacional, aquellos atletas con una destacable trayectoria y sobresalientes resultados. Luego, una vez identificados, se hizo un acercamiento formal para invitarles a formar parte del estudio y así pudo lograrse que cinco personas acepten participar.

Posteriormente, se coordinó con cada uno de ellos para efectuar la entrevista, lo que implicó informarles detalladamente el proceso a seguir así como la importancia del consentimiento informado. Finalmente, cada respuesta se ingresó en Google Forms, plataforma en la que fueron estructuradas las preguntas. Cabe indicar que las entrevistas tuvieron una duración de entre 30 a 45 minutos.

### 3.6. Resultados

A continuación, la Figura 2, 3 y 4 exponen los resultados obtenidos de las entrevistas.

#### Figura 5

*Identificador de participantes*

sujeto 1	
sujeto 2	
sujeto 3	
sujeto 4	
sujeto 5	

Figura 6

## Resultados de entrevistas, primer aparte

Pregunta	1. ¿Qué es lo que más intenso que has vivido en tu infancia?	2. ¿Qué significa para ti ser atleta de alto rendimiento?	3. ¿Cuándo te diste cuenta de tú potencial en el ámbito deportivo?	4. ¿Qué te hizo elegir llevar este estilo de vida? y ¿qué te hizo mantenerte ahí?	5. ¿Cómo te sentías en un inicio antes de pertenecer al alto rendimiento? y ¿cómo te sientes ahora viendo todo el progreso y logros que has conseguido?	6. ¿Consideras te sientes diferente actualmente a cuando iniciaste en tu vida deportiva?	7. ¿Te sientes satisfecho con tus logros?	8. ¿Cómo te defines a ti mismo como persona?	9. ¿En qué te sientes inferior?	
Objetivo:	Reconocer algún momento vital el cual a la persona pudo ocasionarle una gran intensidad en sentimientos negativos.	Obtener elementos respecto a la autopercepción del atleta.	Identificar si la persona logra reconocer su potencial.	Reconocer que aporte obtuvo de llegar al alto rendimiento	Identificar si se percibe a sí mismo de diferente manera mediante sus logros.	Conocer de qué manera impactó en la vida del atleta llegar al alto rendimiento	Reconocer sentimientos de ambición incesante en búsqueda de éxito. (Reconocer una búsqueda incesante de éxitos que pretende cesar con el sentimiento de inferioridad.)	Conocer sobre la percepción sobre sí mismo.	Identificar en la persona como percibe sus carencias y defectos.	
Información										<b>TOTAL:</b>
<b>Indicadores</b>										
Sentimientos positivos	XX	XX	XX	XXX		XX	XX	XX		15
Sentimientos hostiles	X								X	2
Competitividad		XX	XXXX	XXX	X		XXXXX			15
Inseguridad	XX								XX	4
Ansiedad	X								X	2
Frustracion	X		X		XX				XX	6
Impotencia	X		X		XX	X			XX	7
Gratitud	X	XX			XXX		XX			8

Figura 7

## Resultados de entrevistas, segunda aparte

Pregunta	1. ¿Qué es lo que más intenso que has vivido en tu infancia?	2. ¿Qué significa para ti ser atleta de alto rendimiento?	3. ¿Cuándo te diste cuenta de tú potencial en el ámbito deportivo?	4. ¿Qué te hizo elegir llevar este estilo de vida? y ¿qué te hizo mantenerte ahí?	5. ¿Cómo te sentías en un inicio antes de pertenecer al alto rendimiento? y ¿cómo te sientes ahora viendo todo el progreso y logros que has conseguido?	6. ¿Consideras te sientes diferente actualmente a cuando iniciaste en tu vida deportiva?	7. ¿Te sientes satisfecho con tus logros?	8. ¿Cómo te defines a ti mismo como persona?	9. ¿En qué te sientes inferior?	
Objetivo:	Reconocer algún momento vital el cual a la persona pudo ocasionarle una gran intensidad en sentimientos negativos.	Obtener elementos respecto a la autopercepción del atleta.	Identificar si la persona logra reconocer su potencial.	Reconocer que aporte obtuvo de llegar al alto rendimiento	Identificar si se percibe a sí mismo de diferente manera mediante sus logros.	Conocer de qué manera impactó en la vida del atleta llegar al alto rendimiento	Reconocer sentimientos de ambición incesante en búsqueda de éxito. (Reconocer una búsqueda incesante de éxitos que pretende cesar con el sentimiento de inferioridad.)	Conocer sobre la percepción sobre sí mismo.	Identificar en la persona como percibe sus carencias y defectos.	
Resiliencia	X		XXX		X	X	X			7
Ambición		XX	X	XX	XX	XX	XXXXX	XX		16
Proyección positiva	X	XX	XX	X	XX	X	X	XXX	X	14
Disciplina		XXXX	X	XX	X	XX		X		11
Perseverancia		XXXXX	XXX	XX		XXX	X	XX		16
Responsabilidad	X	XX		X	XXX	XX		X		10
Sentimientos de inferioridad			X						XXX	4
Organización				X						1
Negación								X		1

### 3.7. Discusión

Como quedó establecido a lo largo de la investigación bibliográfica, “Los seres humanos son débiles al nacer, y su debilidad hace necesario que otros cuiden de ellos” (Brett, 1927. Pág. 45). Eso quiere decir que todas las personas nacen con un sentimiento de inferioridad,

“Los sentimientos de inferioridad son en algún grado comunes en todos nosotros, dado que nos hallamos en posiciones que deseamos mejorar” (Adler, 1941, pág. 48) en base a esta afirmación podemos entender que es un hecho propio de la naturaleza del ser humano y producto de la abrupta exposición a una realidad totalmente distinta de la que está acostumbrado el bebé. Adler (1941) parte su análisis desde aquella percepción holística de la personalidad, que concibe al individuo como un ser integral, partícipe de la sociedad, con determinadas características, elementos, particularidades y condiciones.

