

“Características psicológicas y síndrome de Burnout en deportistas de las selecciones
Departamentales de Antioquia”

Juan David Guarín Ospina

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

MEDELLÍN

2017

“Características psicológicas y síndrome de Burnout en deportistas de las selecciones
Departamentales de Antioquia”

Juan David Guarín Ospina

Trabajo de grado para optar al título de
Psicólogo

Asesor Teórico

Ligia Adriana García Ramírez

Psicóloga

Magíster en Psicología del deporte

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
MEDELLÍN

2017

Agradecimientos

Agradezco a:

Mónica Viviana Ospina, mi novia por el apoyo, la revisión y la compañía durante el desarrollo de este proyecto, por su disposición y generosidad y por ayudarme a superar la adversidad.

A mi familia por la ayuda prestada durante el camino.

Mg. Ligia Adriana García, por su tiempo y paciencia, por su comprensión y experiencia.

Especialista Carmen Natalia Acevedo Mesa, por orientarme y brindarme su ayuda sin ninguna obligación.

Entrenadores y deportistas que participaron en el estudio y que permitieron que este proyecto fuera posible.

Resumen

Se describió las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo y el grado de presentación del síndrome de burnout asociadas a características sociales y deportivas, en una muestra de deportistas de las selecciones departamentales de Badminton, Esgrima, Judo, Balonmano, Atletismo y Fútbol de Salón. Por medio del análisis descriptivo y el cruce de variables, se identificó las tendencias y se estimó las frecuencias de la población respecto a las variables estudiadas. Para esto, se aplicaron los siguientes instrumentos: Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento (C.P.R.D), Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) y una encuesta socio deportiva. Los deportistas que pertenecen a los estratos socioeconómicos altos fueron los que mostraron niveles más altos de Burnout. De otro lado, los deportistas que han culminado sus estudios superiores presentaron mayor reducción de la sensación de logro que es uno de los componentes fundamentales del Burnout, mientras que los deportistas que llevan más tiempo entrenando, fueron quienes presentaron mayor reducción de la sensación de logro. Con relación al control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación y habilidad mental los deportistas se ubican en un percentil medio alto, aquellos que puntuaron más alto para las tres dimensiones evaluadas por el Burnout obtuvieron una ubicación en los percentiles más bajos del control de estrés.

Palabras clave

Síndrome de burnout, Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, Psicología deportiva.

Abstract

The psychological characteristics related to sports performance and the degree of presentation of Burnout syndrome associated with social and sports characteristics were described according to the descriptive analysis and the crossover of variables in a Selection of athletes from the departmental teams of badminton, fencing, Judo, handball, athletics and futsal, trends were identified and population frequencies were estimated for the variables studied. To achieve the objective were applied the following instruments, questionnaire of psychological characteristics related to performance (C.P.R. D), Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) and a sports partner survey.

Athletes belonging to the high social and economic classification were those who showed higher levels of Burnout. On the other hand, the athletes who have completed their university studies and the athletes who trained longer had more reduction in the sense of achievement, one of the fundamental components of Burnout. With regard to stress control, the influence of performance valuation, motivation and mental ability, athletes are located in a middle high percentile, those who achieved a higher score for the three dimensions evaluated by Burnout were located in the lower percentiles of stress control.

Key words

Burnout syndrome, psychological characteristics related to sports performance, sport psychology

Índice

| | |
|---|----|
| Introducción | 1 |
| Planteamiento del problema | 5 |
| Justificación | 9 |
| Marco teórico | 10 |
| Burnout | 10 |
| Burnout en el deporte. | 12 |
| Burnout, estrés y sobreentrenamiento. | 14 |
| Modelos teóricos del síndrome de Burnout. | 17 |
| Características psicológicas | 21 |
| Descripción de las características. | 23 |
| Rendimiento deportivo. | 26 |
| Deporte de alto rendimiento | 27 |
| Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo | 28 |
| Influencia de la evaluación de rendimiento. | 28 |
| Motivación. | 40 |
| Control de estrés. | 44 |
| Cohesión de equipo. | 53 |
| Habilidad mental. | 54 |
| Objetivo general | 62 |
| Objetivos específicos | 62 |
| Metodología | 63 |
| Población | 65 |
| Muestra | 65 |
| Criterios de inclusión | 67 |
| Definición de variables | 68 |
| Síndrome de Burnout | 68 |
| Habilidades psicológicas de rendimiento deportivo | 68 |
| Información socio deportiva | 68 |
| Técnicas de recolección de información | 69 |
| Encuesta de información Socio deportiva | 69 |
| Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) | 69 |
| Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento (C.P.R.D) | 71 |

| | |
|----------------------|-----|
| Procedimiento | 73 |
| Resultados | 74 |
| Conclusiones | 89 |
| Referencias | 91 |
| Anexos | 98 |
| Anexo 1 | 98 |
| Anexo 2 | 99 |
| Anexo 3 | 100 |
| Anexo 4 | 104 |

Lista de figuras

| | |
|---|----|
| Figura 1: <i>Modelo Cognitivo-afectivo de Smith para el síndrome de fatiga crónica.</i> | 17 |
| Figura 2: <i>Modelo teórico de Garcés de los Fayos y Cantón (2007).</i> | 19 |
| Figura 3: <i>Modelo del proceso atencional.</i> | 39 |

Lista de tablas

| | |
|---|----|
| Tabla 1: Principales diferencias Entre la ansiedad y la angustia. | 48 |
| Tabla 2: Participantes del estudio por modalidad deportiva. | 65 |
| Tabla 3: Distribución de la muestra poblacional por edad, genero, estrato y nivel educativo. | 66 |
| Tabla 4: Ítems de las dimensiones del ABQ. | 70 |
| Tabla 5: Media, Desviación típica y coeficiente alfa de las cinco principales variables del CPRD | 72 |
| Tabla 6: Estadísticos descriptivos para las tres dimensiones del ABQ. | 74 |
| Tabla 7: Resultados por genero para las tres dimensiones del ABQ. | 75 |
| Tabla 8: Resultados por estrato socioeconómico para las tres dimensiones del ABQ. | 75 |
| Tabla 9: Resultados por nivel educativo para las tres dimensiones del ABQ. | 76 |
| Tabla 10: Resultados por Nivel educativo para las tres dimensiones del ABQ. | 77 |
| Tabla 11: Resultados por Deporte para las tres dimensiones del ABQ. | 78 |
| Tabla 12: Resultados por Tiempo que lleva en la práctica deportiva y lesión deportiva para las tres dimensiones del ABQ. | 79 |
| Tabla 13: Resultados por Jornada de entrenamiento y tiempo que llevan en la práctica deportiva, para las tres dimensiones del ABQ. | 80 |
| Tabla 14: Resultados por tiempo que llevan en la práctica deportiva para las tres dimensiones del ABQ. | 81 |
| Tabla 15: Estadísticos descriptivos para las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. | 82 |
| Tabla 16: Resultados de las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo frente al estrato socioeconómico. | 83 |
| Tabla 17: Resultados por clasificación deportiva y presencia de lesiones frente a las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. | 84 |
| Tabla 18: Resultados por tiempo de práctica deportiva frente a las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. | 85 |
| Tabla 19: Resultados por Genero frente a las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. | 86 |

Tabla 20: Resultados de agotamiento físico y emocional (AFE), reducida sensación de logro (RSL) y devaluación de la práctica deportiva(DPD,) frente a las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo por intervalos. 87

Introducción

Lograr marcas, batir récords mundiales y olímpicos se han convertido en espectáculos sociales masivos que repercuten de forma directa en los atletas y en el desarrollo de las actividades deportivas; como ejemplo, tanto la modificación de las reglas de juego, las cuales se adaptan para dar paso a shows televisivos y campañas propagandísticas, como la reducción de los tiempos entre competencias y los períodos preparatorios o precompetitivos (Quiroga, 2000).

No obstante, esta transformación del deporte, aunque cuente con motivadores extrínsecos, también encuentra repercusión en los deportistas y entrenadores, quienes influidos por las lógicas organizativas y sus exigencias, buscan responder a estas de forma eficiente, sin embargo, la consecución de los logros deportivos y los resultados que se esperan de los deportistas de alto nivel en tanto profesionales, entendiéndose por estos como aquellos deportistas que sustentan sus ganancias monetarias en la actividad deportiva (García, 2010). Sería impensable que se lograsen sin ayuda de un equipo interdisciplinar que acompañe a deportistas y técnicos en sus metas.

Este equipo interdisciplinar que puede estar conformado por psicólogos, médicos deportivos, nutricionistas, fisioterapeutas, etc. son en gran medida los facilitadores del proceso de entrenamiento; en este grupo la comunicación entre diferentes ramas del saber y la investigación científica, puesta al servicio del deporte, es la que posibilita el entendimiento global y dinámico del deportista, de igual forma la comunicación inter-metodológica e inter-facética, es la seguida en el entrenamiento atlético si se quiere acceder al rendimiento deportivo.

En línea con esto, Weineck (2005) plantea que en el rendimiento deportivo intervienen diferentes factores entre los cuales se incluyen capacidades físicas, factores hereditarios, capacidades coordinativas, destrezas motoras, la técnica, capacidad táctico-cognitiva, capacidades sociales y condición física. Dichos factores, solo al ser trabajados de manera suficiente y acorde a las necesidades, permiten obtener el alto rendimiento personal y deportivo.

El rendimiento deportivo solo se logra según William y James (citados en García, 2010) en la asociación y combinación “de las capacidades condicionales físicas (fuerza, velocidad, resistencia...), técnicas (la ejecución del drive en tenis, el golpeo del balón en fútbol...), tácticas

(defensa en zona en baloncesto, ir junto al pelotón en ciclismo...) y psicológicas (personalidad, habilidades de afrontamiento...)” (p. 259).

Sin embargo, se debe entender que la práctica deportiva y sus necesidades especiales, se encuentran mediadas por la clasificación del deportista según el deporte y su especialidad, estas condiciones mencionadas favorecen la distinción del trabajo debido a las notables particularidades que desempeña un deportista (Riera, 1997). Es decir, que a la vez que se busca el desarrollo del conjunto de habilidades técnicas, físicas, tácticas y psicológicas, la preparación del deportista también es acorde y se especializa en relación con la disciplina y función o rol desempeñado por el atleta al interior de la actividad.

Al esfuerzo implicado en el rendimiento deportivo, se suma el aumento del tiempo de entrenamiento y la intensidad de la carga deportiva para alcanzar un nivel de competencia complaciente a los niveles de rendimiento actuales en las diferentes edades, para conseguir este logro, el tiempo invertido debe ser inmenso (Weinberg & Gould, 2010). A esto se anuda la disminución en las edades de especialidad deportiva, que invocan a los menores a ingresar en edades más tempranas en un deporte específico.

Estas demandas del deporte moderno, anexadas a las exigencias del deporte competitivo en el que se busca la extensión y optimización de las capacidades condicionales y la experticia en las ejecuciones del deporte y en la forma de aplicación de estas en el terreno de juego (Mahamud, Tuero & Márquez, 2005); evidencian la urgencia y necesidad del trabajo integral de todas las facetas deportivas.

En este campo, la psicología deportiva como rama aplicada, que busca, tanto el estudio de la manera en cómo los procesos psicológicos perturban la productividad deportiva, como el entendimiento de la relación que el deporte y la actividad física pueden acarrear en la vida de un sujeto y su crecimiento psicológico (Weinberg & Gould, 2010) ofrece herramientas y métodos que posibilitan que el atleta pueda desplegar de forma eficiente sus habilidades, tanto técnicas como condicionales en el contexto de la actividad física y competitiva, pero, también ayudándole a superar en la medida de lo posible y de acuerdo con las características propias de este y del deporte los diferentes aspectos psicológicos que perturban la eficiencia del atleta.

No obstante, y a pesar de todo el equipo de profesionales, que como se ha descrito permanecen detrás del rendimiento y logro deportivo, las exigencias competitivas y las particularidades individuales, sumadas a las contingencias ambientales, ocasionan que se sobrepase el manejo y cuidado que se sigue en la preparación.

Los problemas surgen a la par con la actividad deportiva, pero aun cuando estas dificultades, trastornos o síndromes obedecen en mayor medida a fenómenos psicológicos, no se debe desconocer su relación respecto a las demandas prominentemente deportivas (García, 2010). Si bien, estos pueden tener otros núcleos en las demás esferas del deportista, ya sea la social, la personal, la afectiva, familiar o educativa.

De la misma forma, cabe aclarar que aun cuando el deporte moderno de rendimiento, reclama del entrenador y deportista una mayor exigencia en torno al volumen e intensidad, tanto de carga como de las sesiones deportivas, esto no debe representar ningún problema, por el contrario, si bien se alcanza un nivel de exigencia y fatiga, estas no afectan de forma negativa el entrenamiento (Weinberg & Gould, 2010) gracias a que, detrás de todo este proceso se encuentran diferentes medios de control, que permiten mantener las medidas suficientes en un ciclo de preparación deportiva.

Por otro lado, contrario a este proceso se presenta el sobreentrenamiento, proceso conlleva un efecto negativo para el deportista, puesto que no logra ajustarse a las sesiones sobre exigentes, por el poco tiempo de recuperación, este fenómeno de sobreentrenamiento indica una caída en el rendimiento deportivo, (Weinberg & Gould, 2010).

Ahora bien, cuando las condiciones de entrenamiento y competencia resultan ser para los deportistas desmesuradas, (por la monotonía en el entrenamiento o competición, por la imposibilidad de conseguir mejoría o aumento en el rendimiento, por falta de recursos para resolver situaciones deportivas, por malas relaciones con los preparadores físicos o entrenadores, por el largo tiempo y esfuerzo invertido sin evidenciar mejoras), y estas perduran en el tiempo, además, de que son evaluadas negativamente por el deportista en razón de su participación, generan respuesta psicofisiológicas, como irritación, extenuación o fatiga, que a su vez derivan en consecuencias comportamentales, que llevan al deportista a disminuir su rendimiento, a imposibilitar las relaciones personales e incluso el retiro deportivo. Se habla entonces del

síndrome de fatiga crónica también conceptualizado como Burnout. (Weinberg & Gould, 2010, p. 506-508).

El Síndrome de Burnout se ha convertido en un problema de creciente preocupación social tanto por los costos en el ámbito organizacional asociados al ausentismo laboral como por el impacto en la actividad deportiva que conlleva como resultado final el abandono de esta práctica. Este síndrome ha sido estudiado en mayor medida desde el ámbito laboral, no obstante el estudio desde el contexto deportivo ya cuenta con una vasta experiencia en el tema, evidenciada en el desarrollo teórico de autores como García, González y Garcés de los Fayos (2016), sin embargo este desarrollo se ha dado desde contextos ingleses y europeos, en Latinoamérica aunque se encuentran adelantos en investigaciones respecto al síndrome aún son limitados los datos concernientes a la población latinoamericana que no necesariamente siguen los encontrados en otros contextos.

Planteamiento del problema

Según Loehr (citado en Garcés de los Fayos & Cantón, 2007) el Burnout tendría tres fases diferentes de aparición en el atleta, en la primera fase comienza a reducirse el ánimo y empeño puesto en el entrenamiento; para la segunda fase ya se hace evidente la falta de entusiasmo, y como tal, el rendimiento se ve afectado, lo que lleva al deportista a un enfrascamiento en el ciclo de bajo logro y desmotivación, en la cual el bajo logro lo desmotiva, dichos resultados le generan ansiedad y retiros circunstanciales, que a su vez reducirá más la motivación por participar; la tercera fase se sustenta en razón del tiempo que dure su antecesora, cuando el círculo perdura por largo tiempo, ocasiona que la seguridad y el valor en sí mismo se pierdan, inclusive sobrevienen depresión y enajenación y finalmente abandono de la práctica deportiva.

Entre los síntomas del Burnout, Weinberg y Gould (2010) refieren la usencia de motivación para entrenar reflejada en la falta de esfuerzo, atractivo y en la insipiente dedicación al deporte, en conjunto con estos síntomas se presenta baja autoestima y falta de confianza en la realización de las actividades que se evidencian en las ejecuciones motrices y en el desempeño general del deportista, también se presenta cansancio corporal y psíquico, sensación de insensibilidad frente al deporte, variaciones del estado de ánimo, dificultades en focalizar la atención, trastornos del sueño, labilidad emocional, retraimiento emocional, aumento de la ansiedad y consumo de sustancia.

Teniendo en cuenta este conjunto de síntomas que alteran el rendimiento deportivo, resalta una de las características principales del Burnout, el retiro deportivo, que aparece como la posibilidad de escape para el deportista, dado que el contexto y las características del entrenamiento resultan para él agobiantes, con la incapacidad para adaptarse, el retiro se convierte entonces en el último recurso que le permite al deportista liberarse del fuego que lo consume. (Weinberg & Gould, 2010).

Cabe destacar, que el abandono sustenta en gran medida la importancia del estudio de este síndrome en el contexto deportivo, ya que, si bien el deportista cumple con un ciclo de formación con un principio y un final, el retiro por síndrome de Burnout es un alejamiento prematuro del contexto deportivo, que priva al deportista de la capacidad de conseguir mejores resultados tras hacerle frente a dicho síndrome. (Garcés de los Fayos & Cantón, 2007).

De igual forma, el síndrome de Burnout y sus consecuencias, evidencia el cuidado y control que se debe tener en el contexto deportivo, por parte de los entrenadores tanto en pretemporada como en periodo competitivo, en el manejo adecuado de los microciclos de recuperación y de los descansos entre competencias, pero también, la atención que desde la psicología se debe prestar, al evidenciar y sustentar el conjunto de síntomas presentes y que pueden advertir de la presencia del síndrome.

Como contrapartida al Síndrome de Burnout, la investigación ha evidenciado la existencia de componentes, que actúan en mayor o menor medida, como factores protectores frente al síndrome de Burnout, al respecto García, González y Garcés de los Fayos (2016) exponen, en una revisión realizada entre las investigaciones divulgadas, desde el inicio del estudio del síndrome en el deporte hasta el año 2015, algunos factores que blindan de algún modo al deportista, son “optimismo, pasión armoniosa, compromiso, bienestar, percepción de disponibilidad de apoyo social, motivación, autoestima, esperanza, necesidades psicológicas básicas (competencia, autonomía y relación), cohesión, confianza en sí mismo, satisfacción y toma de decisiones de forma democrática por parte del entrenador”.(García et al., 2016, p. 26).