A su vez surgen aspectos fundamentales como el sentimiento de comunidad y la necesidad de pertenecer, pues toda persona tiene un propósito en común en la vida: la realización personal. Para que ello se cumpla debe existir un sentimiento de comunidad, esa suerte de obligación personal por ser aceptado, una situación que es innata del individuo y que se promueve progresivamente a medida que construye sus relaciones con los demás. Por ende, la infancia constituye una etapa decisiva en la que se marca este camino debido a que durante este tiempo el sujeto entabla sus primeros vínculos dentro del entorno familiar y luego con sus pares.

Así mismo, Adler expone que en ocasiones las personas establecen metas e idealizaciones ficticias, pero son útiles en función de cómo se relacionen con el sentimiento de comunidad. Aquí inciden significativamente el complejo de inferioridad y superioridad (que parte del de inferioridad), dado que determinan los objetivos que la persona se proponga, así como su comportamiento. De esta manera se da cabida a una estructura cognitiva y

emocional que almacena dogmas y pensamientos recurrentes, que son los responsables de sesgar al individuo y a su capacidad de desarrollarse en la vida.

Desde todo este entramado nace la teoría de compensación, que Adler (1980) la fundamenta en el hecho de que todos los seres humanos nacen con una inferioridad intrínseca en respuesta a una situación de desventaja en la que se ve expuesta la persona al percibirse débil, pequeña y sin capacidad de defenderse. Esto da paso a que exista una inferioridad orgánica: el menor pone en marcha mecanismos para restituir el equilibrio por medio de la compensación, y es en este proceso en el que puede darse una sobrecompensación, es decir que son sobrepasados los límites de comportamiento social y psicológicamente aceptables.

Con base en este planteamiento y en los resultados obtenidos de las entrevistas se puede corroborar que los sentimientos de inferioridad realizan una compensación a mayor o menor escala y siempre enfocados en alcanzar una aceptación social y un sentido de pertenencia. Pero, al estar mal encaminado, el individuo desarrolla un complejo de inferioridad o superioridad.

En cuanto a la inferioridad orgánica, es importante mencionar que tres de los cinco entrevistados tienen una estatura sumamente baja de lo común, pero solo el sujeto 5 manifestó que su práctica deportiva inició con el propósito de ser más alto. Consideremos el promedio de estatura de la población en la que se ubica el deportista, según el telégrafo en su investigación indica que: “En Ecuador la talla promedio de un hombre es de 1,64; mientras que la de la de una mujer, 1,52” (Castro, 2017). El deportista no llega a la altura promedio.

Un aspecto sustancial que pudo corroborarse es que por medio de la práctica deportiva los atletas pretenden restaurar el equilibrio en sí mismos, es decir lograr una compensación que se refleja en el excelente desempeño deportivo.

En conclusión, sí existe una relación directa entre la compensación y el deporte de alto rendimiento. Y entre los resultados obtenidos vale destacar que se observó con mayor

frecuencia la perseverancia y ambición: la primera se hace presente en seis respuestas y la segunda en siete.

### **3.7.1. Perseverancia**

La perseverancia es aquella capacidad que conduce a la persona hacia sus metas, implica constancia y paso firme en sus acciones. Una persona perseverante se caracteriza porque sus esfuerzos están destinados hacia una meta realista, y como una situación inevitable aprende a desarrollar la capacidad de resiliencia, que no es más que tener la habilidad para hacer frente a las distintas situaciones de la vida (Barriopedro et al., 2018).

Entre algunas respuestas obtenidas de las entrevistas, las siguientes dan fe de este indicador:

- Los resultados que alcancé a partir de que empecé a competir internacionalmente me hicieron sentir más capaz (sujeto 1, pregunta 3).

Entonces se puede ubicar mediante esta respuesta la presencia de la meta en este atleta, ya que menciona los logros obtenidos y a su vez da cuenta de la ambición oculta en esta.

- Cuando inicié en las competencias de gimnasia olímpica en la niñez sentí que podía hacer cosas que el resto no, que podía ser tan bueno como me proponga (sujeto 3, pregunta 3).

Esta respuesta nos da cuenta de la presencia de compensación en este atleta, ya que nos habla sobre la estrategia utilizada para lograr sobresalir y a su vez de manera consciente o inocentes equilibrar sus sentimientos de inferioridad.

Estos resultados están estrechamente relacionados al estudio de Weinberg et al. (2009), quienes reconocen a la perseverancia como un elemento primordial en los deportistas que logran alcanzar los más altos retos en las competencias y a nivel personal.

Entonces cabe recalcar que al hablar de perseverancia a su vez podemos contrastarlo en base a la teoría de Adler anteriormente trabajada a lo largo del primer capítulo de esta investigación. Donde nos logra indicar que la causa motivadora, el motor de la meta, por la cual se realiza el esfuerzo diario, y se comprende un estilo de vida, se moviliza por medio de los sentimientos de inferioridad percibidos en la niñez. Lo que podría decir a la par que la perseverancia de estos atletas se encuentra alimentada por estos sentimientos. Lo que consecuentemente nos dirige de manera consciente o inconsciente al establecimiento o elección de meta y posteriormente a la compensación. De igual manera se podría indicar que la perseverancia se manifiesta a igual medida de la magnitud que se presenten estos sentimientos de inferioridad, lo cual llega a reflejarse en la compensación, como es en el caso de estos atletas la expresión de su excelente rendimiento deportivo.

### **3.7.2. Ambición**

La RAE (s.f.-b) define a la ambición como aquel deseo ferviente por alcanzar algo, sobre todo poder, abundancia, renombre y dignidad. Por su parte, Díaz (2022) expresa que las ansías por lograr ese deseo están fundamentadas en una visión realista que paulatinamente da rienda suelta a acciones encaminadas a obtener resultados positivos, lo que por su puesto genera una retribución hacia la persona, quien al ver los logros continúa esforzándose.