En línea con lo anterior, se puede deducir, que el conocimiento de los factores psicológicos de una población permite salvaguardar, debido a los niveles presentados, al deportista de esta afección multifacética, no obstante, dicha evaluación debe ser realizada y entendida a la luz del contexto cultural y deportivo en el que se desenvuelven los deportistas, lo que posibilita que se evidencien las diferencias presentes en los atletas de una región y un deporte específico.

Al respecto Tutte y Garcés de los Fayos (2010) plantean, que si bien en el campo deportivo, respecto a la investigación del Burnout, cuenta con un campo de estudio vasto, tras más de tres décadas de la misma, la investigación en el contexto iberoamericano, mucho más nueva, ha evidenciado tonos particulares del Burnout en dicha población, lo cual tiene una valiosa repercusión, dado que permite ajustar el entendimiento y la investigación sobre el síndrome en un contexto específico; en otras palabras esto constituye una gran aporte a la investigación científica pues se está describiendo la aparición de un fenómeno y sus características en función de una población determinada y a la luz de un contexto particular.

En Colombia, existe escasa investigación respecto al síndrome de Burnout en el contexto deportivo, como ejemplo podría mencionarse la investigación realizada por Sierra y Abello (2008) un estudio de tipo correlacional, que buscó establecer la relación entre el Burnout y los pensamientos irracionales en beisbolistas prospectos de alto rendimiento, que compiten en la Liga de Béisbol del Atlántico, cuyos resultados evidencian una relación positiva entre los pensamientos irracionales y Burnout.

Otro aporte es el realizado por Sánchez, Mazorco y Villamil (2011), un estudio de caso único llevado a cabo por el Semillero de Investigación Neuro-gnosis, que buscó identificar las secuelas neuropsicológicas en un deportista que sufre el Síndrome de Burnout, las mediciones fueron realizadas mediante el esquema de diagnóstico neuropsicológico de Ardila y Ostrosky-Solis (citado en Sánchez et al.) y para la evaluación del Burnout se utilizó el inventario de Burnout de Maslach.

Por otro lado, al parecer en la búsqueda de solventar las dificultades en la evaluación del Burnout en el deporte en el contexto colombiano, Arce, De Francisco, Andrade, Ferraces y Raedeke (2012), realizaron la adaptación del Athlete Burnout Questionnaire (ABQ). para la evaluación del Burnout en deportistas colombianos, a partir de la versión española de la misma escala, si bien esta adaptación muestra evidencia empírica aceptablemente válida, los autores exponen que aun haría falta objetar la investigación, para así confirmar si la estructura de ítems que ha concluido tras las modificaciones es la más conveniente para los colombianos.

Bajo esta misma línea se ubica el trabajo realizado por Valero (2014) quien busco estandarizar el Athlete Burnout Questionnaire, (ABQ) a partir de la adaptación realizada al español por Arce, et al. (2012). en una muestra de atletas pertenecientes al programa de rendimiento deportivo de Bogotá, según las conclusiones de dicho estudio la prueba se constituye como como válida y confiable para la población.

De esta forma, parece quedar agotada la investigación sobre el Burnout en deportistas Colombianos, con lo cual se evidencia escasa investigación sobre el fenómeno, de esta misma forma respecto a los factores psicológicos anteriormente mencionados y que posiblemente constituyan una protección frente al Burnout, en Colombia no se encuentran investigaciones y por lo tanto no existen datos referentes a la población deportiva colombiana, con lo que se tiene que extrapolar datos concernientes a otras poblaciones y aunque pueda resultar útil en la práctica,

se pasa por alto las características contextuales que pueden hacer variar en ventaja o desventaja los rasgos psicológicos.

Obtener esta información permite además describir el tipo de relación entre el Burnout y los procesos psicológicos, una línea de investigación que ya es clásica en el estudio del Burnout (Tutte & Garcés de los Fayos, 2010), que no ha sido investigada en el contexto colombiano.

Debido a esto, la siguiente investigación pretende evidenciar la presencia y el grado en que se presenta el Síndrome de Burnout y cuáles son las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo que ostenta una muestra poblacional preparada para el rendimiento deportivo en el Departamento de Antioquia.

Justificación

El deporte es un campo prolífico para el estudio de diferentes fenómenos psicológicos, las variaciones de actividad, grado de desarrollo, edad evolutiva y especialidad, permiten que se puedan desplegar procesos socio-cognitivos que son de gran interés para el estudio psicológico general y que han sido de constante desarrollo durante la formación profesional.

Este estudio posibilita que la psicología deportiva en el ámbito colombiano continúe su avance en el conocimiento sobre los síndromes y características psicológicas de rendimiento deportivo que presentan la población, esto a su vez, permite que el desarrollo de la disciplina marche junto al entendimiento de las condiciones contextuales, entendiendo y delimitando fenómenos psicológicos en la población deportiva colombiana.

De igual forma, esta exploración representa la posibilidad de acercamiento a los diferentes procesos y dinámicas psicológicas que operan en el ámbito deportivo, el estudio de la población deportiva local, la puesta en práctica de los conocimientos adquiridos durante la formación universitaria, el uso de técnicas y herramientas especializadas en el área deportiva.

La realización de esta investigación en el área de la psicología deportiva permite el análisis de la muestra poblacional local, evidenciando fortalezas y necesidades en cuanto a las características psicológicas de rendimiento deportivo y el grado de presentación del Síndrome de Burnout en la muestra poblacional, datos que son relevantes para futuras investigaciones y para la formulación de intervenciones psicológicas deportivas.

Este nivel de análisis descriptivo frente a la presencia de los fenómenos psicológicos está facultado por la ausencia de estudios que evidencien la presentación del Síndrome de Burnout en la población deportiva de Antioquia y cuáles son sus características psicológicas ligadas al rendimiento deportivo.

De igual forma, la investigación proporciona la posibilidad futura de contrastación con datos obtenidos en otros contextos a través de la investigación, beneficiando con ello tanto el progreso del área de especialidad, como al campo deportivo, en la medida en que permite que se puedan fundar las diferentes intervenciones sobre dichos resultados.

Marco teórico

Burnout

El Burnout por su diversa sintomatología es catalogado como un síndrome, lo que implica que los sujetos diagnosticados con un alto nivel de Burnout encuentren afectados en gran medida diferentes aspectos de la esfera psicológica. Este síndrome fue descrito por primera vez en el año 1974 por H. Freudenberg, quien desde una perspectiva clínica lo conceptualizó como un estado alcanzado por un individuo como reacción al estrés laboral, para esto acuñó el término “Burnout”, que hasta entonces se utilizaba para referirse a los efectos del abuso de sustancias tóxicas. Posteriormente en el año 1976 la psicóloga social Cristina Maslach, lo definió como un proceso, estipulando que éste se producía por las características del ambiente de trabajo y la forma particular de organización de cada sujeto en el entorno laboral (Carlin & Garcés de los Fayos, 2010).

Maslach y Jackson conceptualizaron el Burnout como un: “síndrome tridimensional caracterizado por el agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal”. (Tutte & Garcés de los Fayos, 2010, p.2) aunque esta aproximación tridimensional presenta un esquema más amplio del estudio del Burnout en tanto advierte precisamente las diferentes dimensiones del fenómeno, no abarca de forma suficientemente clara la intervención de otras variables.

Bajo este contexto laboral, aparecieron otras definiciones del Síndrome de Burnout, que buscarían focalizar el conjunto de síntomas y los demás elementos o variables intervinientes en el síndrome; Mingote (citado en Carlin & Garcés de los Fayos, 2010) realiza una recapitulación en la que establece los principales componentes de las definiciones, preponderancia de sintomatología con disforia y extenuación emocional, variaciones de conducta negativa frente a otras personas, signos de estrés físico con su activación fisiológica, inapropiado ajuste laboral que se evidencia en la disminución de productividad en el trabajo, experiencias de bajo logro personal, inoperancia e incompetencia profesional, sin motivación y retiro laboral.

De igual forma, en la revisión histórica realizada por Carlin y Garcés de los Fayos (2010) se plantean cuatro grandes y diferentes posturas que abarcan las distintas definiciones sobre el síndrome de Burnout realizadas desde el campo laboral, esta revisión fue realizada desde el origen del término hasta el año 2008, las cuales reflejan las diferentes perspectivas sobre las que se centraron los autores, estas son, la consideración del síndrome en relación estrecha con el estrés laboral, los que advierten la importancia de disposiciones conflictivas coligadas al Burnout, quienes lo vinculan al exceso cognitivo y finalmente los que lo consideran del lado de la dificultad para creer en las propias capacidades.

En relación con lo planteado anteriormente, Carlin y Garcés de los Fayos (2010) exponen como conclusión de su revisión y recorrido histórico que el Burnout en el ámbito laboral es resultado de una inapropiada adecuación al estrés profesional, en este sentido, es fruto de la interacción del sujeto con sucesos laborales estresantes tras los cuales surge progresivamente, aunque también pueden surgir otras psicopatologías, cuya sintomatología varía desde síntomas emocionales, cognitivos, conductuales, sociales y psicosomáticos.

Burnout en el deporte.

El primer trabajo sobre el Burnout en el deporte fue realizado por Flippin en el año 1981. (citado en García, et al., 2016). A partir de este estudio, si bien se establece un punto de partida para el estudio del síndrome bajo las variables deportivas, no sería sino hasta 1997 con Readeke, que el Burnout en el deporte adquiere una definición adaptada al campo deportivo (Carlin, Garcés de los Fayos y De Francisco, 2012). este autor adapta al deporte la definición tridimensional clásica de Maslach y Jackson de 1981, conceptualizando al Burnout en tres dimensiones que incorpora la extenuación física y emocional, limitados sentimientos de resultados y la desvalorización de la actividad deportiva que se practica.

Readeke incluye en la definición clásica de Maslach y Jackson, el agotamiento físico, además, según Fernández, Cueto, Vázquez y González (2012) este se basó en otras investigaciones para formular el cambio de despersonalización a la dimensión de devaluación, esto debido a que la “despersonalización, caracterizada por actitudes negativas, de insensibilidad y desinterés hacia los destinatarios del servicio, no se muestra significativa en el contexto deportivo” (Fernández et al. 2012, p 274).

Hay que puntualizar que, aunque el estudio de este síndrome en el deporte se reforzó con la anterior conceptualización, no se desvinculó tajantemente del ámbito laboral. Feigley (citado en García et al. 2016), en el año 1984 estableció que las características que propician el estrés en el trabajo y las propias del estrés deportivo, manifiestan rasgos análogos por lo cual esta relación podría establecerse también para el estudio del Burnout, dado que como se advirtió en el compendio realizado por Mingote (citado en Carlin & Garcés de los Fayos, 2010) existe un grupo de definiciones y por tanto de autores que conceptualizan el Burnout desde la teoría del estrés.

Posteriormente Smith (citado en Tutte & Garcés de los Fayos, 2010), plantea que el Burnout en deportistas es el resultado de la exposición inadecuada y reiterada a los estresores competitivos. Definición que reafirma claramente la conexión establecida con el estrés que desde el campo laboral ya se planteaba. Así mismo, con esta conceptualización, conjuntamente se hace evidente las implicaciones del entrenamiento y sus cargas en los atletas.

Según Gould y Dieffenbach (citado en Cantú et al. 2015) “La combinación de fuertes cargas de entrenamiento, poco tiempo para una adecuada recuperación y el continuo estrés competitivo aumentan el riesgo de Burnout en los deportistas” (p. 55).

De igual forma, la asociación con el estrés se remite incluso a las primeras definiciones y perspectivas del estudio en el ámbito laboral, que como anteriormente se describió corresponden al ámbito clínico y psicosocial pues en ambas está implicado el estrés. Según Carlin y Garcés de los Fayos (2010), el enfoque clínico está dirigido hacia el estado producto de un estrés habitual, mientras la orientación psicosocial describe el síndrome desde el proceso de afrontamiento al estrés; sin embargo Carlin (2014) concluye que el Burnout es, tanto estado como proceso, dado que este como síndrome connota un conjunto de síntomas que pueden manifestarse en determinado momento produciendo un estado, pero estos a su vez forman parte del proceso que implica otros síntomas y grados.

Maslach en el año 2009 plantea una nueva precisión sobre el síndrome, en la cual se resalta en el centro del problema los estresores laborales y ambientales, a los que tras una exposición duradera y sumado a la incapacidad de responder eficientemente dan como resultado el Burnout (citada en Díaz & Gómez 2015), de esta definición es notable el énfasis puesto sobre el proceso y capacidad de la persona de hacer frente a los estresores que existen en los diferentes contextos en los que se desarrolla la actividad profesional u oficio.

Burnout, estrés y sobreentrenamiento.

En línea con lo planteado anteriormente, es necesario aclarar que el Burnout y el estrés son procesos diferenciados, según Carlin (2014) el Burnout es un proceso resultante de una exposición extensa al estrés e implica la imposibilidad de adaptarse a las condiciones ambientales por el estrés continuo; de esto se deduce que el Burnout estaría estrechamente ligado al estrés crónico, sin embargo, para Maslach (citada en Olivares y Gil, 2009) el Burnout se diferencia del estrés crónico, tanto porque, este es un proceso mucho más reducido que el estrés crónico, como porque los efectos en el Burnout son solo negativos.

Una vez establecida esta diferenciación con el estrés, conviene también diferenciar el Burnout respecto al sobreentrenamiento deportivo, aunque pueda no resultar muy claro, durante la periodización del entrenamiento deportivo, el entrenador distribuye los niveles de carga de acuerdo con los periodos competitivos, el modelo de periodización y la recuperación del atleta, pero, también en relación a las condiciones del deportista y según sus características emplea niveles diferentes de carga para lograr los objetivos. En muchas ocasiones se recurre a aumentar la intensidad y el volumen de la carga con lo cual se lleva al deportista al estado necesario para que sus características de rendimiento se vean optimizadas, no obstante, el control y periodización del entrenamiento puede ser desfasado, tanto por una mala utilización de los microciclos de carga y recuperación como por la adaptación particular que realiza el deportista del entrenamiento.

A este proceso de entrenamiento demasiado intenso y prolongado, que es denominado sobreentrenamiento, le devienen consecuencias relacionadas a la precipitación del nivel de rendimiento y el estado de cansancio, entendido como la respuesta del deportista frente a la intensidad y volumen que supone sus condiciones técnicas y físicas. Esta situación se identifica por la incapacidad de llevar la rutina habitual de entrenamiento y la imposibilidad de alcanzar el rendimiento antes logrado (Weinberg & Gould, 2010).

Por otro lado, la diferenciación entre el Burnout y el sobreentrenamiento, parece responder según Carlin (2014), más al estudio separado de los fenómenos que a las características de estos mismos, dado que sus fronteras se difuminan en el inicio y desarrollo del uno con respecto al otro; sin embargo, la diferenciación se realiza en términos de la motivación según Raglin (citado

en Carlin, 2014) un deportista con Burnout no tiene motivación para continuar con la actividad deportiva, contrario al síndrome de sobreentrenamiento en donde incluso se puede estar enormemente motivado.

En línea con esto, Feigley (citado en Garcés de Los Fayos & Medina, 2007), plantea al Burnout como un devorador de la motivación de los atletas, según este autor el término hace referencia a un estado de agotamiento emocional como proceso del síndrome; este planteamiento se ve corroborado por Carlin, Garcés de los Fayos y de Francisco (2012), en donde exponen una serie de estudios que se han realizado desde las teorías de la motivación en las que se ha encontrado una relación positiva con el Burnout. Por ejemplo, desde las teorías de metas de logro, una teoría que distingue entre motivación orientada a la tarea y motivación orientada al logro como un proceso de comparación con sí mismo y con los demás respectivamente, se encontró según Duda (citado en Carlin, Garcés de los Fayos y de Francisco, 2012) que “los deportistas con una baja orientación y clima motivacional hacia la tarea y una alta orientación y clima motivacional centrado en el ego presentaban niveles más altos de Burnout” (p.37).

De acuerdo con los anteriores estudios y definiciones, el Burnout es el resultado de diferentes variables, razón por la cual Garcés de los Fayos (citado en García et al. 2016) recoge una lista de las variables potencialmente predictoras del síndrome, las cuales son:

Estilo negativo de dirección y de interacción por parte del entrenador, altas demandas competitivas, excesivas demandas de energía y tiempo, monotonía del entrenamiento, sentimientos del deportista de estar apartado, carencia de refuerzos positivos, aburrimiento, falta de habilidades, estrategias de afrontamiento, no adaptación de las expectativas originales con los logros finales obtenido, falta de apoyo en su grupo de referencia, intereses mercenarios de los padres, y estilo de vida externo no apropiado con el rigor exigido al deportista. (García et al. 2016, p.22)

En este sentido Weinberg, y Gould, (2010). refieren que el Burnout es producto de la acción recíproca entre factores físicos (lesiones, agotamiento, bajo rendimiento, fracasos) , psíquicos (impresión de no alcanzar los objetivos, recelo por el posicionamiento y las estadísticas, incapacidad de poder desarrollarse profesionalmente, percepción de falta de habilidad, aburrimiento en las sesiones deportivas, auto-imposición y auto presión por metas inalcanzables), sociales (presiones familiares, rivalidad entre hermanos), logísticos (agotamiento por concentraciones deportivas, fatiga por viajes competitivos).

No obstante, aunque el Burnout sea el producto de la interacción de diferentes variables no quiere decir que sea un producto espontáneo, por el contrario, también se ha planteado que éste tiene diferentes fases de desarrollo. Loehr (citado en Garcés de los Fayos & Cantón, 2007) expone la idea de que el Burnout tiene una secuencialidad temporal que se produce en diferentes fases, las cuales son: apreciación subjetiva de pérdida de la motivación y la facilidad para realizar las tareas del entrenamiento; en segundo lugar, surgen la ansiedad, y posteriormente el desprecio de las habilidades propias, la desvalorización de la imagen personal, estados de tristeza, y finalmente retiro deportivo.