Dentro de las respuestas obtenidas en las entrevistas, las siguientes son una demostración de este indicador:

- Un deportista de alto rendimiento es aquel que tiene significativos resultados competitivos a nivel internacional. Es egoísta porque sabe lo que quiere para sí mismo (sujeto 1, pregunta 2).
- “Siento que puedo hacer cosas que el resto no. Ser tan bueno como me proponga” (sujeto 3, pregunta 3).

Esta respuesta nos permite ver reflejada aquella afirmación de Adler que dice:

“Todos nuestros esfuerzos están encaminados hacia una posición en la que se logre un sentimiento de seguridad, un sentimiento de haber superado todas las dificultades de la vida y de haber emergido seguros y victoriosos respecto de toda situación que nos rodea” (Adler, 1941, pág. 29).

Que da cuenta de cómo los atletas se organizaron y desarrollaron sus capacidades en base a este aspecto, direccionando su vida en busca de la sensación de seguridad.

- La decisión de formar parte de este estilo de vida radica en querer ser el más fuerte de todos (sujeto 2, pregunta 4).

Esto quiere decir que al conectar la respuesta obtenida por el atleta y relacionarlo con la teoría, nos indica se encuentra presente el afán de superioridad, ya que refleja una constante búsqueda por significación o reconocimiento, que en este caso vendría a ser “ser el más fuerte”. También podemos entender que la ambición se moviliza por medio de los sentimientos de inferioridad percibidos en la niñez.

El hecho de que la perseverancia y ambición sean los indicadores más recurrentes da paso a plantear que existen sentimientos de inferioridad que despiertan ese afán de superación, lo que abre la puerta a establecer metas alimentadas por el deseo de superioridad, que a fin y al cabo es el sostén y motivación del sujeto. Se instaura así un desempeño deportivo enfocado en alcanzar constantemente nuevos objetivos, pues nunca es suficiente dado que el atleta está obligado siempre seguir creciendo.

Por otra parte, los siguientes indicadores son competitividad, sentimientos positivos y proyección positiva, cada uno detallado en los siguientes puntos.

### **3.7.3. *Competitividad***

Para abordar este indicador vale acudir a la propuesta de Darwin analizada por UNIVERSITAM (2011), que expone que cuando dos especies están más emparentadas

mayor es la competencia que se establece entre ellas, pues ambas dependen del mismo hábitat y fuente de alimentación y compiten por preservarlas.

Con base en la teoría de Darwin, la competitividad puede entonces tener su origen en la ley de supervivencia, conocida también como ley de selección natural: la especie más fuerte es más capaz de sobrevivir y adaptarse al entorno. Con respecto a la especie humana, algunos ejemplos son los siguientes: los infantes compiten entre sus semejantes desde temprana edad ya sea por el amor de mamá o la atención de sus cuidadores; el niño va en búsqueda de su lugar como líder; cada persona busca una forma de sobresalir, etc. Este comportamiento luego se extrapola hacia otros ámbitos de la vida cuando el sujeto avanza en edad.

A continuación son expuestas tres respuestas que evidencian este comportamiento:

- “Estoy satisfecho por los logros, por todo lo conquistado, y no por lo que aún falta por ganar” (sujeto 2, pregunta 7).
- “Me gusta lo que se ha hecho; sin embargo, un deportista de corazón siempre sentirá que hay mucho por conquistar” (sujeto 3, pregunta 7).
- “Aún no estoy satisfecho. Sé que puedo hacer mucho más y esa es la meta” (sujeto 5, pregunta 7).

En base a las respuestas obtenidas, puede dar cuenta que cada una de ellas indica fuertemente la presencia de afán de superioridad, ya que a pesar de conseguir alcanzar sus objetivos o encontrarse en lo más alto de sus logros, por el momento, los atletas siguen encontrándose insatisfechos y establecen un logro más alto después. A su vez, es evidente el establecimiento de meta, ya que podemos ver donde ubican su deseo, en ser y lograr más cada vez, cual alimenta esta compensación y da sesgo a su estilo de vida. Esto nos corrobora que Adler disiente, respecto a quedarse con la competitividad por superveniencia, sino más por el afán de superioridad.

#### **3.7.4. Sentimientos positivos**

Los sentimientos positivos son aquellos que generan una sensación gratificante de bienestar, placer y aplacan la sensación de tristeza ansiedad, etc. Por ende, influyen de manera directa en la salud, pues la persona es más proactiva y aumenta su capacidad cognitiva (Barragán y Morales, 2014).

Estos sentimientos los perciben varios atletas y se evidencian en las siguientes respuestas:

- “Me siento feliz por cada logro” (sujeto 4, pregunta 7).
- “Claro que soy diferente, mi cuerpo, mente y visión de la vida y tiempo son más importantes para aprovecharlos” (Sujeto 5, pregunta 6).

Estas respuestas nos pueden conectar al resultado de su compensación donde mencionan la satisfacción obtenida por sus resultados, dando cuenta de que el proceso en el cual se manifestó esta compensación se ha dado dentro de los psíquicamente sano, ya que no supera sus límites, ni causa sentimientos de displacer excedente y los atletas pueden desarrollarse de manera normal en sus actividades.

#### **3.7.5. Proyección positiva**

Como lo expresa Narvaja (2019), la mirada a futuro condiciona la capacidad de realizarse en la vida y la manera en que el individuo interactúa con su entorno. Además, inciden sustancialmente las emociones y creencias, que son elementos que determinan la configuración como persona y la interacción en sociedad. Por eso, es fundamental que el sujeto esté encaminado a construir un sueño, a alcanzar ese propósito que tanto anhela, lo que implica darle al cerebro dosis de emociones sanas que le permitan construir su camino.

La proyección positiva es un vistazo al futuro, lo que determina a su vez el comportamiento del diario vivir así como la gestión emocional que debe lograr para alcanzar

esa meta. Ahora bien, en varias ocasiones estos sentimientos positivos están fundamentados en una sensación de inferioridad; por lo tanto, una manera de compensar este sentir es obtener cierto prestigio o estatus (Adler, 1992).

En un individuo mentalmente sano, la tendencia hacia la superación no se aleja en su accionar del sentimiento de comunidad, pertenencia y proyección positiva, características que se reflejan en la siguiente respuesta:

La alegría de la adolescencia nos lleva siempre a estar donde hay personas con las que no solo entrenas, sino que también desarrollas patrones de alegría. Nos ayudamos unos a otros; hay ambientes en los que compartes tiempo, risas e incluso creas frases con las que te entiendes solo con tus amigos. De cierta manera, los logros de ellos se convierten en los tuyos (Sujeto 5, pregunta 4).

Esta respuesta da cuenta de la afirmación de Adler donde menciona que “La vida significa interesarme por mis semejantes, ser parte del conjunto, contribuir con mi aportación al bienestar de la humanidad” (Adler, 1941, pág. 55).

Entonces este grupo de atletas no pertenecen al grupo de “fracasados” ya que poseen aquel interés social y la empatía por sus semejantes y pretende contribuir a las vidas de los demás.

Con esta respuesta es posible observar, hay una mayor retribución positiva que negativa, y es evidente que la meta está fundamentada en sentimientos que benefician a la persona.

Por otro lado, en cuanto a la frecuencia fue posible evidenciar los indicadores de disciplina y responsabilidad, cada uno detallado en los siguientes puntos.

### **3.7.6. *La disciplina***

De acuerdo a la RAE (s.f.-c), la disciplina puede concebirse desde cinco aspectos:

- Como aquella doctrina y moral que tiene el sujeto
- Es un arte, ciencia o cualidad.
- En el ámbito militar y religioso tiene que ver con las leyes o normas institucionalizadas.
- Es también un instrumento a base de cáñamo y que se lo usa para azotar.
- Finalmente, es la acción como tal de disciplinar

Entonces, la disciplina es la capacidad del individuo para realizar un determinado trabajo bajo ciertas especificaciones, normas y procesos que lo encaminan hacia un fin específico.

Es un valor sumamente importante en el ámbito deportivo ya que es parte fundamental de los cimientos en la estructura para la formación de un gran deportista, de la mano se encuentran otros valores que al ausentarse, la disciplina, se ven flaqueados y por ende la armonía de este ambiente se ve alterado y puede resultar en pérdida de respeto, desorden, procrastinación, etc., en si múltiples resultados negativos. La lógica del entrenamiento nos indica ser por naturaleza un proceso establecido a largo plazo, si el objetivo determinado es llegar al alto rendimiento deportivo. El cual se encuentra dentro de una organización que dicta seguir ciertas reglas, parámetros u normas que conforman y promueven el desarrollo en las aptitudes y destrezas deportivas. Entonces al seguir estos parámetros previamente establecidos, nos aseguramos de permanecer dentro de un ambiente equilibrado, respetuoso y justo entre la comunidad deportiva y para cada atleta. La ausencia de disciplina en el ámbito deportivo entorpece el proceso y promueve emociones negativas que derivan a frustraciones, deserciones o fracasos (Jiménez, 2020).

### ***3.7.7. La responsabilidad***

La responsabilidad es la habilidad para hacerse cargo de las decisiones y acciones; cualidad imprescindible en un atleta de alto rendimiento. Miravalle (s.f.) sostiene que una

persona responsable cubre a cabalidad con sus obligaciones, lo que constituye un reflejo de su competencia y, por ende, tiene más posibilidad de realizarse en su vida y controlarla. Entonces, ser responsable implica aceptar que cada acción tiene sus consecuencias, sean positivas o negativas, y el individuo tiene que hacerles frente en todo momento.

Por ende, al ubicarse como virtud necesaria y fundamental en el ámbito deportivo, se logra comprender que el individuo se hace responsable tanto de las decisiones como de las consecuencias que estas podrían suscitar y a la vez refiere a la capacidad de responder ante cualquiera de las dos antes mencionadas. Es por eso que en el deportista debe primar esta cualidad, ya sea en el entrenamiento, en alguna competencia, o en su rutina diaria ya que en general es con mucha responsabilidad que debe llevar a cabo cada aspecto de su vida ya que de una u otra manera repercutirá de manera positiva o negativa en el resultado final dentro del aspecto deportivo, porque los deportistas son deportistas en todo momento, no solo en competencia o en entrenamiento (Domínguez, 2016).

### **3.7.8. *Gratitud***

De acuerdo a la RAE (s.f.-d), la gratitud es aquel sentimiento que una persona percibe por otra debido al beneficio que ha hecho por ella o por la intención que tubo de hacerlo y, por tanto, se busca una forma de corresponderla. En otras palabras, la gratitud es la capacidad que le permite al sujeto ser consciente y reconocer aquellas acciones positivas que hacen los otros a su favor.

En la psicología positiva, se entiende que “la gratitud representa una habilidad primordial para desarrollar y mantener niveles adecuados de bienestar emocional, satisfacción y calidad de vida” (Moyano, 2010). Entonces se puede decir que mediante la gratitud los deportistas logran obtener cierto bienestar emocional, al igual que la satisfacción

por lo logrado, lo recibido, lo alcanzado. A su vez es importante destacar el aspecto en cómo se encuentran estrechamente ligadas la gratitud junto al sentido de comunidad, ya que al reconocer el beneficio obtenido, de cierta manera lo correspondemos animándonos a promover el bienestar social.

### **3.7.9. Resiliencia**

Comas et al. (2011) expresan que la resiliencia es la capacidad para hacer frente a la adversidad que ocurre por distintas situaciones: amenazas, problemas familiares, laborales, económicos, de salud, tragedias, situaciones de alto estrés, entre tantos otros. En otras palabras, consiste en un proceso por el que atraviesa el ser humano para asimilar, aceptar, entender, aprender y adaptarse frente algún infortunio.