Esta última consecuencia de la fase final del desarrollo del Burnout advierte la importancia de su estudio en el deporte, el asunto parece algo aislado y de menor relevancia, pero el solo hecho de abandonar la práctica deportiva da cuenta del posible estado mental que sobrelleva el deportista. Además, se han descrito diferentes consecuencias del síndrome que, según Gould, Tuffey, Udry y Loehr (citados en Garcés de los Fayos & Cantón, 2007) serían: afecciones físicas, descontento con el modo de vida que se lleva, desagrado con el papel que se cumple en el deporte, expectación frente al deporte vulnerada, bajo disfrute, problemas para atender, sentimientos negativos y de reclusión.

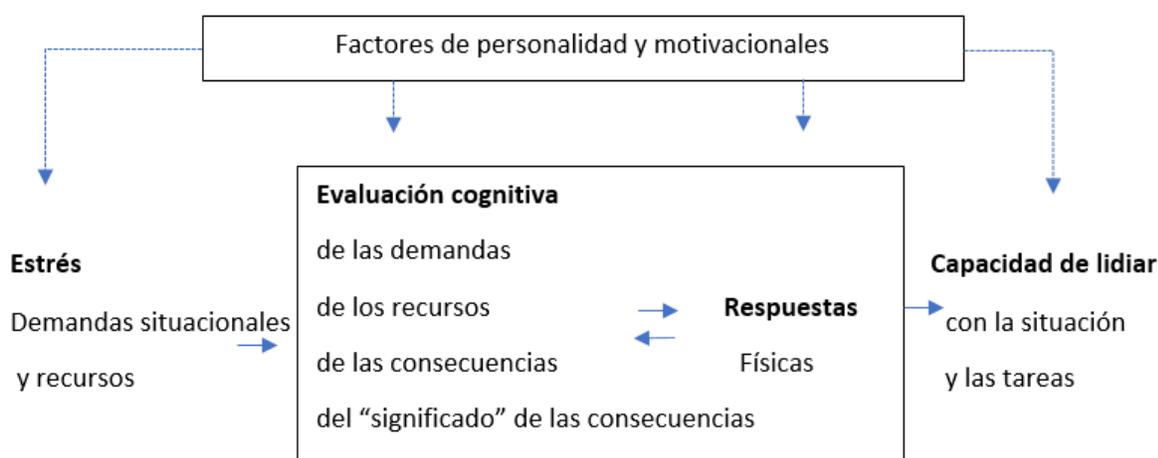
Modelos teóricos del síndrome de Burnout.

Se han desarrollado diferentes modelos teóricos para la comprensión del síndrome de Burnout, a continuación, se describen los principales siguiendo el trabajo realizado por García et al (2016), donde se especifican los cinco modelos de forma general que permiten esquematizar las propuestas de trabajo sobre el Burnout.

El modelo teórico de Smith (1986), entiende que el Burnout es un producto frente al estrés prolongado que padece el sujeto, este resulta de la valoración del sujeto en el que le es imposible afrontar las diferentes demandas y características propias de la actividad deportiva. El modelo consta de cuatro etapas, la primera etapa llamada demanda situacional es el momento en el cual al deportista es expuesto a diferentes requerimientos deportivos; en la segunda etapa el deportista realiza la valoración cognitiva de las demandas, interpretándolas como más o menos amenazantes en razón de su personalidad, motivación y las características de la demanda, dependiendo de esta evaluación en la tercera etapa se desplegará la activación fisiológica con respuestas concomitantes a la interpretación, finalmente, en la cuarta etapa se expresan conductas afines que buscan enfrentar las situaciones (Weinberg & Gould, 2010).

Figura 1.

Modelo Cognitivo-afectivo de Smith para el síndrome de fatiga crónica.



Nota. Recuperado de (Weinberg & Gould, 2010).

El modelo de Silva (1990), plantea que el foco del problema estaría en las cargas negativas del entrenamiento y el exceso del mismo, las cuales conjuntamente esbozan que el Burnout sería el resultado de un sobreesfuerzo en vista de que el sujeto intenta responder al sobreentrenamiento y a los requerimientos de la competencia.

Modelo teórico de Schmidt y Stein (1991), insta que la permanencia del deportista en la actividad deportiva es producto del compromiso que desarrolla con los diferentes elementos que conforman la práctica, con la cual se puede desarrollar un compromiso emocional, conductual o motivacional, cuando el compromiso del deportista es desigual entre lo que entrena y entre lo que obtiene su motivación se ve perjudicada, quedando de esta manera aferrado a un deporte que no abandona por el compromiso asumido con entrenadores o compañeros pero que a su vez no disfruta, de tal forma que no lo puede abandonar, es en este momento cuando el deportista puede desarrollar el síndrome de Burnout.

Modelo teórico de Coakley (1992), desde una perspectiva sociológica establece que existe una mayor probabilidad del síndrome por la organización del deporte, igualmente propone que el centrarse solo en el deporte y la competición, no permite que el deportista pueda tener otras relaciones sociales que posibiliten el desarrollo del juicio sobre sí mismo y la identidad personal. La configuración de los ambientes tanto deportivos como sociales en los que están inmersos los deportistas conllevan en común la decisión externa por parte de padres o entrenadores imposibilitando que el atleta pueda ejercer algún grado de dominio sobre las situaciones, estas serían variables fundamentales para el desarrollo del síndrome.

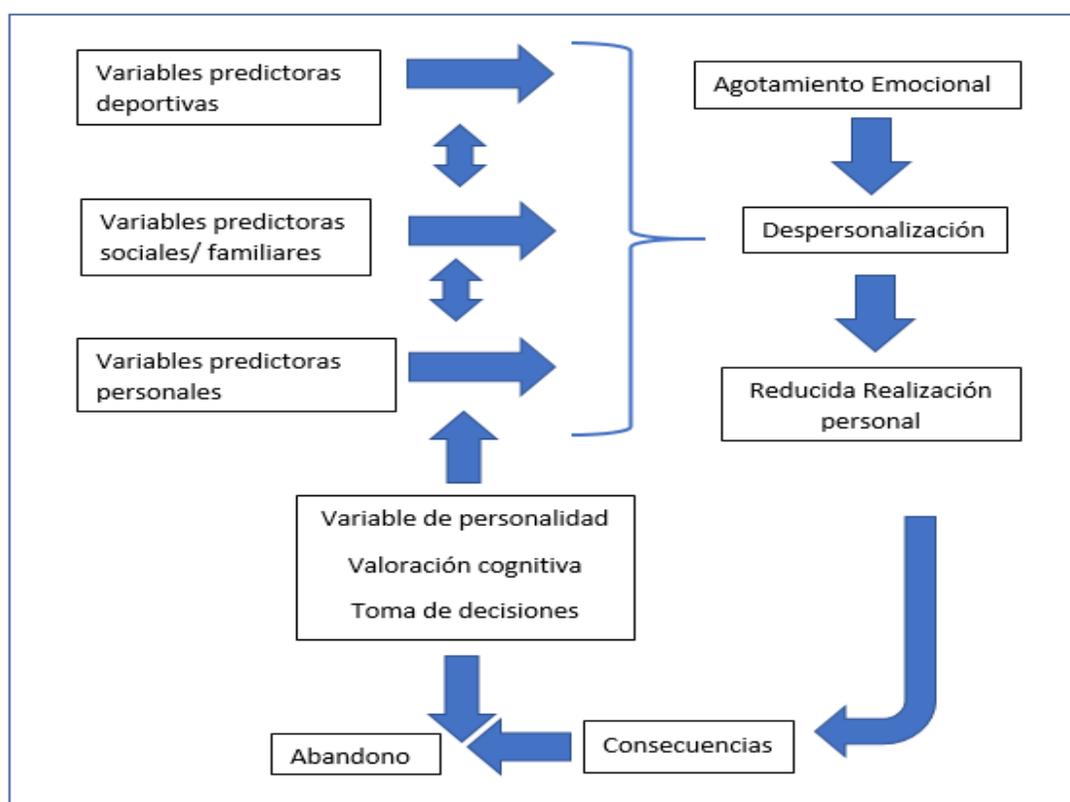
Modelo teórico de Garcés de los Fayos y Cantón (2007), permite un esbozo amplio de la influencia de las variables y del proceso que sigue el Burnout hasta su consecuencia final; en la base del modelo estarían tres grupos de variables que podrían ocasionar el comienzo del Burnout debido a su presencia y convergencia, estas son: familiares-sociales, deportivas y personales referidas hacia formas de vida y hábitos.

La aparición del síndrome tiene una secuencialidad específica a lo largo del tiempo y está en relación directa con la definición propuesta por Maslach y Jackson, de esta manera se irá del agotamiento emocional a la despersonalización y finalmente a la reducción de la realización

personal en cuya etapa se podría hablar propiamente de Burnout, se destaca también la presencia de variables de personalidad, las cuales ejercen un papel relevante en la medida en que particularizan la presencia de síntomas según las características de personalidad en cada deportista. Finalmente se describe que este proceso conlleva una cadena de resultados en diferentes esferas del deportista.

Figura 2.

Modelo teórico de Garcés de los Fayos y Cantón (2007).



Nota. Recuperado de Garcés de los Fayos, y Cantón, (2007).

Si bien este último modelo permite discriminar los diferentes elementos que se conjugan para producir y desarrollar del Burnout, para el presente trabajo el síndrome será entendido bajo la conceptualización de Raedeke, quien explica al Burnout en tres dimensiones “agotamiento físico/emocional, reducida sensación de logro y devaluación de la práctica deportiva (Fernández et al. 2012, p.274), esto en razón de que dicha definición ha permitido el desarrollo de un instrumento de medición que ha resultado ser el más usado en el mundo académico (Marín, Ortín, Garcés de los Fayos y Tutte, 2013), además cuenta con altas prestaciones de confiabilidad y validez (Pedrosa y García 2012), y posee una versión adaptada al contexto colombiano (Arce et al. 2012)

Características psicológicas

El esclarecimiento de las características psicológicas que posee el deportista es una de las herramientas más poderosas que le permite a la psicología realizar un gran aporte al terreno deportivo, según el nivel de presentación de las características se establece la posterior intervención, (Castilla & Ramos, 2012; López, Sánchez & Cárdenas, 2013) buscando de este modo, que aquellas variables psicológicas implicadas tanto en las ejecuciones deportivas como en las competencias se presenten en un nivel óptimo para el rendimiento deportivo, lo cual es logrado a través de la intervención consecuyente, metódica y controlada (Ureña, Blanco, Sánchez, & Salas, 2015); de igual forma el estudio de estas variables en el contexto de cada deporte constituye el primer paso en la evaluación psicológica con miras a una posterior intervención (Reche, Cepero, & Rojas, 2013).

Según Golby y Sherd (2004) la investigación respecto a estas características psicológicas se ha estado desarrollando en diferentes deportes y constituye una línea de investigación en creciente desarrollo que busca en muchos casos diferenciar cuáles son las estrategia o habilidades que diferencian a los deportistas exitosos de aquellos que no lo son; otra línea de investigación que se ha seguido es la determinación de los perfiles de los jugadores pertenecientes a un determinado deporte (Ureña, et al., 2015.)

En línea con esto, Sánchez (2013) establece que las características psicológicas son un factor concluyente en la diferenciación entre los deportistas que buscan el logro y aquellos que lo alcanzan, mientras que las capacidades motoras y los métodos para desarrollar la práctica deportiva de la manera más eficiente junto con la estrategia deportiva a niveles de alto logro deportivo contrastarían muy poco.

De igual forma Mahl y Vasconcelos (2007) plantean que en diferentes investigaciones se ha evidenciado que el estudio de las características psicológicas es un factor determinante en el rendimiento deportivo, incluso, la investigación realizada por estos autores, donde se buscó identificar el perfil psicológico de jugadores de fútbol brasileño en función del nivel competitivo, la división en la que juega y la posición que ocupa, concluyó que aquellos deportistas con mejores resultados competitivos eran quienes puntuaban más alto para los diferentes factores evaluados; de esta manera aquellos deportistas que presentan una perfil afín o ideal a su deporte

se espera que tengan mejores resultados competitivos, de ello se desprende la importancia del estudio de estos factores dado que como anteriormente se mencionaba estos permiten que se logre el desarrollo eficaz de la práctica deportiva, dichos estudios además evidencian que los factores psicológicos son indispensables al entrenamiento deportivo, quienes también deben estar integrados en el plan de preparación (Sánchez, Márquez & Peralto, 2010).

Estas variables psicológicas son identificadas como un conjunto de constructos psicológicos que comprometen el logro deportivo, (Reche, Cepero y Rojas, 2012). ya que en los diferentes ámbitos que comprende el deporte competitivo influyen factores psicológicos con considerable repercusión (Pérez, Buceta, y Gimeno, 2007); de esta forma las variables psicológicas que intervienen en cada deporte y en cada caso particular tendrían un papel central.

En este sentido, cabe resaltar que las características psicológicas pueden ser entrenadas, por lo tanto, no son un conjunto de habilidades inmodificables adquiridas únicamente por base genética (González & Dosil, 2004) incluso se ha establecido que parte del entrenamiento psicológico se constituye como un trabajo constante y específico sobre estas características, mientras que otra parte está orientada a las estrategias psicológicas (González, & Garcés de los Fayos. 2009).

De esta forma conviene diferenciar las habilidades sobre las estrategias deportivas psicológicas, según Cox (citado en Sánchez y León, 2012) las habilidades son particularidades del atleta, es decir, características que posibilitan el logro, de allí que ambos términos se usen como análogos en esta investigación, se establece que por el contrario las estrategias psicológicas son la puesta en marcha de ejercicios o entrenamientos para la adquisición de características psicológicas.

Descripción de las características.

Las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo han sido abordadas y descritas desde diferentes autores (Sindik, 2014), quienes a través del desarrollo de instrumentos han investigado el impacto de estas variables en la actuación deportiva o la distinción de los deportistas de rendimiento con aquellos que no lo son, por lo tanto para el estudio o descripción de estas variables se parte del mismo instrumento de evaluación y los diferentes constructos que evalúan los mismo.

En este sentido, a continuación, se revisan las líneas investigativas seguida por Serrato, L. (2006) y por Gimeno y Buceta (2010), describiendo sus principales características como sus limitantes a la vez que se describen las dimensiones que evalúan, no obstante, se debe aclarar que es bajo el énfasis de la segunda línea en la que se apoya la presente investigación.

Según Raimundi, Reyes y Gómez (2012) uno de los primeros autores que inicio el estudio entorno a los rasgos psicológicos modelo de un deportista fue Rivizza, quien examinó los auto-enunciados y emociones ligados al máximo rendimiento, de igual forma Lohehr (citado en Raimundi, et al, 2012) establece un conjunto de diferentes rasgos psicológicos que un atleta debe seguir para acceder a la fortaleza mental, habilidad que permite desarrollar la competencia y entrenamiento en un nivel ideal. Esta capacidad estaría compuesta por siete, 1) Confianza en sí mismo 2) Control de energía negativa 3) Control de enfoque 4) Imaginería y visualización 5) Nivel de motivación 6) Control de energía positivo y 7) Control cognitivo y conductual” (Omar-Fauzee, et al., 2012, p. 640)

En este sentido, Loher (citado en Serrato, 2006) desarrolla un instrumento para determinar los aspectos que componen la forma óptima de competencia y entrenamiento en deportistas, denominada, Ideal Performance Status (IRP), a partir de la revisión realizada por Serrato y Cols (citados en Serrato, 2006) de dicha prueba en Colombia, se desarrolla un instrumento denominado, PAR-1, que busca la medición de rasgos psicológicos en deportistas, posteriormente Serrato (2006). realiza una revisión y estandarización del PAR-P1, en búsqueda de mejores valores en cuanto a validez y confiabilidad, cuyo estudio arrojó como conclusión que la prueba es válida y confiable para evaluar habilidades psicológicas en deportistas de rendimiento.

De igual forma, se desarrolló una versión corta (PAR P1-RC) a partir de este instrumento, realizada por Serrato (2009) dicho estudio buscó el desarrollo de una prueba corta, que permitiera sin desmérito de las propiedades psicométricas de la versión larga, evaluar de forma más rápida el constructo que se busca determinar, dado que el contexto deportivo muchas veces se cuenta con tiempo reducido para la aplicación de instrumentos demasiado extensos, como conclusión de este trabajo se establece que tanto la versión reducida como la extensa son válidas y confiable para la evaluación.

Desde esta prueba, se sustenta que los rasgos psicológicos que componen el perfil de un deportista se agrupan en dos factores, de primer orden y segundo orden, estos se exponen en relación con Serrato (2009).

Los factores de primer orden estarían conformados por cinco sub-factores, los cuales son:

- Autoconfianza: convicción personal respecto a la capacidad de triunfar en el deporte.
- Motivación: determinación del atleta frente a las tareas del entrenamiento, insistencia a pesar de los fallos e interés por lo que realiza.
- Concentración: conservar un nivel de vigilancia entorno a las condiciones deportivas que se afrontan.
- Sensibilidad emocional: desahuciable actitud afectiva que incorpora estados irascibles, exasperación, desilusión, antipatía, aprensión y ansiedad en el transcurso de los diferentes momentos competitivos incluso después de esta, dichos estados son causados tanto por el mismo atleta como por los circunstantes y por las mismas condiciones de la competencia.
- Imaginación: utilización de representaciones mentales para la práctica de destrezas deportivas, se refiere al realismo y calidad con que estas son recordadas, en los momentos necesarios y estresantes frente a la competencia, pero también la utilización para la optimización del rendimiento deportivo.

Dentro de los factores de segundo nivel se encuentran la actitud positiva y el reto competitivo; el primero, hace referencia tanto a la destreza de un atleta para permanecer calmado y con creencia en sí mismo frente a los periodos difíciles o adversos que genera la competencia, tanto en la antesala como en el desarrollo de la misma, como también a la capacidad de mostrarse a los otros con apariencia de vencedor. El segundo factor, el reto competitivo, describe la capacidad

de mejorar los resultados deportivos, a la vez que se expresa positivamente con dedicación y perseverancia frente a espectadores, ambiente, competencia y contrincantes.

No obstante, a pesar de las ventajas de este instrumento que han sido sustentadas, su limitante estaría determinada por el acceso a la misma dado sus costos de uso, debido a ello y atendiendo a las propiedades psicométricas y al uso extendido y ampliado que se ha realizado del C.P.R.D (Gimeno y Buceta, 2010) se opta por fundamentar la investigación desde esta perspectiva.

El cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo es un instrumento multidimensional que busca la evaluación de las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, entre las cuales se encuentran, control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, la motivación, habilidad mental y cohesión de equipo,(Olmedilla, Laguna & Blas, 2011) este cuestionario fue desarrollado partir del cuestionario Psychological inventory for sports R-5 (PSIS R-5) desarrollado por Mahoney, Gabriel y Perkins (citados en Abdullah. Musa, Maliki, Kosni & Suppiah, 2016) estructurado con el objetivo de medir varias características psicológicas que eran relativamente estables y que se relacionan con la actuación deportiva (Chartrand, Jowdy, & Danish, 1992).

Sin embargo, la primera versión de este test no contaba con las pruebas empíricas que apoyaran la confiabilidad y validez por la misma forma de construcción de la prueba, a partir de dicha versión se creó una nueva en la que se introdujeron cambios en la contestación a los ítems pasando de una escala dicotómica a una escala tipo Likert y sustituyó los diferentes reactivos que no aportaban a la discriminación estadística. (Gimeno y Buceta, 2010)

La evidencia empírica respecto a esta nueva versión formada por 45 ítems reporta pruebas tanto a favor como en contra de la estabilidad de los reactivos para medir el constructo con el que está relacionado (Gimeno y Buceta, 2010), otros han encontrado dificultades psicométricas, las cuales son mencionadas en (Chartrand, Jowdy, & Danish, 1992).

A partir de la adaptación, estandarización y modificación de esta versión del PSIS, surge el C.P.R.D con una versión previa a la que se agregaron nuevos reactivos, además a la escala de respuesta tipo Likert se agregó una forma de respuesta alternativa para aquellos casos en los que el evaluado no comprende el enunciado, a partir de esta versión se crea la forma final de la

prueba constituida por 55 ítems, agrupados en cinco factores que son: control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo.

Rendimiento deportivo.

El rendimiento hace referencia tanto al provecho que se puede obtener de una persona o de una objeto, como a la relación entre una consecuencia y los procedimientos empleados (RAE) de lo anterior se puede deducir que el rendimiento deportivo hace referencia al logro que puede alcanzar un deportista en provecho de sus habilidades y capacidades, según Montoro y de la Paz (2015) el termino deriva de la palabra en ingles *Performance* que significa cumplir y del francés *Parformance* que significa cumplimiento, por lo tanto el rendimiento deportivo es tanto desempeño como logro de cierto estándar.

Por otro lado, Florentina, María-Cristiana, y Ristea (2012) plantean que el rendimiento deportivo es el resultante de la combinación entre tres principales componentes, el psicológico, bilógico y social, el componente psicológico incluye variables de personalidad, elemntos actitudinales y procesos psicológicos; el componente bilógico incluye la fisiología, genética y bioquímica del organismo; y el social abarca tanto la familia como la cultura y las relaciones humanas. Frente a esto Guilherme, Tritto, North, Lancha Junior y Artioli (2014) plantean que el rendimiento deportivo es un fenómeno multifactorial que está determinado por diversos factores intrínsecos como la genética, el comportamiento motor, el perfil fisiológico y psicológico, y por factores extrínsecos como nutrición, desarrollo social y condiciones de vida, además por la interacción entre todos estos componentes.

De igual forma se ha planteado que el rendimiento deportivo implica el establecimiento de objetivos mediante los que se puede discriminar si un atleta está o no orientado hacia el rendimiento, o si se proyecta hacia el logro de estos, por lo tanto el rendimiento es también la búsqueda de la excelencia que implica alcanzar los objetivos (Sport Performance, 2017), pero, también es la medición respecto a las acciones que se debe ejercer en cada deporte y que posibilita tener un parámetro de actuación. (Cortegaza y Daí Luong 2017).

Deporte de alto rendimiento

De acuerdo con la ley colombiana del deporte se entiende por deporte de alto rendimiento “la práctica deportiva de organización y nivel superiores. Comprende procesos integrales orientados hacia el perfeccionamiento de las cualidades y condiciones físico-técnicas de deportistas, mediante el aprovechamiento de adelantos tecnológicos y científicos” (ley 181, de 1995, título IV, capítulo I)

Por otro lado, desde la ley española se establece que el deporte de rendimiento es aquel, “desempeñado por aquellos deportistas con una excelente clasificación a nivel mundial y/o europeo, que participen en pruebas olímpicas o en pruebas no olímpicas organizadas por federaciones internacionales en las que estén integradas las españolas” (Marsillas, Rial, Isorna y Alonso, 2014, p.376)

Con lo cual se puede deducir que el alto rendimiento deportivo implica tanto una práctica instituida, con un reglamento básico como actividad deportiva y con instituciones reguladoras, pero también conlleva unas características especiales, (en razón del tiempo, la intensidad y la dificultad) dado que en la búsqueda de logros deportivos a nivel nacional e internacional o en la clasificación del ranking mundial del deporte, se deben desarrollar, mejorar o potencializar las capacidades físicas, psicológicas, técnicas y especiales de cada deporte apoyadas en los avances y la investigación científica.

Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo

Se exponen las variables psicológicas que según Gimeno y Buceta (2010) son las más relevante respecto al rendimiento deportivo, para ello se agruparon en las principales categorías evaluadas por el CPRD, en este sentido, se asoció las variables básicas del cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo como categorías aglutinantes de las demás. antes de exponer estas variables se realiza una revisión sobre el rendimiento y el deporte de alto rendimiento.

Influencia de la evaluación de rendimiento.

Por medio de esta variable se busca evidenciar en qué medida se altera la actividad psicológica del deportista cuando este realiza una evaluación frente a equivocaciones propias, frente a la crítica o anotaciones realizadas por personas que son sobresalientes, como sería el entrenador, los padres o compañeros, por lo tanto, se estudia la trascendencia de la autoevaluación en la actuación deportiva, y en última instancia la capacidad para afrontar la evaluación social.

En primer lugar, el factor abarca las particularidades de las respuestas del deportista en momentos en que se evalúa a sí mismo o establece que puede ser evaluado por otras personas, dentro de las respuestas que caracterizarían la influencia de la evaluación en el rendimiento deportivo se incluye, la pérdida del foco atencional, la aparición de respuestas ansiógenas, la incertidumbre frente a la realización de una buena actuación deportiva y la disminución del nivel de motivación; en segundo lugar se incorpora a) los referentes pasados o actuales que propician la evaluación del rendimiento, como son la emisión de opiniones por parte de oponentes, asistentes a eventos deportivos, acompañantes, deportistas del mismo equipo y el instructor deportivo; b) los contextos en los que se hace más probable que se lleve a cabo conductas que inicien una valoración del rendimiento, como pueden ser, los entornos competitivos tales como torneos o certámenes deportivos, el lenguaje, opiniones e ilustraciones que se reciben o se atienden del entrenador, el recibimiento de refuerzos y castigos, el reconocimiento de la labor de compañeros; c) condiciones en las que el deportista realiza una mala ejecución deportiva, que

puede ser precipitada por errores, decisiones injustas o justas de árbitros, opiniones y enfrentamientos con rivales y el historial de victorias y pérdidas deportivas. (Gimeno, Buceta y Pérez-llanta, 2001)

Por lo tanto se puede decir que la influencia del rendimiento es favorecida por diversas situaciones que posibilitan la evaluación por parte del deportista, esta variable ha resultado ser determinante en el rendimiento deportivo, Pacheco y Gómez (2005), establecen a través de un estudio en jugadores profesionales de fútbol boliviano que cuanto más control evidencian los deportistas de las valoraciones no favorables sobre el rendimiento, más posesión de balón dentro de su control, lo que en asociación con la motivación disminuye la probabilidad de pérdida de control del balón cuando existe contienda por este. En este mismo estudio fueron los defensores los jugadores que presentaron mayor control de la influencia de la evaluación del rendimiento, control caracterizado por un evaluación lógica de comprobación y verificación que busca la objetividad frente a las fuentes de evaluación del rendimiento; esto parece responder según los autores a las mismas características y funciones del defensa en el fútbol, su accionar como barrera de atacantes rivales y como eje fundamental del portero, posibilita que tenga un margen de error mucho menor al de otros jugadores dentro del campo, y por lo tanto posiblemente han estado expuestos durante mayor tiempo a los comentarios y críticas de espectadores, compañeros y en específico las realizadas por el entrenador, desarrollando un mayor grado de control sobre estas.

González, Campos y Romero (2014) buscaron determinar los factores dentro de la influencia de la evaluación del rendimiento con mayor impacto en el rendimiento deportivo, el estudio se realizó en un muestra de 25 futbolistas semi-profesional pertenecientes a la tercera división de la liga de fútbol española, regulada por la Real Federación Española de Fútbol, las conclusiones muestran que ante los errores cometidos más del 30% de los jugadores se dispersa y pierde la concentración, frente a las decisiones arbitrales injustas más de la mitad de la muestra no pierde su concentración, en esta misma proporción la muestra no pierde su focalización ante las opiniones, críticas o lenguaje no verbal del director técnico; por otro lado, ante las respuestas de ansiedad se evidencia que un 50% aproximadamente de los jugadores no presentan dichas respuestas; frente a la influencia de la evaluación en la autoconfianza los resultados indican que el logro o derrotas de partidos o competencias previas afectan al grupo de tal manera que un

tercio indica que los afecta para encuentros posteriores, otro tercio encuentra un relación más probabilística en donde algunas veces son afectados y otras no, el último tercio indica que su confianza se afecta según los triunfos o derrotas; frente a la influencia de la evaluación en la motivación se evidencia que casi el 50% de la muestra afirma que su esfuerzo deportivo y la intensidad con la que lo realiza depende del reconocimiento por parte de los demás; la evaluación realizada en comparación a lo que piensen otros como compañeros y espectadores afecta aproximadamente la mitad de la muestra, frente a las decisiones que el entrenador asume durante la competencia dos tercios de los jugadores indican que son afectados por esta; sin embargo, ante las críticas de los demás el equipo en su totalidad manifiesta no estar afectado. Por lo tanto, se puede concluir que, la conducta del entrenador, la autoconfianza y la pérdida de concentración, son factores relevantes para el desempeño deportivo por su implicación recíproca tanto en la conducción a la evaluación como por los resultados de esta.

Autoconfianza.

Según Dosil (citado en González et al., 2015) es el nivel de seguridad de un deportista frente a sus capacidades para la realización y logro de una actividad determinada, la autoconfianza estaría relacionada con el desarrollo histórico del deportista, el cual modula a su vez el nivel en el que el deportista establece como más o menos posible la ejecución del comportamiento.

En este sentido Nicolás (2009) establece que la autoconfianza en el campo del deporte es la "percepción que tiene la persona sobre su capacidad para enfrentarse a una determinada tarea" (p. 1) establece además que esta habilidad psicológica es una certeza producto de la evaluación de las capacidades propias, tanto motrices como psicológicas, por lo tanto sería un requisito indispensable en el logro deportivo, en la medida en que para poder alcanzar las metas deportivas es necesario percibir que se tiene las capacidades para enfrentar las demandas o exigencias del deporte.

De lo anterior se puede deducir que, si un deportista valora como negativas sus actuaciones pasadas, posiblemente evaluará de forma análoga su actuación inmediata y futura, de igual forma el evaluar sus capacidades técnico, tácticas, físicas y psicológicas de forma peyorativa

obstaculiza el logro deportivo, por lo tanto, la evaluación retrospectiva si bien puede enfocarse en los aspectos más débiles de la actuación deportiva debe evitarse realizarse de forma negativa.

Algunas de las ventajas deportivas que se desprenden de la creencia de que se logrará satisfactoriamente los objetivos o comportamientos serían, la consecución de un estado emocional que permite una mejor lectura y resolución de problemas durante la competencia y la práctica deportiva, de la que se desprende a su vez una mejor capacidad atencional en los aspectos relevantes del juego, por lo que se puede hablar de procesos cognitivos más efectivos tanto en el uso de habilidades como de estrategias; asimismo, la autoconfianza también afecta el establecimiento de objetivos y el esfuerzo o empeño puesto para su logro, de esta de forma deportistas con un nivel de autoconfianza óptimo, establecen más retos, los cuales buscan más enérgicamente y persistentemente, de igual forma el aporte a la dinámica grupal o a la estrategia de juego es favorecida por una alta confianza en las capacidades y habilidades. (Weinberg y Gould, 2010)

Modelos de autoconfianza.

En el estudio de la autoconfianza deportiva se utilizó diferentes modelos teóricos, a continuación, se presentan los tres principales.

Modelo de autoeficacia de Bandura.

En línea con la autoconfianza está el término autoeficacia, concepto que hace referencia a la convicción que se tiene sobre la habilidad para lograr exitosamente una conducta específica que conlleva a un determinado logro. (Bueno, Capdevila & Fernández, 2002), según Bandura (Citado en Dosil, 2004). la autoeficacia es un factor cognitivo que se puede expresar como el creer que se puede vencer en un contexto con resultados favorables.

La teoría de autoeficacia de Bandura establece tres dimensiones para la autoeficacia, la primera es la dimensión del nivel y se refiere a la consecución o realización de las tareas previstas para acceder a los resultados; la segunda dimensión es la fuerza de la convicción de la persona para finalizar satisfactoriamente el logro de los objetivos; y la tercera dimensión denominada generalidad se refiere a las diferentes áreas en las que la persona se valora como eficaz (González et al., 2015)

La autoeficacia como factor cognitivo depende de diferentes fuentes informativas sobre las cuales se consolida y a través de las cuales se puede pronosticar la eficacia, a continuación, se exponen estas fuentes siguiendo la presentación de Dosil, (2004).

Los logros de ejecución: hace referencia al historial de vivencia en la cual el deportista percibe su actuación como triunfante o como desastrosa, logrando mejorar en el primer caso las expectativas de autoeficacia o lacerándolas en el segundo.

Expectativas vicarias: es el aprendizaje por observación que conlleva a percibir una acción deportiva como más fácil de realizar o como de gran dificultad o imposible, mejorando las expectativas de que se logrará las acciones en primera instancia.

Persuasión verbal: es la atribución de expectativas verbalmente por medio de otra persona que resulta ser relevante para el deportista.

Estado fisiológico: a través del escaneo y percepción del estado corporal y de la valoración del rendimiento en el momento actual, el deportista atribuye como más fácil o más difícil la consecución de una determinada acción deportiva

Estado emocional: esta fuente hace referencia a las reacciones corporales que un estímulo desencadena, y cómo influyen en la percepción de eficacia del deportista, se han relacionado estados emocionales positivos como los que propician un aumento de las expectativas de autoeficacia.

Experiencia imaginaria: la visualización en entornos deportivos y competitivos, al igual que el imaginarse realizando acciones deportivas como gestos técnicos y estrategias de juego en las que se vence o se triunfa, conducen al aumento de la autoeficacia.

En relación con estas fuentes de información, se puede establecer, que si bien la autoeficacia parte de la creencia de que se podrá vencer o triunfar en una situación determinada, también es necesaria la consecución, el entrenamiento y perfeccionamiento de las habilidades de técnicas, físicas y psicológicas, para lograr mejorar tanto la autoeficacia como para triunfar en el deporte competitivo, en relación con esto, Bandura (citado en Ortega, 2005) establece que para que se dé un rendimiento apropiado es necesario disponer tanto de destrezas como de creencias en que se puede desplegar las habilidades en un momento determinado.

En este mismo sentido, se plantea que las expectativas de autoeficacia, no se dan únicamente en relación a la comparación con las actuaciones pasadas, tampoco por las conductas realizadas o por las habilidades con los que cuenta el deportista, sino que sobre todo esto se establece una opinión valorativa personal sobre los recursos y cómo utilizarlos (Ortega, 2005), por lo que la autoeficacia en la creencia de que se cuenta con los recursos para vencer ante un determinada situación pero también constituye la evaluación frente a la misma creencia.

Por otro lado, se ha evidenciado que son los deportistas con más altas expectativas de autoeficacia los que orientan sus esfuerzos hacia el alto rendimiento deportivo, (Dasil, 2004) dado que están dispuestos a disponer más tiempo, a soportar más sacrificios y mantener la perseverancia, por lo tanto, se puede esperar que los deportistas de estas fases presenten más altas expectativas de autoeficacia que otros grupos deportivos adscritos a otras áreas.

Modelo de confianza deportiva de Vealey.

Este modelo que se ha desarrollado específicamente para entender la autoconfianza deportiva, que se refiere al nivel de certeza del deportista frente a su competencia para triunfar deportivamente; desde este modelo la confianza es multidimensional, por lo que se puede hacer referencia a diferentes tipos como la confianza en la forma o el estado físico, en las destrezas psicológicas y perceptuales; la confianza para adaptarse; en el nivel de entrenamiento; en la capacidad para aprender; y en la capacidad de tomar decisiones acertadas. (Weinberg y Gould, 2010)

Este modelo se compone de tres elementos básicos, confianza rasgo que se define como la seguridad usual sobre las capacidades para ser exitoso en el deporte; confianza estado refiriéndose a la creencia en un momento particular que se tiene sobre las condiciones necesarias para vencer y alcanzar los objetivos en el deporte; y orientación competitiva, que se subdivide en relación al alcance que representa para los deportistas el éxito deportivo, en orientación al resultado y en orientación a la ejecución, el modelo interactúa de tal forma que el segundo y tercer elementos se conjugan para alcanzar el estado de confianza, el cual permite realizar comportamientos con mayor o menor creencia en las habilidades, gracias a la retroalimentación

que producen la ejecución , a la satisfacción y a la atribución causal este se modificará para afrontar otras situaciones deportivas (Dosil, 2004).

Modelo de filtro cognitivo.

Este modelo destaca el papel central del propio deportista en la autoconfianza, estableciendo que disponen de un filtro cognitivo que funciona como un cuello de botella y un sistema de herradura, de tal forma que no todos los estímulos tanto internos como externos lo pueden pasar a la misma vez y de tal manera que no todos los mensaje que pasen el filtro tiene la capacidad de alterar la confianza deportiva, por lo tanto los mensajes de espectadores o personas no relevantes no tiene la capacidad ni de pasar el filtro cuando este se ha entrenado ni de alterar la autoconfianza, sin embargo, este filtro puede ser adecuado o inadecuado; en el primer caso impide que experiencias pasadas, comentarios o experiencias de modelado, afecten la confianza deportiva, en el segundo aun cuando hay un barrera para la información, permite que los mensajes o fuentes negativas de autoconfianza influyan en el deportista. (Dosil, 2004)

Autoconfianza óptima.