En este punto, tras haber hecho una breve revisión de estos indicadores, hay que tomar en cuenta la presencia de un carácter útil en cada uno de ellos, entendido como aquel sentimiento orientado hacia la comunidad y reflejado en una compensación normal porque no transgrede los límites. En todos los atletas prima el sentido social, lo que les ha permitido consolidarse como personas funcionales y maduras.

Así mismo, vale tomar en cuenta que la motivación de los deportistas está fundamentada en un deseo de superioridad, lo cual se logra percibir constantemente en las respuestas obtenidas en todos los deportistas, lo que se expresa en la manera en cómo perciben el deporte, la prioridad que le dan y la forma en que organizan su día a día en función de los entrenamientos que deben cumplir. De esta manera han logrado consolidar un estilo de vida que rige por completo sus gustos, actividades, decisiones, pensamientos, emociones y, por su puesto, sus metas a alcanzar.

### **3.7.10. Impotencia**

La impotencia es un sentimiento que nace como resultado de algún evento que ha superado las posibilidades de control de la persona, quien no sabe qué hacer ni cómo proceder y se siente incapaz de encontrar soluciones acertadas (Cavadina et al., 2009).

Una de las respuestas que evidencian este indicador claramente es la siguiente: “sentía que mis esfuerzos eran inútiles, no merecía la atención y el apoyo. Después que gane un campeonato, recién me tomaron en cuenta” (Sujeto 2, pregunta 5). Esta respuesta da cuenta de la presencia del afán de superioridad y lo que fue la compensación frente a estos sentimientos de inferioridad mencionados en el atleta, sobre no ser tomado en cuenta y como eso cambió a raíz de “ganar” una competencia.

### **3.7.11. Frustración**

La RAE (s.f.-e) establece a la frustración como aquel sentimiento de insatisfacción; cuando una persona siente que ha fracasado ante un hecho en particular. Desde la perspectiva psicológica:

La frustración es una experiencia emocional desagradable, inducida por la privación de recompensas; produce tristeza, decepción y rabia. Se genera cuando un objeto externo susceptible de producir satisfacción está ausente. También puede reconocerse como una respuesta emocional que aparece como fruto de un conflicto psicológico ante un hecho no gestionado. Todo esto supone, además, una desorganización de la conducta que genera con frecuencia reacciones descontroladas. (Molina, 2017, p. 1)

Por lo tanto, la frustración da paso a que el sujeto experimente múltiples emociones negativas que se desencadenan ante la carencia de estímulos positivos; usualmente puede conducir al individuo a una actitud fuera de control. Algunas respuestas que evidencian este indicador son las dos siguientes:

- “Sentía que era difícil ganarme un cupo para viajar a competir afuera. Es más, me quede algunas veces por falta de presupuesto” (sujeto 4, pregunta 5).

Mediante esta respuesta se puede decir que se evidencian sentimientos de inferioridad, producto de su situación económica, como indica el deportista, y por medio del rendimiento deportivo, alcanza el reconocimiento social y el equilibrio frente a la adversidad económica de su ambiente, se muestra compensado.

### ***3.7.12. Inseguridad***

Pradas (2019) expresa que la inseguridad es un estado psicológico producto de una baja autoestima y confianza, lo que sin duda constituye un obstáculo en la vida. Quien presenta esta condición tiene dificultades en varios ámbitos como el laboral, relaciones sociales, de pareja, estudios, entre tantos otros que se vuelven un peso constante para la persona.

En vista de que un ser inseguro no confía en sí mismo, desarrolla comportamientos sesgados por esa creencia que le impiden desenvolverse adecuadamente en su vida. Es una situación bastante complicada para el individuo debido a que desencadena otros sentimientos como frustración, tristeza, soledad, etc. Este es un indicador que no aparece con frecuencia.

### ***3.7.13. Sentimientos de inferioridad, hostilidad y negación***

Como ya fue expuesto previamente, el sentimiento de inferioridad implica que la persona se siente menos que los demás, se menosprecia y devalúa completamente a sí misma porque su percepción está llena de limitantes que no le permiten sentirse capaz ni suficiente. Cabe indicar que este indicador está presente en algunos de los entrevistados, pero no es recurrente.

Finalmente, los indicadores que definitivamente se mostraron menos frecuentes son los de hostilidad y negación.

- **Sentimientos Hostiles.** Toda clase de emociones que causan displacer y van en contra del bienestar del individuo.
- **Sentimiento de Negación.** Es un tipo de reacción defensiva ante alguna situación que produce malestar y que busca precisamente terminar con este sentimiento. En este caso, el sujeto utiliza la evasión debido a que no se siente capaz de confrontar la realidad y le resulta más sencillo negarla.

La mayoría de los indicadores anteriormente mencionados se encuentran bajo un semblante negativo, pues son sentimientos nada agradables. Sin embargo, no son frecuentes en los entrevistados, lo que implica que no se acercan a los límites de estas emociones y, por tanto, se alejan de un sentimiento de inferioridad excedente. Además, el desarrollo de este grupo de atletas no se ha visto estropeado ante su búsqueda de superioridad.

Cabe aquí mencionar nuevamente a la inferioridad orgánica, que constituye un estímulo para provocar un permanente desarrollo psíquico. Este hecho se puede evidenciar en una de los entrevistados, quien busca compensar su baja estatura y ese sentimiento de inferioridad con la práctica deportiva:

- “Empecé en el deporte a los 13 años, cuando me quedaba más pequeño que mis compañeros de colegio. El propósito era crecer en estatura y practicaba natación, básquet, fútbol y atletismo” (Sujeto 5, pregunta 3).
- “Mi estatura a veces me hace sentir inferior, pero a pesar de ello he logrado muchas cosas tan grandes que no cualquiera lo haría. La lealtad a mí mismo es muy grande” (sujeto 5, pregunta 9).