La forma en que la confianza afecta el rendimiento deportivo se ha descrito como un patrón de “U” invertida, en la que a menor confianza menor rendimiento, logrando un alto rendimiento cuando hay un equilibrio entre la falta desconfianza y el exceso de confianza, pero con tendencia hacia esta última; la confianza óptima es aquella en la que se está persuadido sobre las capacidades para alcanzar los objetivos, (Weinberg y Gould, 2010), sin embargo, los deportista no logran en muchas ocasiones alcanzar el nivel de confianza necesario para realizar una actuación que le beneficie, por los cual se han diferenciado tres niveles de confianza, el primer nivel hace referencia a la inestabilidad en la confianza, donde se han identificado tres subniveles, falta de confianza, el deportista duda de su actuación y es influido por las experiencias pasadas como competición, entrenamientos o lesiones; exceso de confianza, es una valoración no realista de las capacidades; y falsa confianza, que es la postura adoptada por el deportista que busca que los demás no evidencian su desconfianza y preocupación, mostrándose presumido y confiado; el segundo nivel corresponde a la confianza óptima.

Autoconcepto y Autoestima.

Los términos autoconcepto y autoestima se han utilizados como sinónimos (Martín, Navas, Notari, Olmedo & Pinilla, 2014) sin embargo, según Garaigordobil y Cols (citados en Ortega, 2012) el autoconcepto se ha ligado más con elementos de la cognición relacionados con la comprensión del sí mismo, mientras que la autoestima si bien también se refiere a aspectos de una persona frente a sí mismo, se ha relacionado más con elementos que implican una evaluación con bases afectivas; ambos constructos estarían relacionados pero diferenciados, el aspecto más explicativo es afirmar que el autoconcepto que una persona tiene sobre sí misma influye en la autovaloración la cual defiende el sistema de creencias de la persona.

El autoconcepto se ha definido como el conjunto interrelacionado de afirmaciones que un sujeto sopesa como válidas sobre sí mismo. (Martín, et al., 2014) este se construye en la relación interpersonal y en el acercamiento con el medio social, en la medida en que una persona se examina en relación con otros es en la medida en que el autoconcepto surge, (Guillén & Sánchez, 2003) sin embargo Ortega (2012) plantea que en la formación del autoconcepto intervienen tanto aspectos sociales, derivados del papel que una persona desempeña, como aspectos individuales producto de la retroalimentación individual.

La autoestima, por otro lado, es considerada como la concepción que tiene una persona sobre su estimación, es decir, sobre su aprecio, valor, competencia o capacidad. Esta estimación se establece en razón tanto de aspectos cognitivos como afectivos y en el influyen además las prácticas, hábitos y trayectos que se han establecido a lo largo de la historia vital, de igual forma la autoestima se puede establecer en dos direcciones: una en la que se aprecia a sí mismo como competente o capaz y otra en la que se desvalora, desaprueba o se recela el sí mismo (Ortega, 2012)

En líneas con esto Gimeno y Buceta (2010) establecen que en el deporte el estudio de estas dos variables se ha focalizado mucho más desde el impacto que tiene estos constructos por efectos del mismo entrenamiento y competencia, de igual forma ambas variables han resultado de gran relevancia para explicar el abandono y retiro temprano de deportistas infantiles y adolescentes, esto parece ser explicado por la conjunción de la estima propia con el rendimiento deportivo, de

forma tal que las derrotas y fracasos en el deporte son identificados y evaluados como desilusiones personales realizando una atribución de incompetencia.

Atención.

El deportista debe ser capaz aparte de seleccionar de entre la multitud de estímulos provenientes de diversas fuentes externas e internas aquellos que son de relevancia, la atención posibilita la discriminación de una característica específica sobre un determinado estímulo (Mora, Zarco y Blanca, 2001).

De igual forma se ha establecido que la atención es un proceso primordial y por lo tanto necesario para tratar cualquier tipo de información y realizar otros procesos y actividades, lo cual se logra mediante la integración de distintos mecanismos como nivel de activación, nivel de alerta, orientación, etc. de este modo la atención se ocupa de filtrar del conglomerado de información del medio, aquella que se necesita para ejercer o lograr una meta (Londoño, 2009)

En líneas con esto (Gimeno y Buceta, 2010) ha planteado que el empleo de la atención en el deporte es un factor clave para el beneficio y logro deportivo, dado que, con base en la información filtrada y obtenida del proceso atencional, se decide en el evento o circunstancia. El autor también plantea que la atención obedece directamente al grado de activación, bajo un nivel de activación óptimo se logra una mejor focalización deliberada de la atención y con menos recursos energéticos, ignorando aquellos que no son significantes para el momento.

Teorías explicativas de la atención.

A continuación, se exponen los modelos teóricos que han sido adaptados para la explicación de la atención en el ámbito deportivo, esta presentación se realiza siguiendo la línea de exposición de Dosil (2008).

Teoría de los estilos atencionales de Nideffer (1976).

Este modelo plantea que la atención se compone de dos dimensiones, amplitud y dirección, las cuales cuentan con dos polos, amplia y reducida para amplitud, y externa e interna para dirección; la amplitud se refiere al cúmulo de información que se procesa simultáneamente, es decir, cuanta información atiende el deportista a la vez, esta puede ser amplia, por ejemplo en el servicio en bádminton, en el cual el deportista debe atender la posición del rival, su propia posición, el movimiento de la raqueta, la posición del volante, el juez del servicio; o reducida cuando la cantidad de información en la que se debe centrar el jugador es limitada, por ejemplo la ejecución de un tiro libre en baloncesto; por otro lado la dirección constituye el punto sobre el que se conduce el foco atencional, que puede ser externo como el inicio de combate en esgrima, o interna cuando se conduce el foco hacia la misma persona, como puede ser la atención en pensamientos y sensaciones en algún momento de la actividad deportiva.

Estas dos dimensiones se combinan para crear los estilos atencionales que constituyen una forma característica más no única mediante la cual los deportistas responden a la información del espacio deportivo, aunque pueden ser más dominante uno sobre otro, las situaciones deportivas propician el cambio, además estos son mejorables e identificables.

Estilo amplio-externo: permite realizar una rápida evaluación del entorno deportivo, se atiende mucha información externa en un momento, permite ejecutar ajustes con base en la información.

Estilo amplio interno: es atender a una amplia cantidad de información interna como puede ser la técnica y estrategia de juego, por lo tanto, este estilo permite la organización y toma de decisiones.

Estilo reducido externo: permite atender aquellos estímulos externos que son muy concretos y que requieren un nivel preciso y estable de atención, como puede ser un polígono.

Estilo reducido interno: es centrarse en estímulos internos que son muy concretos como puede ser la visualización o ensayo conductual mental.

Modelo integral de la atención Boucher (2002).

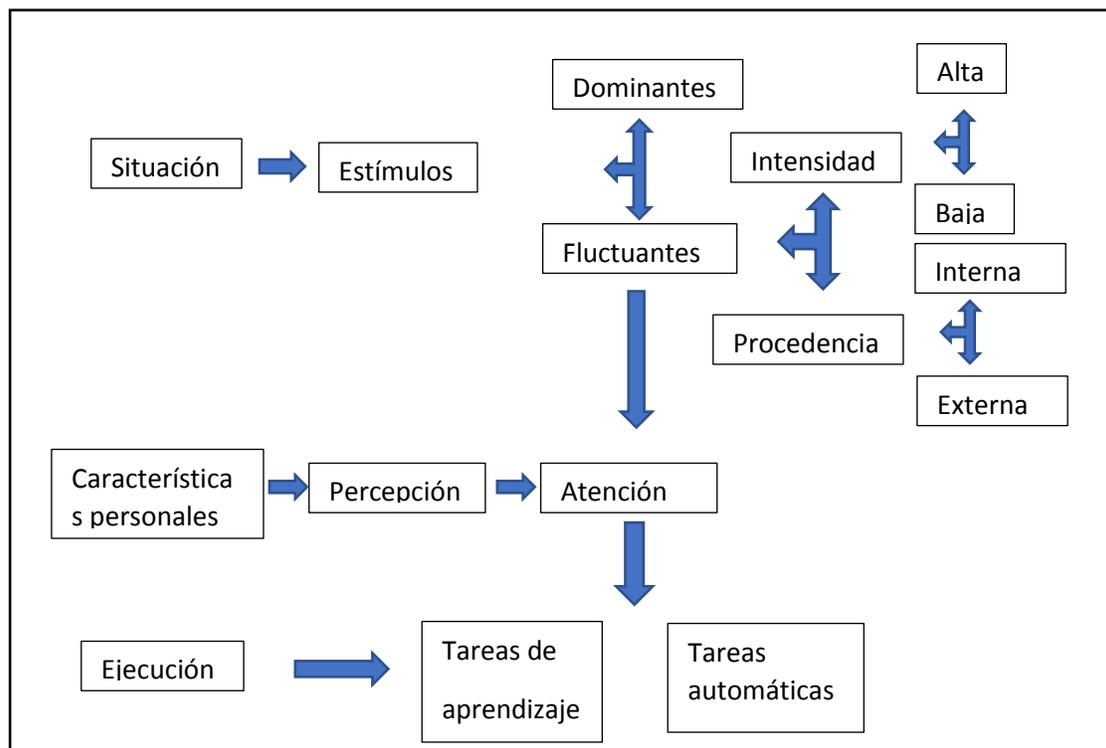
Desde este modelo se entiende la atención en relación con la integración de los factores cognitivos, sociales y fisiológicos, la atención se desarrolla y depende de diferentes factores,

además esta es vista como un elemento central para el rendimiento deportivo, el modelo se compone de tres macro elementos: influencias internas y externas, proceso atencional durante la ejecución y respuestas observadas. En el primer componente se puede diferenciar tres sub factores como requerimientos del deporte, los elementos contextuales y disposición a la dureza quienes en conjunto determinan el nivel de activación, elemento esencial para la atención, una vez se dispone del nivel de alerta necesario entra en juego la siguiente fase del proceso, en esta se produce la ejecución y el proceso atencional pues es durante esta fase que se produce un procesamiento controlado, automático o mixto, en función de las mismas características antes establecidas, conllevando a un estado atencional, finalmente se producen las respuestas observables como alteración facial, patrón de movimientos de los ojos o ejecuciones deportivas.

Modelo explicativo de la atención.

Desde esta perspectiva se trata de integrar los conocimientos para explicar la atención y su función en el deporte, establece que para que la concentración en la tarea o actividad deportiva se pueda establecer, antes se deben dar una serie de fases, aunque esta también depende del bagaje previo del deportista y su capacidad de concentración. La primera fase es la percepción, en donde se seleccionan los estímulos relevantes, esta actividad es continua y varía con cada situación, además, se produce tanto consciente como inconscientemente, además para cada situación se pueden identificar dos tipos de estímulos, los estímulos dominantes que ocupan el centro de la atención deportiva y los estímulos fluctuantes que son aquellos que surgen y desaparecen durante el desarrollo de la práctica deportiva, estos últimos se dividen por su intensidad en estímulos fluctuantes de alta intensidad que son estímulos próximos a ocupar el foco central de atención y por lo tanto debe ser controlados; estímulos fluctuantes de baja intensidad aun cuando aparecen se puede proseguir con el desarrollo de la práctica, pues no tiene la intensidad necesaria para ocupar el foco atencional; también se dividen por su procedencia en externos y en internos según donde se origine el estímulo. Esta teoría diferencia también tareas de aprendizaje en las que se pide al deportista centrar su atención en los estímulos dominantes y tareas automáticas en las que se permite estímulos fluctuantes de baja intensidad.

Figura 3
Modelo del proceso atencional



Nota. Recuperado y formado de Dosil (2008)

Problemas para mantener el foco atencional.

Los problemas para mantener el foco atencional se clasifican en distracciones internas y externas, (Weinberg y Gould, 2010) dentro de las primeras se reconocen, atender a eventos pasados que implica centrarse tanto en errores cometidos en inicios de la contienda como en actuaciones pasadas poco eficientes; pensar sobre los eventos futuros y la actuación competitiva que se realizará, aunque también puede ser una distracción el divagar sobre actividades que se realizaran en áreas personales o académicas; enfocarse en sensaciones de ansiedad, como aprensión, miedo y presión, que conducen tanto a la desconcentración como al descenso del rendimiento; sobre análisis el movimiento corporal y los golpes o técnicas ejecutados, aun cuando se ha pasado la fase de aprendizaje y estabilización del movimiento, llevando la atención a las sensaciones y posiciones que el cuerpo debe realizar, evitando la fluidez y automaticidad con la que se deben realizar dichos movimientos; el umbral de fatiga propicia que el foco

atencional se pierda porque es imposible mantener el nivel de alerta necesario cuando no hay recursos energéticos y cuando las sensaciones de agotamiento son el foco principal; motivación inapropiada, si durante el encuentro deportivo se carece de la intensidad y dirección del esfuerzo, la concentración se verá afectada por la disminución de expectativas y la aparición de pensamiento frente a la actuación deportiva.

Dentro de las distracciones externas se encuentran, las distracciones visuales como pueden ser los marcadores, el público, las distracciones del entorno, como ruidos del público y del entorno exterior al escenario; distracciones de los rivales que buscan cambiar el foco atencional en la tarea y movimientos que funcionan de forma automática, a un análisis de los movimientos y ejecuciones.

Motivación.

Compuesta por reactivos relacionados con la motivación básica que se refiere a la disposición, el esfuerzo y compromisos frente al deporte; la motivación cotidiana, que es la práctica deportiva habitual tanto en entrenamiento como en competencia dirigida en mayor medida por la obtención de recompensas y refuerzos; también se refiere a la habilidad para el establecimiento de objetivos como habilidad mental y herramienta pedagógica que permite mantener altos niveles de motivación que son requisito fundamentales para conservar y realizar los comportamientos y exigencias a lo largo del ciclo competitivo y de la temporada deportiva.

La motivación es uno de los factores básicos que permiten comprender y explicar la conducta humana, el estudio de este factor desde la psicología ha propiciado el surgimiento de diferentes modelos, Barberá (2002). clasifica estos modelos en dos grandes teorías, reactivas y de la activación, las cuales se exponen a continuación.

Teorías reactivas de la motivación.

Las teorías reactivas agrupan diferentes modelos que postulan la motivación como reacción originada ya sea por emociones, elementos indispensables para la salud física y psicológica o por

una señal externa, el objetivo de la motivación en estos casos es el restablecimiento del equilibrio del cuerpo, dentro de estas teorías encajarían modelos ligados al conductismo mediacional como sería la teoría de impulso e incentivos de Hull.

También dentro de estas teorías la autora encasilla algunas explicaciones cognitivas que mantiene el modelo reactivo como base, entre las cuales estarían las teorías de consistencias cognitiva, las teorías de expectativa/valencia- con ampliaciones como las de Badura (expectativas de eficacia y de resultado), Heckhausen y teoría dinámica de la acción de Atkinson y Birch- además de la teoría de motivación de logro la cual establece que un individuo está motivado en ciertos contextos por manifestar su destreza, esta puede ir orientada hacia la tarea o hacia el resultado, en la primera el logro está orientado a la maestría en la ejecución de una tarea, en la orientación al resultado el logro es definido por la superación de contendientes y la demostración frente a retos de mejor habilidad. (Moreno, Cervelló y Gonzáles, 2007).

Teorías de la activación de la motivación.

Las teorías de la activación plantean que la motivación humana se puede generar sin que se presente con anterioridad una carencia o un estímulo específico que genere una reacción, por el contrario, la motivación desde estas teorías tiene un carácter tanto espontáneo como guiado por propósitos, en este sentido la conducta humana puede estar dirigida intencionalmente hacia áreas desconocidas y nuevas.

Dentro de estas teorías se incluyen propuestas como la de motivación intrínseca que plantea la ejecución de conductas entorno a la satisfacción conseguida por su ejecución; el modelo de control de la acción de Kuhl y la teoría del rubicón de las fases de la acción de Heckhausen; el primer modelo plantea que si bien puede haber una propensión motivacional, la ejecución de esta dependerá de diferentes grados de determinación cuyo nivel más alto es el intención contundente, además entre la intención y el comportamiento final existen todo un procesamiento volitivo que buscará superar los diferentes impedimentos para el logro de la meta.

El modelo del rubicón de las fases de la acción establece cuatro fases, la primera es la fase pre-decisional en la cual se determina los propósitos para la ejecución, a continuación en la fase

volitiva pre-acción se comienza la ejecución, en tanto el propósito supere otros objetivos, en la tercera fase volitiva acción, la ejecución es dirigida por la imagen mental de la intención respecto al objetivo, una vez finalizada la ejecución y alcanzada la meta se pasa a la fase motivacional Postactiva, en esta se valora la finalización de la ejecución y del mismo desenlace para ejecuciones posteriores. (Laudadio, 2008).

Motivación y deporte.

Según, Sage (citado en Alcazar, 2004) la motivación es un componente psicológico que define la orientación y constancia del propio comportamiento, la orientación hace referencia a la búsqueda y control que el sujeto realiza por determinadas circunstancias, mientras que la constancia significa la energía dispuesta por el sujeto en algunas situaciones, es decir, la aproximación del sujeto.

Según Gimeno y Buceta (2010) en los deportistas se puede diferenciar entre motivación básica y cotidiana, la primera hace referencia a las conductas realizadas bajo motivadores intrínsecos como serían los objetivos, metas, intereses y la segunda se refiere a la práctica de conductas que se elevan bajo el refuerzo obtenido por estas.

En línea con esto se establece que el estado ideal de motivación, si bien debe ser alto para permanecer en la práctica deportiva, no debe sobrepasar el estado ideal de ejecución motriz, dado que esto conduce a un desmérito del rendimiento deportivo, (Gimeno y Buceta, 2010) el control de la motivación de esta manera viene anclado a la determinación de volumen necesario y suficiente como para que la conducta permanezca, pero no se sobrepase.