Estas dos respuestas pertenecen al mismo sujeto, y ellas nos dan cuenta que este deportista tiene fuertes sentimientos de inferioridad relacionados directamente a su estatura, donde menciona realizó constantes esfuerzos por cambiar esa realidad en él, lo cual no fue logrado con éxitos, y como posteriormente por medio del deporte es como empieza a

obtener cierto tipo de ganancias ya sea en sentimientos positivos, reconocimiento, significación, etc. la que a su vez nos indica de donde procede su compensación y como esta meta, ha establecido un estilo de vida que lo mantiene en la búsqueda de.

Finalmente, en ninguno de los entrevistados se evidenció rasgos neuróticos como la victimización; al contrario, todos están enfocados en ser responsables y tomar acción para alcanzar sus metas, pues les apasiona lo que hacen y tienen un sentido de pertenencia. En conclusión, los datos recolectados permitieron lograr el objetivo planteado al demostrar desde la praxis deportiva que existen formas de compensación dentro del deporte de alto rendimiento.

## Conclusiones

- En base a la pregunta inicial, ¿Cómo funciona la compensación en un grupo de deportistas de alto rendimiento de levantamiento de potencia?, fue posible concluir que la compensación en estos cinco individuos se da por medio del alto rendimiento deportivo.
- Se pudo diferenciar que el material que se encontró solo corresponde a un material consciente, ya que en las entrevistas es eso lo que los atletas arrojaron, por ende lo que se pudo analizar.
- A su vez podemos concluir que estos individuos se movilizan efectivamente por medio de los sentimientos de inferioridad percibidos en la niñez, en esta investigación no llegamos a obtener la información suficiente para dar cuenta de esta inferioridad percibida en la niñez.
- Mediante la investigación realizada, se puede llegar a la conclusión este grupo de atletas entrevistados se ven condicionados por sus sentimientos de inferioridad y alentados por sus metas establecidas, entonces su actuar pretende acercarlos a sus objetivos, con el fin de equilibrar estos sentimientos de inferioridad con algo donde puedan sobresalir y a este mecanismo llamarlo compensación. (Adler, 1999).
- Se puede decir que dentro de los sujetos de estudio que el deporte de alto rendimiento que realizan se ubica e identifica como eje central de su vida, organizan el resto de ella en función a sus entrenamientos, se encuentra como prioritaria esta parte de su día y es realizada bajo decisión propia, lo que indica, según Adler la creación de un “estilo de vida”, ya que esta es la manera u el patrón generado para llegar hacia las metas establecidas.
- Por la estructura del estudio no fue posible ahondar en aquellos elementos más profundos que cada deportista compensa. Es decir, quedó demostrado que el deporte

de alto rendimiento sí es un mecanismo de compensación, pero no se sabe a ciencia cierta qué es lo que cada uno compensa.

- En los atletas entrevistados, el deporte de alto rendimiento es el eje y motor de su vida; tal es la importancia, que toda su dinámica está basada en función de ello. Entonces, es factible afirmar que han construido un estilo de vida.
- Fue posible evidenciar que hay una relación placer-displacer, felicidad-sufrimiento y una constante lucha por ser mejores y más fuertes. El llegar a cierto objetivo no es suficiente, pues inmediatamente se establece otro más alto. Aquí puede verse reflejado el afán de superación, responsable de que las metas establecidas sean alimentadas por el deseo de superioridad.
- Es evidente que el alto rendimiento es un recurso que ayuda a los deportistas a no excederse a los límites, a no tener una sobrecompensación; por ende, la compensación que tienen se encuentra dentro de los parámetros aceptables y lo considerado como sano, en vista de que no está fundamentado en un complejo de inferioridad o de superioridad, sino más bien se vincula a un sentimiento de pertenencia social y autosuperación. Entendiendo que toda compensación es un mecanismo psíquico que oculta alguna deficiencia, debilidad o sentimientos de inferioridad por medio de la gratificación o deseo de ser superior en algún área.
- Existe la posibilidad de que uno de los cinco atletas de alto rendimiento presente una compensación directa en relación a su estatura (es más pequeño que el promedio), afirmación que se establece debido a que es un tema que lo expone con frecuencia durante la entrevista e inclusive acepta que el deporte ha sido una manera de sobresalir y equipara esta situación.
- En todos los casos se considera que desde la infancia hubo una inferioridad orgánica: el individuo se mantiene en un constante desarrollo psíquico y encuentra herramientas

necesarias para elevar su valor sobre sí mismo. Esto se evidencia en las distintas declaraciones de los atletas y la visión que tienen sobre sí mismos.

- Hay una autopercepción relativamente positiva en los deportistas, quienes son capaces de percibir sus defectos, carencias y compensarlo con el deporte a pesar de que esta condición se realice de manera inconsciente.
- Se pudo llegar a la conclusión de que la compensación les ha permitido a los cinco individuos resolver sus neurosis, es importante enfatizar que para Adler la neurosis no es una causa de los sentimientos de inferioridad, sino más bien una reacción inconsciente por escapar de ellos mediante múltiples sintomatologías. Se constituye, por tanto, en una barrera para no hacer frente a estos sentimientos.
- Finalmente, se logró comprender la importancia de las motivaciones y acciones de los deportistas, que son las que los impulsa a alcanzar y lograr sus objetivos. No se evidencian comportamientos antisociales en el grupo, tampoco actitudes hostiles o agresivas, por lo que se considera que todos están dentro de un parámetro prosocial. Adler lo concibe a ello como una psique sana, direccionada hacia la superación, en la que el sujeto es proactivo y posee un sentido de pertenecía.