Weinberg y Gould (2010) diferencian tres perspectivas entre las que se pueden catalogar las diferentes explicaciones motivacionales, la primera es el enfoque concentrado en las características estables de la personalidad, la cual postula que la motivación está estrechamente imbricada y depende de los rasgos personales, en este sentido un deportista motivado es el que cuenta de entrada con rasgos que lo hacen ver como una persona activa y orinada a alcanzar objetivos.

La segunda perspectiva de la motivación es la orientada a la situación, desde este enfoque el ambiente tiene un gran papel en la motivación de los deportistas, las características del entrono median y atenúan la motivación, de esta forma un deportista puede encontrarse bastante motivado en las etapas de preparación física general, pero en las etapas destinadas a la preparación táctica no cuenta con la misma motivación.

No obstante, los dos enfoques expuestos cuentan con críticas fundamentales, a pesar de las características personales del deportista este puede encontrar un ambiente hostil en donde la motivación podría descender, sin embargo, el ambiente a pesar de mitigar la motivación del deportista no explica completamente porque a pesar de contar con entorno poco motivador tanto en entrenamientos como competencias hay deportistas y equipos deportivos que mantienen su orientación y dirección. Frente a esto, el tercer enfoque dirigido a la interacción plantea que para comprender la motivación es necesario entender la relación entre las características personales y el medio o la situación.

Competitividad.

La competitividad es una variable que motiva la búsqueda de situaciones que estén acordes a la esperanza de enfrentarse a otros y vencer, es decir, de compartir y ganar (García & Remor, 2011) según Martens (citado en Remor, 2007) la competitividad es un proceso en el que se busca por medio del esfuerzo, alcanzar un modelo de superioridad, bajo la presencia de examinadores externos, en este sentido competitividad significaría medirse y compararse frente a un rival bajo la presencia de evaluadores.

Un deportista competitivo se caracterizaría por resultarle la situación de enfrentamiento un medio alentador y seductor, una situación amigable a la que quiere llegar con frecuencia y para la cual se quiere preparar sin importar que tenga que aprender en el camino nuevos elementos fundamentales, buscan constantemente nuevos desafíos para los cuales persevera y se esfuerza, por otro lado, frente a las situaciones de pérdida y frente al infortunio se muestran transigentes (Gimeno y Buceta, 2010).

En este sentido la competitividad es un variable fundamental para el rendimiento deportivo, dado que son los deportistas más competitivos los que manifiesta un nivel de motivación suficiente como para alcanzar el rendimiento deportivo, en el cual se exige física y mentalmente a niveles muy superiores a los relacionados con el deporte que no busca el logro y la competencia deportiva. en relación con esto García y Remor (2011) expone a modo de conclusión tras la revisión de varios estudios realizados en torno a la competitividad y la relación de los deportistas con esta característica para buscar situaciones a fines, que “hay una relación entre el nivel de competitividad, o las características personales asociadas a la competitividad, y el rendimiento deportivo, en términos de participación en actividades competitivas o relacionadas con el alto rendimiento deportivo” (P. 478)

Sin embargo, a pesar de la importancia de la competitividad y de que se considere como uno de los rasgos más esperados en los deportistas (García & Remor, 2011) esta debe ser manejada y controlada desde el proceso del entrenamiento, en razón de que los deportistas pueden alcanzar a una falsa competitividad o una competitividad utópica establecida a través de metas ficticias o inalcanzables para el nivel actual del deportista, por lo que el fracaso puede conducir a comportamientos perjudiciales para el deportista y para el entrenamiento (Gimeno y Buceta, 2010) por otro lado esta variable por sí sola no es suficiente por afirmar que una persona que presente una alto grado de competitividad vaya a responder de manera exitosa ante la competición, por lo que habría que considerar otras variables (Weinberg & Gould, 2010).

Control de estrés.

Compuesta por reactivos relacionados con autoconfianza, las respuestas de ansiedad y la atención, esta variable permite realizar una descripción de forma general sobre la reacción del deportista en la competencia (angustia/ansiedad), los recursos psicológicos para afrontar esta reacción como son la autoconfianza y el control de las respuestas fisiológica y cognitivas ligadas a la ansiedad, también se refiere a la habilidad de mantener el foco atencional centrado en la tarea, durante su ejecución competitiva, controlando la presencia e interferencia de las respuestas de ansiedad.

El estrés es un concepto del que proliferan multitud de definiciones por su utilización cotidiana y recurrente en diferentes áreas, frente a esto Sandín (2009) realiza un recorrido por las principales orientaciones teóricas que se han postulado frente al estrés y que han permitido su estudio y conceptualización, estas son las teorías basadas en la respuesta, teorías basadas en el estímulo, teorías basadas en la interacción y el modelo procesual del estrés.

Teorías del estrés.

Las teorías basadas en la respuesta conceptualizan que el estrés sobreviene como una contestación del cuerpo y su sistema fisiológico frente a un estímulo que puede ser psicológico o físico, esta contestación tiene lugar cuando se perturba el funcionamiento normal del organismo a través de una demanda, el estrés sería entonces un desajuste del organismo que conlleva una activación fisiológica determinada, este se produce en tres etapas; la primera es la reacción de alarma la cual encaja en toda la respuesta aguda del organismo frente a un agente para el que no está preparado, esto incluye tanto los síntomas de activación (fase de choque) como sus antagónicos (fase de contra choque); la segunda etapa es la de resistencia y ajuste al estímulo, en esta desaparecen los efectos producidos por el estímulo y se restablece el equilibrio orgánico; la tercera fase acontece cuando el organismo no es capaz de adaptarse a un estímulo que resulta exagerado y continuo concluyendo en el agotamiento.

Las teorías basadas en el estímulo retoman los lineamientos de la ley de elasticidad de Hooke para establecer que el estrés es un efecto producido por una determinada situación sobre un organismo, el cual tiene un umbral sobre el que puede retornar sin problemas a la regularidad, no obstante, una vez traspasado el umbral se acarrearán diferentes consecuencias tanto psicológicas como físicas.

En este orden de ideas, mientras las anteriores teorías establecen el estrés dentro o fuera del organismo, la teoría basada en la interacción concentra el estrés en la interacción entre el ambiente, la persona y la forma en como esta última valora dicha relación, esta evaluación se produce en tres fases; la fase primaria ocurre mientras el organismo entra en contacto con algún

estimulo interno o externo el cual puede ser evaluado como una amenaza, pérdida, un desafío o un beneficio en este último caso no se generaría reacción de estrés mientras que los otros tres se convertirían en tipos específicos de estrés; en la segunda etapa el sujeto evalúa sus recursos y habilidades para enfrentar la situación o estímulo finalmente en la última fase se efectúa una reevaluación en la que se realiza una retroalimentación sobre la evaluación de la situación, cambiando la valoración primaria de la situación por una menos perjudicial o por una de mayor amenaza.

El modelo procesual del estrés busca la integración de los elementos más relevantes de los otros modelos para entender el estrés en un procesos de interacción entre siete etapas; la primera etapa es constituida por las demandas psicosociales es decir todos los elementos externos estresores; la segunda etapa el sujeto realiza la evaluación de los estresores ya sea como una pérdida, un desafío o como un peligro, esta evaluación también dependerá de la características propias del estresor (valencia, independencia, predictibilidad, controlabilidad); la tercera etapa constituye las reacciones físicas y psicológicas frente a los estresores; en la cuarta etapa el individuo busca hacer frente al estresor y el estado generado por este; en la quinta etapa se establece los diferentes factores personales que pueden atenuar o aumentar la capacidad de los estímulos para producir estrés, es decir la evaluación y el afrontamiento, entre los cuales se incluyen la personalidad y factores hereditarios; de igual forma en la sexta etapa se establecen las diferentes particularidades del entorno que pueden mitigar los estresores como serian, el apoyo social, las redes sociales y el nivel socioeconómico; la última y séptima etapa constituye el nivel de salud de la persona como resultado de todo el proceso de estrés.

Estrés y deporte.

Por otro lado, en relación con el proceso de estrés en el deporte, Magrath (citado en Weinberg y Gould, 2010) ha establecido el estrés como una reacción que aparece cuando hay una desventaja entre la capacidad de respuesta de un individuo y las exigencias que se le realiza o se le plantea a un sujeto y su suficiencia en la resolución de esta, según este modelo el estrés ocurre en cuatro fases vinculadas.

En la primera fase de la secuencia se establece el requerimiento sobre el sujeto, este puede ser de naturaleza motriz como ejecutar un gesto técnico o de naturaleza psicológica como afrontar una competencia, en la posterior etapa este requerimiento es procesado por el sistema perceptual por lo que es modulado según las características individuales, es el nivel de la evaluación en la que se percibe la capacidad para afrontar el estímulo como un desajuste entre la exigencia y las propias habilidades.

La tercera fase, hace referencia a la reacción del deportista frente al requerimiento, la cual se presenta a nivel integral, es decir tanto a nivel fisiológico como cognitivo, emocional o anímico, esta reacción varía debido a la percepción realizada en la fase anterior, de esta forma una demanda psicológica percibida como amenazante podrá llevar a la activación en el deportista de un estado de alerta, rigidez muscular o de huida con correspondencia psicológica como ansiedad o aprehensión cognitiva.

La fase final, corresponde al comportamiento del sujeto bajo este desequilibrio, es la fase de actuación deportiva en la que se modifica la técnica y demás habilidades entrenadas, obstaculizando su funcionamiento en razón de la percepción individual de la exigencia, esta última fase tiene retroalimentación en la primera, por lo que una actuación desastrosa en el campo generan evaluaciones negativas de compañeros de equipo y del público que se constituirán en una nuevo estresor para el deportista.

Ansiedad.

Antes de definir esta variable conviene tratar de diferenciar los términos ansiedad y angustia, debido a que su uso puede llevar a la confusión, según Sarudiansky (2013) las confusiones en la utilización de los términos parecen remitir a cuatro opciones principalmente, la primera se establece en relación directa con la raíz de los términos, *angh* es la raíz indoeuropea común de ambos términos, a partir de esta se derivó el latín *ango*: angustia, y también el latín *anxietas*: ansiedad.

La segunda opción, se deriva del idioma, ya que en español y en francés se hace uso de estas dos palabras con preferencia de la sintomatología, el problema deviene cuando se traducen obras de

las ingles o el alemán, dado que estos idiomas utilizan un solo termino preferentemente *anxiety* en inglés y *angst* en alemán, frente a esto Sarudiansky (2013) aclara que es común no encontrar aclaraciones sobre el uso de los términos en estos idiomas, a pesar de algunas excepciones; la tercera opción se refiere al uso de los términos en un continuo, utilizando la ansiedad para ocasiones o sintomatología menos severa y ansiedad en el caso contrario, finalmente la cuarta opción apunta al uso que los autores hacen de los términos.

El problema en la psicología del deporte frente al termino parece apuntar al segundo problema anteriormente mencionado, parece ser que se traducen las obras de autores norteamericanos sin hacer distinción explícita de las diferencias en los términos, es en este sentido que parece ser que Weinberg y Gould, (2010) y Cox (2008) utilizan de los términos angustia y ansiedad.

Tabla 1.

Principales diferencias Entre la ansiedad y la angustia.

| Concepto/Elementos | Weinberg y Gould | Cox |
|---------------------------|---------------------------|----------------------|
| Ansiedad | | Es una emoción |
| Angustia | Estado emocional negativo | |
| Componentes | Cognitivo y somático | Cognitivo y somático |
| Dimensiones | Estado y rasgo | Estado y rasgo |

Nota. Recuperado y formada a partir de Weinberg & Gould, (2010) y Cox (2008).

La utilización del término angustia en la obra de Weinberg y Gould (2010) parece ser que es un cambio en la traducción o edición del texto pues en la versión de 1996 del libro fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico se utilizaba el término ansiedad definiéndola de esta manera “un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión” (Alcazar, 2004, p. 24-25)

En líneas con esto se ha planteado que la ansiedad cuenta con diferentes dimensiones, en un primer polo se ubicarían las dimensiones de rasgo y estado, el primero se refiere a componentes de respuesta relativamente estable en el tiempo que permite a la persona responder dentro de un margen de una forma característica o determinada, mientras que la segunda dimensión, ansiedad de estado apunta hacia los componentes más inmediatos que tiene el organismo para responder frente a un estímulo (Weinberg y Gould, 2010 y Cox, 2008).

En un segundo polo se encontraría las dimensiones psíquicas y somáticas, un factor psíquico ocasionado por la preocupación o valoración de las ideas de forma negativa y anticipatoria y un factor orgánico que se refiere a la atención o captación de las diferentes reacciones que se llevan a cabo en el organismo bajo este estado. (Cox, 2008)

En el deporte, la ansiedad puede surgir antes de la competencia o en la misma competencia, en el primer caso se denomina ansiedad estado precompetitiva y en el segundo ansiedad de estado competitiva, según Endler (citado en Cox, 2008) habría cinco elementos claves para entender el acrecentamiento de la ansiedad en el deportista antes de competir, “miedo al fracaso... miedo a la evaluación social negativa... miedo al daño físico... ambigüedad de la situación... interrupción de una rutina ya aprendida.” (p. 201)

Factores favorecedores de la ansiedad y estrés en el deporte.

En el contexto deportivo se pueden distinguir diferentes fuentes de estrés y ansiedad, que varían desde los momentos precompetitivos incluyendo los días previos a las competencias; la competencia y una vez finalizado el evento competitivo, a continuación, se exponen los componentes que aumentan la probabilidad de ocurrencia de las respuestas de estrés deportivo siguiendo a Dosil (2008) por la recopilación que realiza de los factores más frecuentes:

Importancia del evento: es la atribución subjetiva que le da el deportista en relación con el grado de importancia a la competencia o entrenamiento, se ha evidenciado que cuanto más valor de importancia se cuelga sobre certamen, más probabilidad de aparición de respuestas de estrés

Proximidad del suceso: la cercanía con el evento deportivo denota la aparición de respuestas de ansiedad, cuanto menos sea el margen para llevar a cabo la actuación deportiva, mayor número e intensidad de respuestas de ansiedad se han evidenciado.

Incertidumbre: la inseguridad frente a resultados, acciones técnicas y estratégicas orientan al deportista hacia el estrés.

Amenaza e fracaso: son todas las diferentes acciones dentro del juego como errores técnicos, en el ambiente como comentarios de los asistentes, las situaciones que pueden ser evaluadas como amenaza para el deportista.

Situaciones novedosas: no saber cómo se responderá ante una situación que es nueva genera ansiedad en los deportistas, sobre todo cuando el nivel de autoconfianza en las habilidades para resolver los problemas que se presenten en la competencia o en la situación nueva es baja.

Experiencias frustrantes: las faltas y derrotas pasadas se convierten en un foco de estrés y en una fuente del mismo, cuando no se cuenta con la habilidad suficiente para retomar el control atencional en la competencia tras los errores realizados, se derivan respuestas de estrés que aumentan la dispersión y favorecen el aumento de la aparición de errores no forzados.

Problemas personales: los conflictos en otros ámbitos de actuación del deportista, como el familiar, el social o el matrimonial, pueden desencadenar respuestas de estrés, aunque no necesariamente de forma directa, por lo que se debe comprender las situaciones para establecer si es el problema personal el que genera el estrés o es el estado derivado de dichos conflictos, los que ocasionan un nivel de activación que posibilita la aparición de episodios de estrés.

Emoción.

En el deporte son múltiples los estímulos y circunstancias que estimulan la aparición de emociones, como la competencia, el enfrentamiento contra un rival, la derrota, el vencer, el miedo frente a un oponente, la presencia de extraños, compañeros y familiares (Tamorri, 2004) además de estas situaciones y circunstancias que incitan emociones, también se ha establecido que las emociones juegan un papel relevante en el rendimiento deportivo, en este sentido las emociones influyen de manera determinante en el desarrollo y manifestación de otras variables que son indispensables para el rendimiento deportivo (Pérez, Buceta y Gimeno, 2007).

La emoción según Palumbo, Medrano, Lussenhoff, González & Curarello (2011) es “un fenómeno relativamente aislado en el tiempo, que experimentamos con independencia de nuestra voluntad y que se produce con respecto a un objeto o persona concreta” (P. 65) en líneas con esto, Tamorri (2004) plantea que existe un consentimiento general sobre el hecho de que las emociones actúan sobre diferentes esferas corporales como son la vivencia personal, la excitación de los sistemas nervioso central y endocrino y la manifestación de la conducta.

La emoción como fenómeno implica una serie de sucesos, en primera instancia estaría la presencia de un factor intrínseco o exterior que motiva una reacción, en segunda instancia estaría el proceso de evaluación, este puede ser, consciente con la derivación del foco atencional hacia el estímulo o no consciente produciendo una reacción aun a pesar de la falta de atención sobre el origen, en tercera medida se darían las correspondientes variaciones tanto a nivel fisiológico, psicológico y comportamental, llevando en el caso de una emoción negativa como el miedo a lanzar un tiro libre en las finales nacionales de baloncesto a un comportamiento desastroso o ventajoso en la medida en que esta se controle. (Palumbo, et al., 2011)

Posturas de la Emoción.

En líneas con esto Tamorri (2004) plantea que en el estudio de la emoción se pueden reconocer tres diferentes posturas que tratan de exponer la forma en que se construyen estas. Dichas posturas recogerían a todos los modelos emocionales planteados, los cuales son las posturas diferencial, componencial y dimensional.

La postura diferencial plantea que filogenéticamente hemos desarrollado un número restringido de emociones como forma de actuación inmediata frente a las amenazas que suponen la existencia, de esta forma plantea que existen unas emociones primarias (miedo, tristeza, alegría, asco, cólera, irritación) que en razón de la amenaza desencadenan un comportamiento antecedido por la activación fisiológica, por otro lado, las emociones secundarias (vergüenza, aversión, felicidad, disfrute, melancolía, resignación) serían el resultado de la constitución de las primeras.

La postura componencial plantea que las emociones son la consecuencia de la composición de distintos factores, psicológicos, fisiológicos, valoración cognitiva de una acción de un oponente y una activación del sistema nervioso para cumplir con la reacción; la tercera postura dimensional establece que las emociones pueden ser catalogadas debido a su grado que ocupen en un orden dimensional en emociones positivas y negativas.

Activación.

Para poder llevar cabo las diferentes actividades que exige el deporte y la competencia el deportista deben poseer un estado orgánico y psicológico que le permita entablar con destreza y oportunidad estos requerimientos, este estado es denominado nivel de activación en general, se refiere a una serie de fases orgánicas y psíquicas que transcurren entre un polo de calma o estado basal hasta un estado de máxima agitación. (Weinberg & Gould, 2010)

De igual forma la activación puede expresarse de distintos modos y en distintos niveles como sería el orgánico, psicológico o comportamental, por ello en cada caso la manifestación puede ser diferente, por lo que el deportista tendría que reconocer en qué nivel de activación se encuentra (Buceta, 1994).

Este proceso estriba de factores como son la orientación y persistencia del comportamiento, el nivel de descompensación entre las demandas y los recursos para responder a esta, la percepción de confianza y las reacciones emocionales, en este sentido no se puede lograr un nivel de activación necesario y suficiente si el organismo no se encuentra bajo cierto grado de estrés u orientado a conseguir una determinado logro o meta, de esta misma forma, para que la activación no sea contraproducente se requiere un punto ideal en el que los factores confluyen y se interrelacionan para posibilitar el rendimiento deportivo (Gimeno y Buceta, 2010).

En este sentido Buceta (1994) plantea que la activación es coherente con diferentes factores psíquicos inherentes al deporte competitivo, entre las cuales incluye “la motivación por el reto de la competición y por la propia práctica deportiva, y las manifestaciones de ansiedad y hostilidad de la reacción de estrés” (p. 26) estos elementos favorecerían un mayor nivel de activación, no obstante se debe diferenciar entre activación positiva y negativa, las cuales hacen referencias respectivamente a factores de triunfo, persistencia o emociones positiva y angustia, irritación y efectos perjudiciales del estrés.

Por lo tanto, habría que encontrar el punto de activación individual óptimo para que el deportista pueda desplegar con eficiencia sus destrezas y habilidades, este nivel de activación es el punto en el cual el beneficio sobre el rendimiento es mayor, es el punto que establece la media para una

actuación exitosa, puntajes por encima o por debajo irán en detrimento de la actuación deportiva. (Gimeno y Buceta, 2010).

En línea con lo anterior, se ha establecido que el nivel de activación por encima o por debajo del punto ideal del deportista influye en el rendimiento o actuación deportiva porque genera un incremento del tono muscular al punto que dificulta la sincronización intramuscular e intermuscular, también porque altera el foco atencional ya sea dispersándolo o limitándolo cuando hay un exceso de activación, con ello la visibilidad del terreno de juego y la atención a los aspectos relevantes se ve perturbado prestando en muchos casos atención sobre aspectos irrelevantes para el momento como objetos, personas e incluso sobre los mismo pensamientos, además como resultado de este proceso se modifica la concentración y la ubicación de objetos en el espacio (Weinberg & Gould, 2010).

Cohesión de equipo.

Aunque es de gran relevancia para los deportes de conjunto, también permite evidenciar el balance que realiza el deportista de lo individual frente a lo colectivo, lo que en deportes individuales puede evidenciar la necesidad de reenfocar el trabajo y de orientar al deportista frente a sus objetivos y su disposición al entrenamiento; contiene ítems relacionados con la dinámica de equipo y la tendencia de los deportistas para relacionarse entre sí, como fuera por la consecución de objetivos y tareas en común o por el disfrute y la satisfacción a la que conduce el agrupamiento social.

La cohesión de equipo es según Carron (1982) es “un proceso dinámico que refleja la tendencia de un grupo a permanecer junto y unido en el propósito de sus metas y objetivos” (p. 124) posteriormente a esta definición se le incorporó que el objetivo y la permanencia en común es con el fin de alcanzar un propósito estratégico o bien con el fin de lograr la estima de los integrantes (Weinberg & Gould, 2010)

En este sentido un grupo puede permanecer unido bajo una meta en común, el trabajo de sus integrantes es para alcanzar esta, también puede existir al interior del grupo un entendimiento entre sus diferentes miembros que los lleva a permanecer unidos; estas dos dimensiones bajo el

modelo de Carron (1982) son entendidas como cohesión de tarea y cohesión social respectivamente, la primera se refiere al trabajo en común para el logro de un objetivo y la segunda apunta al nivel de amistad entre los integrantes.

Según Carron (1982) existirían cuatro categorías de factores que contribuyen a la cohesión del grupo, el primer factor es el ambiental que se hace referencia al conjunto de normas y preceptos estipulados, como serían los compendios de comportamiento o los contratos de los jugadores, frente a esto Weinberg y Gould (2010) plantea que otros factores serían, los años de vida, la contigüidad de las viviendas, el volumen del grupo y el nivel al que se compete.

La segunda categoría corresponde a los factores personales, es decir las diferencias particulares de los integrantes del equipo tanto a nivel físico como técnico y psicológico. Carron y Hausenblas (citados en Weinberg & Gould, 2010) clasificaron estos factores en: atributos demográficos, cogniciones y motivación y conductas.

La tercera categoría pertenece al liderazgo referente a las conductas de los líderes y los estilos de liderazgo, además de la relación interpersonal entre el entrenador y el deportista y la relación del entrenador con el equipo en general. El cuarto factor apunta a la categoría más específica de todas, los factores del equipo, entre estos se encuentra: la orientación del equipo (tarea o social), la norma del grupo para la productividad, estabilidad del equipo es decir el tiempo que los integrantes pasan juntos, el deseo del grupo por el éxito y finalmente la naturaleza de la tarea.

Habilidad mental.

La escala contiene ítems que están relacionados con pautas auto-aplicadas por los deportistas para ayudar a su funcionamiento psicológico; en general, se refiere a la habilidad para afrontar y solucionar los problemas deportivos, las situaciones durante el juego y las exigencias competitivas; en específico se refiere a la nivel de experticia en la auto-aplicación de diferentes métodos que propician un mejor desempeño deportivo a través de la ordenanza y regulación de la actividad psicológica, dentro de esta variable se incluyen las siguiente técnicas que son descritas más adelante.

- Practica en imaginación.
- Establecimiento de objetivos.
- Auto diálogo positivo.
- Análisis objetivo del propio rendimiento.
- Déficit de habilidad.
- Control tensión.

Practica en imaginación.

Según Vealey y Greenleaf (citados en Dosil, 2004) la visualización es la creación mental de una práctica por medio de la percepción y sus componentes, por lo tanto lo que se visualiza es una creación que compete los diferentes sentidos que son inherentes a lo que se imagina, de forma tal que si se imagina un balón de baloncesto se debe sentir tanto, su peso como su textura, su olor y ver su color, tamaño, forma y movimiento además de las sensaciones de la mano que lo rebota contra el suelo. Esto es aplicable para todas las visualizaciones ampliándose según el movimiento, objeto o entorno creado; por medio de esta característica se puede medir la vivencia de la imagen de forma que a más sentidos utilizados más viva es la imagen.

Otras de las características de la practica en imaginación son, primero, no es necesario la presencia real del elemento a imaginar, por lo que se puede imaginar en áreas no deportivas, de lo que se deriva un importante aspecto práctico y metodológico de la técnica; segundo la práctica es elaborada a partir de la experiencia por lo que se puede acudir a diferentes recuerdos para establecer prácticas en imaginación (Dosil, 2004).

Esta habilidad psicológica posibilita; el aprendizaje de movimientos y destrezas deportivas mediante la imitación mental de la ejecución, con la ventaja de cambiar la ligereza con la que se desarrolla y atendiendo a los aspectos esenciales que deben ser aprendidos para que el movimiento se ejecute eficientemente y con la comodidad que se puede desarrollar en entornos no competitivos o deportivos; corregir los movimientos en momentos previos a su ejecución real; el aprendizaje de la toma de decisiones a través de la presentación continua de estímulos y

decisiones, buscando relacionar un estímulo con un consecuencia; exposición a la competencia; preparación frente a la competencias, revisión de comportamientos y rutinas precompetitivas y competitivas; anteponerse a las adversidades mentales, preparando y experimentando las herramientas y habilidades para controlarlas; reacondicionar estímulos estresantes con respuestas incompatibles; evaluar la participación competitiva y mejorar la recuperación ante lesiones deportivas (Buceta, 1998).

Modelos teóricos de la práctica en imaginación.

El funcionamiento de la visualización se ha establecido principalmente por medio de cuatro modelos teóricos que se exponen continuación con relación a Weinberg & Gould, 2010.

La teoría psico-neuromuscular, establece que durante la práctica en imaginación se ejercen patrones de activación neuronal y musculares que son análogos a las activados durante la ejecución real del movimiento, la teoría cuenta con evidencia empírica que apoya esta explicación. Debido a la resonancia magnética funcional y la tomografía por emisión de positrones se han identificado las vías y las regiones de activación implicadas en el movimiento, las mismas que son activadas a través de la práctica imaginada.

Otra de las teorías que se ha desarrollado para explicar el funcionamiento de la visualización, es la teoría del aprendizaje simbólico, desde la cual se plantea que la practica en imaginación posibilita el ordenamiento y familiaridad con los patrones de movimiento que se quieren aprender, de tal forma que funciona como un procedimiento de símbolos que proporciona una forma de adquirir nuevos repertorios motores.

La teoría Bio-informacional, establece que la visualización funciona por las imágenes que generan una serie de respuestas fisiológicas, desde esta teoría la imagen es un grupo de ideas almacenadas de forma práctica, estas ideas son de tipo estímulo y respuesta, la primera hace referencia las particularidades de la escena a visualizar y la segunda hace referencia a las respuestas del visualizador frente a las ideas de tipo estímulo.

Establecimiento de objetivos.

Consiste en identificar qué es lo que se pretende conseguir en el deporte y a través de un proceso sistemático y lineal establecer los pasos para la consecución de este logro, según Dosil (2008) “fijar un objetivo es identificar lo que se desea conseguir o llevar a cabo, lo que se intentará lograr, el motivo por el que se realizará una acción y se persistirá en ella” (p, 381). Esta es una técnica que es y debe ser utilizada tanto por deportistas como por entrenadores y psicólogos deportivos, permite la planificación del entrenamiento, aumentar los niveles de motivación a través de la fijación de objetivos desafiantes, mejorar la autoconfianza por medio de la modulación de expectativas; mejorar el estado de alerta y activación, controlar el foco atencional permitiendo que se potencialice el rendimiento tanto en entrenamiento como en competiciones (Buceta, 1998).

Existe diferentes tipos de objetivos, según la focalización en el proceso, el resultado o la ejecución, diferenciando objetivos de resultado, cumplimiento y proceso; los primeros son en los que se establece como objetivo el resultado en un evento competitivo, los objetivos de cumplimiento por el contrario parte de la evaluación que el deportista realiza sobre su actuación pasada, buscando a partir de sus falencias y dificultades, establecer objetivo que le permitan mejorar su habilidades técnicas, físicas o psicológicas, lo que se busca es mejorar el nivel de actuación, finalmente los objetivos de proceso describen una de las áreas más importantes y relevantes del establecimiento de objetivos y son las diferentes acciones con las que cada deportistas se debe implicar para poder alcanzar sus objetivos (Weinberg & Gould, 2010).

De igual forma, los objetivos deben de ser establecidos bajo un rango de tiempo determinado, discerniendo entre objetivo a corto, mediano y largo plazo, para su establecimiento se deberá empezar desde las metas y sueños deportivos a largo plazo, para que toda la posterior orientación y establecimiento constituya una serie de peldaños en favor de alcanzar dicho objetivo, los objetivos deben tender a ser específicos, procurando buscar la objetividad por medio de la cual se evalúa el mismo proceso; además, también se debe establecer objetivos individuales y colectivos, según la necesidad de colaboración y del tipo de deporte, buscando priorizar los personales en deportes individuales y equilibrar ambos en deportes colectivos (Dosil, 2004).

Se ha determinado que el establecimiento de objetivos debe su funcionamiento e implicación en el rendimiento deportivo a través de dos perspectivas, la indirecta y la mecanicista, la primera perspectiva propone que los objetivos conducen a la modificación de habilidades psicológicas, las cuales son las que modifican o tiene un impacto directo sobre el rendimiento, la perspectiva mecanicista por el contrario, formula que los objetivos influyen en la actuación y rendimiento por la dirección del foco hacia los factores fundamentales de la tarea, la incorporación del esfuerzo del ejecutante, extender la constancia del ejecutante y por incitar el desarrollo de nuevas estrategias de aprendizaje (Weinberg & Gould, 2010).

Auto diálogo positivo.

El auto-diálogo hace parte de las técnicas cognitivas que se aplican en el deporte, sus fundamentos son las terapias cognitivas y el entrenamiento en auto-instrucciones, esta técnica permite regulación emocional, fortalecimiento de la confianza y de la dirección e intensidad del esfuerzo, la preparación para conductas, afrontar situaciones de estrés y fortalecer comportamientos eficaces (Buceta, 1998).

El constante pensamiento del deportista puede minar o favorecer la actuación deportiva, es en este punto donde el auto-diálogo establece, como técnica cognitiva, que no es la situación en sí misma la que genera las diferentes reacciones emocionales, sino, que son las aseveración, ideas y premisas que el deportista se dice así mismo las que conducen a las respuestas de ansiedad.

Se diferencian tres tipos de auto-diálogos según su enfoque, el primero es el auto-diálogo positivo que se concentra en el aumento del vigor y la disposición positiva; el auto-diálogo instruccional se refiere a los mensajes que guían la actuación deportiva, busca mantener al deportista enfocado en los que debe realizar o hacer durante momentos difíciles de la competencia; el tercero es el auto-diálogo negativo, centrado en el reproche, los errores y las malas actuaciones deportivas, este tipo de diálogos generan más ansiedad de la que pretenden controlar, además, posibilitan que se disminuya la confianza sobre las habilidades para enfrentar una determinada situación o problema deportivo. (Weinberg & Gould, 2010).

Por otro lado Buceta (1998), establece dentro del diálogo interno, la auto-affirmación como las expresiones que se utilizan con el fin de gobernar determinados estados o para recordar puntos relevantes en situaciones deportivas en las que se está bajo mucha presión, estas autoafirmaciones se construyen sobre las creencias centrales de cada deportista buscando que sean lógicas las unas con las otras; las auto-instrucciones, son mandatos específicos sobre los actos que se deben realizar en un momentos determinados; los auto-refuerzos, como su nombre indica, son proposiciones que un deportista utiliza con el fin de reforzar su actuación.

Frente a estos tipos de auto-diálogos Dosil (2008) establece que los diálogos internos del deportista deben ser auto-instructivos y positivos, esto es explicado por el esfuerzo mismo que supone el deporte y por las altas cargas de entrenamiento en el deporte de rendimiento, en donde se debe controlar las diferentes reacciones corporales evitando abandonar a la primera, según el autor, el auto-diálogo nos permite evitar que las sensaciones orgánicas sometan al control mental.

El auto-diálogo es por lo tanto, fundamental para para conseguir el control cognitivo y para controlar los pensamientos inadecuados que se caracterizan por ser irracionales, aquellos pensamientos que se generan por miedos, expectativas y evaluaciones no realistas, sin elementos que los puedan sustentar u apoyar; rígidos, son los pensamientos que no permiten maniobrar o tener un margen de error, en los que se tiene en cuenta un único punto de vista; y los pensamientos negativos que aumentan la ansiedad y merman la autoconfianza deportiva (Dosil 2008)

Análisis objetivo del propio rendimiento.

La identificación de las falencias deportivas, en todos los componentes del entrenamiento deportivo permite el establecimiento de los objetivos de entrenamiento, cada competencia es una evaluación que proporciona indicadores sobre el cumplimiento de los objetivos, es por esto que la evaluación sobre la propia competencia, aparte de ser una retroalimentación sobre la actuación deportiva, constituye una tarea primordial sobre la que se edifica el posterior trabajo.

Esta habilidad psicológica es una valoración imparcial del desempeño durante la competencia y el entrenamiento, examen que pretende apartarse de la subjetividad del deportista y sus juicios de valor, buscando superar en la mayor proporción posible los sesgos, las distorsiones y la incoherencia en la información. Según Buceta (1998), esta evaluación pretende conectar los comportamientos y consecuencias con sus antecedentes y causas, propiciando que el deportista pueda identificar los estímulos que entorpecen el rendimiento y que acciones deben ser llevadas a cabo para poder optimizar el rendimiento.

En este mismo sentido, Buceta (1998) establece que la evaluación objetiva del propio rendimiento cuenta con la siguiente serie de componentes:

1. Establecer los comportamientos que se presentaron durante la competencia.
2. Diferenciar las actuaciones y las decisiones
3. Evaluar la competencia usando un lenguaje y terminología que lleve al establecimiento de las proporciones, probabilidades y porcentajes de las conductas.
4. Establecimiento del contexto y los estímulos que preceden las conductas descritas
5. Atender a los referentes objetivos sobre las impresiones individuales.
6. Apreciación de las expectativas anteriores a la competencia que permitan contrastar las conductas y los referentes determinados.
7. Estimación de los estímulos ambientales tanto fuera como dentro del campo deportivo, que fueron relevantes o afectaron las conductas que se realizaron durante la competencia.

De lo anterior se puede concluir que el análisis objetivo permite determinar las falencias y necesidades deportivas buscando superar la subjetividad y apreciaciones basadas en sentimientos, los cuales muchas veces pueden no corresponder con las conductas manifestadas, que son el blanco específico de la evaluación, para lo cual se hace uso de un lenguaje formal, operativo, no ambiguo, buscando llevar la auto-examinación a un proceso lógico racional.

Déficit de habilidad.

Los errores cometidos durante la competencia pueden volverse en un factor trascendental para el rendimiento, ya que la incapacidad de retomar la concentración en la tarea y los nuevos errores cometidos pueden ocasionar que el deportista termine en un ciclo perdurable de repeticiones erróneas, como solución frente a este problema se ha planteado el entrenamiento atencional, en el que a través de la identificación del estilo y las falencias atencionales, se establece las actividades que permiten manejar el foco en diferentes situaciones, con esto se busca mejorar el déficit de habilidad, que se refiere a cuanto se centra el deportista en sus errores, o lo que es lo mismo, cuanta destreza requiere el deportista para dejar de lado los errores, adicionalmente también se refiere al nivel de esfuerzo necesario para mantenerse calmado tras cometer fallos o errajes (Gimeno y Buceta, 2010)

Control tensión.