### Recomendaciones

- Es recomendable seguir realizando estudios sobre la compensación, en vista de que es un elemento que forma parte de todo individuo y cumple una función trascendental en la vida, pues permite a las personas sobrellevar sus sentimientos de inferioridad y continuar su vida sin mayor dificultad.
- Se recomienda realizar otro estudio con estos cinco atletas pero enfocado a determinar aquellos aspectos más profundos que cada uno busca compensar.
- También es importante continuar ejecutando estudios sobre compensación y deporte, debido a que son temas que no están realmente analizados con amplitud y existe escasa información sobre ello.
- Es fundamental que en el ámbito deportivo se promueva más espacios de salud mental, en vista de que es un aspecto muy poco tomado cuenta por los atletas.
- Se recomienda realizar a los cinco atletas un test de burnout deportivo, que es un cuestionario de 15 ítems que mide el agotamiento físico/emocional, sensación de logro y devaluación de la práctica deportiva. Con el fin de conocer de una manera más real la condición, percepción y sensaciones que puede presentar cada uno de estos atletas.
- También es importante promover espacios terapéuticos donde los deportistas puedan expresarse de mejor manera. Esta sugerencia radica en que en las entrevistas se presenció cierta resistencia al hablar sobre sus sentimientos, pues las respuestas eran cortas y breves, entonces considero conveniente la promoción de estos espacios con el fin de considerar la salud mental de cada deportista.
- Finalmente, se considera necesario ahondar en otras dimensiones de salud mental de los atletas. Al ser el deporte una forma de compensación, hay aspectos inherentes a

cada persona que constituyen un cierto conflicto interno y que posiblemente desencadene hacia otras situaciones.

## Referencias

- Adler, a. (1912). *El carácter neurótico*. Paidós Ibérica.
- Adler, A. (1941). *El sentido de la vida*. Luis Miracle.
- Adler, A., & Berstein, J. (1953). *Práctica y teoría de la psicología del individuo*. Paidós Ibérica.
- Adler, A. (1980). *Estudio sobre la inferioridad de los órganos*. Paidós Ibérica.
- Adler, A. (1992). *La psicología individual*. New Compton.
- Adler, A., & Paterna, P. (1999). *Comprender la vida*.
- Agencia Mundial Antidopaje. [WADA]. (2021). *Código mundial antidopaje. 1 de enero del 2023*. [https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/codigo\\_2021\\_espanol\\_final\\_002.pdf](https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/codigo_2021_espanol_final_002.pdf)
- Arce, C., de Francisco, C., Andrade, E., Arce, I. y Raedeke, T. (2010). Adaptación española del Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) para la medida del burnout en futbolistas *Psicothema*. 22(2), 250-255.  
[https://www.psicothema.com/pi?pii=3723#:~:text=El%20Athlete%20Burnout%20Questionnaire%20\(ABQ,devaluaci%C3%B3n%20de%20la%20pr%C3%A1ctica%20deportiva](https://www.psicothema.com/pi?pii=3723#:~:text=El%20Athlete%20Burnout%20Questionnaire%20(ABQ,devaluaci%C3%B3n%20de%20la%20pr%C3%A1ctica%20deportiva)
- Barragán, A. Morales, C. (2014). *Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios*. *Enseñanza en Investigación en Psicología*, 19(1), 103-118.  
<https://www.redalyc.org/pdf/292/29232614006.pdf>
- Barriopedro, M., Quintana, I. y Ruiz, L. (2018). La perseverancia y pasión en la consecución de objetivos: validación española de la Escala Grit de Duckworth. *RICYDE Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 14(54), 297-308.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=71065382001>

Brett, C. & Adler, A. (1927). *Comprender la vida*. Paidós España.

Cantera, J. (26 de diciembre de 2019). *Efectos Psicológicos. Nuevos Comportamientos Organizacionales*. Javiera Cantera. Recuperado el 10 de noviembre de 2022 de <https://javiercantera.com/efectos-psicologicos-nuevos-comportamientos-organizacionales/#:~:text=La%20ciencia%20psicol%C3%B3gica%20se%20refiere,y%20las%20influencias%20entre%20ellas.>

Cavadinha, M., Labronici, L. y Herreira, T. (2009). Sentirse impotente: un sentimiento expresado por cuidadores de víctimas de violencia sexual. *Revista Latinoamericana enfermagen*, 17(3), 1-6.

<https://www.scielo.br/j/rlae/a/94jYzcQLnTChpr5mpmRg89k/?format=pdf&lang=es>

Chávez, I. (2009). Alfred Adler y Viktor Frankl: El discurso acerca del sentido de vida.

*Avances En Psicología*, 17(1), 35-58.

<http://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/1907>

Comas, L., Luther, S. y Maddi, S. (2011). *Camino a la resiliencia*. American psychological association. <https://www.apa.org/topics/resilience/camino>

Comité Olímpico Internacional. (2023). *Athlete 365*. Obtenido de Olympic:

<https://olympics.com/athlete365/es/antidopaje/>

Díaz, P. (6 de abril de 2022). *El poder de la ambición*. La mente es maravillosa. Recuperado el 2 de noviembre de 2022 de <https://lamenteesmaravillosa.com/el-poder-de-la-ambicion/>

Domínguez, R. (2016). *La responsabilidad en el deporte*. Ourense: La región. Rubén. (s.f).

Federación Sudamericana de Powerlifting [FESUPO]. (2023). *Reglas Generales del*

*Powerlifting 1 de enero de 2023*. [https://www.powerlifting-](https://www.powerlifting-fesupo.com/fileadmin/fesupo/data/estatuto-reglas/Reglas.pdf)

[fesupo.com/fileadmin/fesupo/data/estatuto-reglas/Reglas.pdf](https://www.powerlifting-fesupo.com/fileadmin/fesupo/data/estatuto-reglas/Reglas.pdf)

International Powerlifting Federation – IPF. (15 de noviembre de 2022<sup>a</sup>). Day 2: World Open Equipped Powerlifting Championships 2022 [Imagen adjunta] [Albúm de fotos]. Facebook.

<https://www.facebook.com/powerlifting.ipf/photos/a.6117725958239847/6117724661573310/?type=3&mibextid=r5uJeJ>

International Powerlifting Federation – IPF. (14 de noviembre de 2022<sup>b</sup>). Day 4: World Open Equipped Powerlifting Championships 2022 [Imagen adjunta] [Albúm de fotos]. Facebook.

<https://www.facebook.com/powerlifting.ipf/photos/a.6123183171027459/6123181294360980/?type=3&mibextid=0cALme>

International Powerlifting Federation [IPF]. (2023). *About IPF 1 de enero 2023*.

<https://www.powerlifting.sport/>

Jiménez Aponte, C. (2020). *La disciplina del deporte*.

Martínez, A. (2013). *Efectos de las pérdidas de peso y la deshidratación en deportes de combate: una revisión*. Sport TK, vol. 2, n°2 (2013).

Ministerio del deporte. (2022). *Plan de alto rendimiento 2022-2025. Creemos en ti*.

[https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/2022/04/MINDEP\\_PlanAltoRendimiento\\_2022-VF.pdf](https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/2022/04/MINDEP_PlanAltoRendimiento_2022-VF.pdf)

Miravalle, J. (s.f.). *Educación en valores*. Gabinete de psicología.

<http://www.javiermiravalles.es/EV/Educando%20en%20valores.html>

Molina, V. (2017). La Frustración. *Centro San Camilo Vida y Salud*, (87), 1-4.

<http://cscbiblioteca.com/Psicologia%20OK/La%20Frustracion.pdf>

Moyano, N. (2010). *Gratitud en la psicología positiva*. Psicodebate. Psicología, cultura y sociedad. (10), 103-118.

Narvaja, G. (15 de junio de 2019). *Nuestra visión del futuro como el más poderoso motivador*. Recuperado el 5 de enero de 2023 de

<https://gabrielnarvaja.com/blog/nuestra-vision-del-futuro-como-el-mas-poderoso-motivador/>

Pallares, E. (2008). *Los mecanismos de defensa, como nos engañamos para sentirnos mejor*. Mensajero.

Pradas, C. (10 de enero de 2019). *Inseguridad personal y emocional: causas, síntomas y cómo superarla* Psicología Online. Recuperado el 10 de diciembre de 2022 de <https://www.psicologia-online.com/inseguridad-personal-y-emocional-causas-sintomas-y-como-superarla-4334.html>

Real Academia Española. (s.f.-a). Compensación. En Diccionario de la lengua española. Recuperado el 5 de enero de 2023 de <https://dle.rae.es/compensaci%C3%B3n>

Real Academia Española. (s.f.-b). Ambición. En Diccionario de la lengua española. Recuperado el 5 de enero de 2023 de <https://dle.rae.es/ambici%C3%B3n>

Real Academia Española. (s.f.-c). Disciplina. En Diccionario de la lengua española. Recuperado el 5 de enero de 2023 de <https://dle.rae.es/disciplina>

Real Academia Española. (s.f.-d). Gratitud. En Diccionario de la lengua española. Recuperado el 5 de enero de 2023 de <https://www.rae.es/drae2001/gratitud>

Real Academia Española. (s.f.-e). Frustración. En Diccionario de la lengua española. Recuperado el 5 de enero de 2023 de <https://dle.rae.es/frustraci%C3%B3n>

Román, J. (2010). *El poder de la perseverancia*. Recuperado de: [https://www.galenusrevista.com/IMG/pdf/perseverancia\\_1.pdf](https://www.galenusrevista.com/IMG/pdf/perseverancia_1.pdf).

Smuts. J. (1926). *Holismo y evolución*. Macmillan.

UNIVERSITAM. (23 de junio de 2011). *Comprueban hipótesis de Darwin sobre evolución y competencia entre especies*. Recuperado el 5 de enero de 2023

<https://universitam.com/academicos/noticias/comprueban-hipotesis-de-darwin-sobre-evolucion-y-competencia-entre-especies/>

Von Perfall, C. (1999). *Diccionario de Psicología individual*. Síntesis.

Weinberg, R., Butt, J. y Culp, B. (2011). Coaches' views of mental toughness and how it is built. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(2), 156-172.

<https://doi.org/10.1080/1612197X.2011.567106>

Palacios, N., Manonelles, P., Blasco, R., Franco, L., Gaztañaga, T., González, B. y Villegas,

J. (2012). Ayudas ergogénicas nutricionales para las personas que realizan ejercicio físico. *Archivos de Medicina del Deporte*, 29(1), 8-11.

[http://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/ayudas\\_ergogenicas\\_supl-1\\_2012.pdf](http://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/ayudas_ergogenicas_supl-1_2012.pdf)

## Anexos

### Consentimiento

Pontificia Universidad  
Católica del Ecuador  
Facultad de Psicología



### FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

#### **PARTICIPANTE:**

He sido invitado a participar en la investigación sobre **LA COMPENSACIÓN EN ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO, ESTUDIO REALIZADO DESDE LA TEORÍA ADLERIANA A DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO DE LEVANTAMIENTO DE POTENCIA, UBICADOS EN LA PROVINCIA DE PICHINCHA EN LA CIUDAD DE QUITO PERIODO 2022**

Declaro que el investigador me ha explicado:

- El fin del estudio propuesto
- Los criterios de selección de los participantes
- Los procedimientos que se emplearán en esta investigación
- Los posibles riesgos y beneficios de mi participación
- Los mecanismos para garantizar la confidencialidad de los datos, su almacenamiento y los resultados.

He comprendido todo lo anterior y consiento voluntariamente participar en esta investigación.

Para constancia recibo copia de este documento.

**INVESTIGADOR:**

Declaro que he informado al participante sobre:

- EL propósito y la naturaleza de este estudio
- Los criterios de selección de la muestra
- Los posibles riesgos y beneficios de participación en el estudio
- Los mecanismos para garantizar la confidencialidad de los datos, su almacenamiento y los resultados.
- He contestado todas las inquietudes del participante respecto a esta investigación.

En Quito, a 29 de noviembre de 2022

**FIRMAS:**

**Participante:**

**Correo electrónico personal:**

**Cédula:**

**Teléfono celular:**

**Investigador:**

Paula Zambrano