Este elemento, dentro del factor de habilidad mental, no hace referencia a una habilidad delimitada, su uso e interpretación se debe hacer a la luz de la habilidad para controlar el estrés, sin embargo, este elemento enseña si el deportista dentro de su repertorio cuenta con alguna destreza para controlar las respuestas ansiógenas (Gimeno y Buceta, 2010); en específico advierte de la habilidad para controlar una de las respuestas fisiológicas de las ansiedad ,como es la tensión somática que surge en la competencia (Dasil, 2004).

Objetivo general

Describir el grado de Síndrome de Burnout y las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en asociación con sus características sociales y deportivas más relevantes, en una muestra de deportistas preparados para el rendimiento.

Objetivos específicos

- Identificar las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en una muestra de deportistas.
- Estimar el grado de Burnout en una muestra de deportistas.
- Distinguir las características Socio deportivas de la población.

Metodología

La investigación se fundamenta en el paradigma positivista desde el cual “el estudio del conocimiento existente en un momento dado conduce a la formulación de nuevas hipótesis, en las cuales se interrelacionan variables, cuya medición cuantitativa, permitirá comprobarlas o refutarlas en el proceso de investigación” (González, 2003, p. 128) por lo tanto el conocimiento positivista estaría en marcado en la búsqueda de las causas de los fenómenos y sucesos (Godínez, 2013).

La investigación se inscribe dentro del diseño de investigación cuantitativo dado que este tipo de diseño permiten obtener la exactitud y rigurosidad que requiere la ciencia basada en el paradigma positivista (Godínez 2013), este diseño de investigación es un proceso objetivo, sistemático y estadístico.

Según Monje (2011), la investigación cuantitativa cuenta con cinco macro fases que permiten la ubicación y determinación de los diferentes elementos y procesos a desarrollar durante la investigación, sin embargo, cabe aclarar que estas fases no se establecen como una norma universal, aunque si permiten fijar la ruta por medio de la cual se pueden alcanzar los objetivos de investigación, a continuación, se describen estas macro fases:

- La primera es la fase conceptual, en esta se expresa y se concreta la cuestión a investigar, la cual se logra a través de una revisión bibliográfica, posteriormente se pasa a la construcción del marco teórico y se formula la hipótesis de investigación.
- La segunda fase corresponde a la elección del diseño de investigación, además se selecciona la población objetivo, se eligen los instrumentos para recolectar información y se realiza una guía para recoger dicha información de la muestra, se revisa el proyecto con el fin de evaluar su factibilidad y viabilidad, de otro lado se realiza un lanzamiento piloto que es opcional y que pretende estimar si los procedimientos a utilizar son relevantes y si los instrumentos seleccionados miden aquello para lo que fueron diseñados y si los datos arrojados son coherentes y consistentes.

- La tercera es la fase práctica, en la cual se recolecta la información, es decir se ejecuta el plan y se preparan los datos para su posterior estudio.
- En la cuarta fase se les propicia un tratamiento a los datos dado que estos en sí mismos no dicen nada sobre el fenómeno estudiado, se busca que a través de un proceso de análisis se observen la correspondencia y tendencias que existen entre ellos, para su posterior interpretación se utilizan las técnicas antes elegidas para dicho fin como el análisis estadístico, en este proceso se contrastan los resultados de dicho proceso con los objetivos establecidos lo que además se realiza en relación a la teoría permitiendo esta abstraer explicaciones y correlaciones.
- La última fase constituye la transmisión de los resultados obtenidos a la comunidad académica.

Además, este es un estudio no experimental de tipo transversal, dicha investigación tiene como intención “describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado” (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p.154); el estudio se desarrolló en el marco del nivel descriptivo de investigación, dado que se buscó describir las particularidades de las variables en el grupo objeto de análisis, en este nivel de investigación se busca identificar situación o fenómenos y exponerlos como se presentan en el momento de la evaluación (Ramírez, Arcila, Buritica y Castrillón, 2004).

Población

La población de estudio fue conformada por deportistas de las ligas antioqueñas de Bádminton, Esgrima, Balonmano, Fútbol de Salón, Atletismo y Judo que participan de un ciclo preparatorio para Juegos Deportivos Nacionales 2019 o eventos internacionales.

Tabla 2

Participantes del estudio por modalidad deportiva

| Deporte | Cantidad |
|----------------------|-----------------|
| Fútbol de salón | 18 |
| Judo | 20 |
| Bádminton | 19 |
| Esgrima | 12 |
| Balonmano | 21 |
| Atletismo | 7 |
| Total, participantes | 97 |

Muestra

La muestra es seleccionada por el criterio de conveniencia, tanto por el acceso a la muestra como porque permite la libre participación de la investigación a aquellos que cumpliendo los criterios lo deseen, en total participaron en el estudio 97 deportistas

Esta población se establece con base en la hipótesis de que este tipo de población para alcanzar los logros deportivos han presentado un entrenamiento previo en las habilidades o características psicológicas (Sánchez y León, 2012). además, porque estos deportistas requieren un mayor desarrollo de las habilidades psicológicas dado las características que el deporte de rendimiento y

que la competición implican (Gimeno y Buceta, 2010) con lo cual se busca estimar el grado de presencia de estas y su posible relación con el síndrome de Burnout.

Tabla 3

Distribución de la muestra poblacional por edad, genero, estrato y nivel educativo.

| Variable | Rango | Frecuencia | Porcentaje |
|-----------------|--------------------------------|------------|------------|
| Edad (años) | 14 a 16 | 16 | 16,5 |
| | 17 a 19 | 51 | 52,6 |
| | 20 a 22 | 21 | 21,6 |
| | 23 a 25 | 6 | 6,2 |
| | 26 a 28 | 2 | 2,1 |
| | 29 a 31 | 1 | 1,0 |
| Género | Femenino | 23 | 23,7 |
| | Masculino | 74 | 76,3 |
| Estrato | Bajo | 37 | 38,1 |
| | Medio | 44 | 45,4 |
| | Alto | 13 | 16,5 |
| Nivel Educativo | Bachillerato incompleto | 28 | 28,9 |
| | Bachillerato completo | 12 | 12,4 |
| | Estudios Superiores incompleto | 50 | 51,5 |
| | Estudios Superiores completo | 7 | 7,2 |
| | Bachillerato incompleto | 28 | 28,9 |
| | Bachillerato completo | 12 | 12,4 |
| Nivel Educativo | Estudios Superiores incompleto | 50 | 51,5 |
| | Estudios Superiores completo | 7 | 7,2 |

Criterios de inclusión

- Tomar parte en el ciclo de preparación para Juegos Deportivos Nacionales Bolívar 2019, para Juegos Olímpicos o Campeonatos Mundiales de la disciplina o Campeonatos Internacionales de importancia para la disciplina.
- Ser mayor de 14 años.
- Haber participado en el sistema de competencias de la modalidad deportiva por lo menos una vez en el último año.
- Pertenecer a la preselección departamental del deporte o a la selección departamental.

Definición de variables

Síndrome de Burnout

Es un síndrome que se caracteriza, primero por un agotamiento emocional y físico producto de la extenuación derivada de las mismas condiciones o instancias deportivas y competitivas que han resultado ser excesivas e incesantes; segundo por la devaluación de la práctica deportiva que implica tanto una manera de valoración impositiva frente al deporte como un respuesta conductual y tercero reducida sensación de logro referida a la auto-desaprobación que realiza el deportista de la práctica en razón del concepto de sí mismo (Arce et al. 2012).

Habilidades psicológicas de rendimiento deportivo

En general son tanto las habilidades como las estrategias psicológicas personales que posee un deportista, estas variables se han identificado como influyentes y relevantes tanto para el rendimiento deportivo como para alcanzar resultados y logros competitivos, de forma específica se refiere a las siguientes variables, control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo.

Información socio deportiva

Es la recolección de información sociocultural y deportiva, que permite la identificación del contexto social en el que vive el deportista, las generalidades sobre la práctica deportiva, su vida académica y laboral, permite la caracterización poblacional y el análisis de los datos a través de las variaciones deportivas, las condiciones del entrenamiento, la presencia de lesiones, afecciones físicas y el estrato socioeconómico.

Técnicas de recolección de información

Encuesta de información Socio deportiva

La encuesta de información Socio deportiva (Anexo 1) permitió contextualizar los deportistas siguiendo los lineamientos para las ficha psico-deportiva establecidos por Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre COLDEPORTES, (2015), buscando distinguir las características sociales y deportivas más relevantes, que permitían el estudio de la población dentro de los grupos deportivos e identificar el contexto social y educativo al que pertenecen.

Athlete Burnout Questionnaire (ABQ)

Para identificar el grado de Burnout se utilizó el Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) (Anexo 2) dicho test es elegido tanto por las propiedades psicométricas que se describen a continuación, como por ser el instrumento de mayor utilización para medir el Burnout, (Marín et al., 2013)

La versión original fue creada por Raedeke y Smith (citado en Arce et al., 2012) dicho instrumento cuenta con 15 reactivos los cuales se dividen proporcionalmente en tres dimensiones, que son agotamiento físico y emocional, reducida sensación de logro y devaluación de la práctica deportiva; para esta prueba se ha reportado confiabilidad de .86 para la segunda dimensión y .92 para las otras dos (Raedeke y Smith. 2001) además según Cresswell y Eklund (citados en Arce et al., 2012) se ha reportado adecuada validez de criterio.

A partir de este cuestionario se creó la versión española que contenía igual número de ítems distribuidos en las mismas tres dimensiones, los ítems están redactados de forma tal que a mayor puntuación en la suma total de las respuestas de la escala se reportara un mayor grado del síndrome Burnout, excepto los reactivos, 14 y 18 para los cuales se intercambia la calificación.

De igual forma, esta versión española se encuentra adaptada y validada a la población colombiana, dicho instrumento está compuesto por 15 reactivos distribuidos en las mismas tres dimensiones de la prueba original, con respuestas tipo escala Likert de cinco puntos (casi nunca, pocas veces, algunas veces, a menudo y casi siempre) la finalidad de esta prueba es la estimación del síndrome en sus tres dimensiones, puede ser aplicada tanto en adolescente como en adultos, su aplicación puede ser tanto individual como colectiva, su calificación se realiza a través de la conversión de las puntuaciones directas, obtenidas de forma análoga a la versión española invirtiendo la puntuación en los ítems 1 y 14, con referencia a la norma o baremos colombianos.

La interpretación de la prueba se realiza de forma general en las tres escalas evaluadas, la presencia del síndrome se determina por la puntuación dada a cada uno de los ítems, de forma que a mayor puntuación en las tres dimensiones del test mayor significancia y presentación del Burnout, para lograr estos resultados lo primero que se debe realizar es la suma de los ítems correspondientes a cada dimensión, obteniendo la puntuación directa para cada subescala, una vez obtenido este, se debe convertir a las normas de interpretación colombianas, las cuales se realizaron teniendo como base una muestra poblacional de 493 deportistas de distintas modalidades deportivas con edades entre los 13 y los 29 años, gracias a los resultados obtenidos se creó la tabla de baremos en puntuaciones T (Arce, et al., 2012).

Tabla 4
Ítems de las dimensiones del ABQ

| Subescala | Ítems que la evalúan | Media | Desviación típica |
|---|-----------------------------|--------------|--------------------------|
| Agotamiento Físico/Emocional (AFE): | 2,4,8,10,12 | 1,90 | 0,83 |
| Reducida Sensación de Logro (RSL): | 1,5,7,13,14 | 2,01 | 1,01 |
| Devaluación de la Práctica Deportiva (DPD): | 3,6,9,11,15 | 1,62 | 1,02 |

Nota. Obtenida a partir de Arce, et al., 2012

Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento (C.P.R.D)

Para la evaluación de las características psicológicas se utilizó el cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento (C.P.R.D) (Anexo 3) test que está compuesto por 55 ítems, redactados de forma positiva e invertida, con respuesta tipo escala Likert de 5 puntos, donde 1 se refiere a estar totalmente en de acuerdo y 5 totalmente en desacuerdo, además cuenta una respuesta opcional (NE) para los casos donde no se entiende el reactivo, el test evalúa cinco factores psicológicos que se han relacionado en mayor medida con el rendimiento deportivo, los cuales son, control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación , habilidad mental, y cohesión de equipo (Gimeno y Buceta, 2010)

Los ítems han sido determinados por análisis factorial de la versión previa del instrumento, excluyendo aquellos que no cumplían con el criterio de saturación de 0.30, es decir, los ítems están relacionados con el constructo que evalúa, además algunos de los factores en la versión previa al test que eran independientes fueron conjugados en uno que los abarca por lo que es posible encontrar otras variables que pueden ser de interés dentro de las cinco grandes que evalúa el C.P.R.D. de igual forma la prueba reporta coeficiente de confiabilidad global de 0,85 y en cada una de las escalas supero el mínimo estipulado por los autores de 0,70 excepto en las escalas de motivación 0,67 y habilidad mental 0.34.

Por otro lado el test también ofrece la capacidad de detectar el grado de sinceridad en las respuestas del participante mediante el grado de estabilidad en los siguiente pares de ítems (8-19, 9-13, 33-55, 29-31), de igual forma, el instrumento permite identificar si el deportista trata de mostrarse como netamente favorable sin puntos débiles, esto en relación a los ítems (3,8,10,14,19,21,24,26,32,51,54) y a los ítems (24,51,4,11,16,23,25,27,42,44,47,53) de los cuales se puede interpretar que a mayor puntuación global favorable en estos ítems menos naturalidad en las respuestas.

El cuestionario está indicado para población deportiva de 13 años en adelante, puede ser aplicado de forma individual o colectiva, en esta última las instrucciones deben ser leídas en voz alta por el psicólogo, debe evitarse siempre que se pueda responder (EN), las respuestas deben ser

marcadas con una equis en la hoja de respuesta, para la interpretación de estas se usa una guía numérica que marca los ítems y su puntuación correspondiente, estas puntuaciones en conjunto conforman la puntuación directa de la variable evaluada, que para ser interpretadas debe ser trasladadas al parámetro centil.

Tabla 5

Media, Desviación típica y coeficiente alfa de las cinco principales variables del CPRD

| Escalas | Media | Desviación típica | Coficiente <alfa> |
|--|--------------|------------------------------|------------------------------------|
| Control de estrés | 46.16 | 14.44 | 0.88 |
| Influencia de la evaluación del rendimiento | 25.11 | 7.63 | 0.72 |
| Motivación | 19.59 | 5.06 | 0.67 |
| Habilidad mental | 21.16 | 4.60 | 0.34 |
| Cohesión de equipo | 18.48 | 4.31 | 0.78 |

Nota. Recuperada de Gimeno y Buceta, 2010, p, 107.

Procedimiento

Los deportistas fueron evaluados en sus respectivos centros de entrenamiento, buscando tener como condiciones regulares de evaluación, la individualidad, la superficie de apoyo y la buena iluminación. Además, a cada uno se le suministró el material en físico necesario para presentar la evaluación, esta se realizó en una sola sesión siguiendo estas cuatro etapas.

1. Presentación del investigador y del trabajo investigativo.
2. Consentimiento informado o asentimiento por parte de los deportistas.
3. Presentación de las pruebas y las encuestas siguiendo sus criterios técnicos.
4. Aplicación de instrumentos de evaluación, encuesta Socio deportiva, encuesta del Síndrome de Burnout y las características psicológicas ligadas al rendimiento deportivo.

Primero se contactó con el entrenador a quien se explicó el objetivo de la investigación y los beneficios que podría obtener de la aplicación de las pruebas, una vez obtenido el asentimiento del entrenador se procedió a contactar con los deportistas participantes, a quienes se les indicó las restricciones legales de la evaluación, sus implicaciones éticas y el manejo confidencial de los datos, obtenido el asentimiento y consentimiento (Anexo 4). Por parte de los deportistas se procedió a la aplicación de las pruebas, en algunos casos no se utilizó el protocolo de consentimiento informado con los deportistas, porque las respectivas Ligas deportivas y entrenadores, daban el aval para la realización de la evaluación como parte de la intervención psicológica que en ellas se realizan, por tal motivo, o en dicho caso se obtuvo solo la aprobación de la presentación de los instrumentos por parte de los deportistas.

Una vez obtenida la totalidad de las pruebas, se procedió a la sistematización de los datos. Este proceso se realizó en hoja de cálculo de Excel, que serviría como base para ser migrada al sistema de análisis estadístico IBM, SPSS Statistics 21, través del cual se realizó el análisis descriptivo de los datos necesario para dar respuesta a los objetivos de la investigación.

Resultados

Tabla 6

Estadísticos descriptivos para las tres dimensiones del ABQ

| | | AFE | RSL | DPD |
|----------------------------|----------|---------|---------|-----------------|
| N | Válidos | 97 | 97 | 97 |
| | Perdidos | 0 | 0 | 0 |
| Media | | 54,99 | 53,938 | 50,09 |
| Mediana | | 55,00 | 53,000 | 46,00 |
| Moda | | 48 | 47,0 | 40 ^a |
| Desviación. típica | | 10,024 | 12,6876 | 11,303 |
| Varianza | | 100,489 | 160,975 | 127,752 |
| Asimetría | | ,503 | ,244 | 1,009 |
| Error típico. de asimetría | | ,245 | ,245 | ,245 |
| Curtosis | | ,107 | -,558 | -,084 |
| Error típico. de curtosis | | ,485 | ,485 | ,485 |
| Rango | | 50 | 52,0 | 49 |
| Mínimo | | 36 | 33,0 | 33 |
| Máximo | | 86 | 85,0 | 82 |

Nota. a. Existen varias modas. Se mostrará el menor de los valores.

Agotamiento Físico/Emocional (AFE)

Reducida Sensación de Logro (RSL)

Devaluación de la Práctica Deportiva (DPD)

En la tabla 6 se puede diferenciar la distribución de los datos en la población. Frente a las dimensiones evaluadas del Burnout se observa que los datos obtenidos se agruparon por debajo de la media poblacional para las tres dimensiones y que incluso, en devaluación de la práctica deportiva es mucho más acentuada esta distribución. De igual forma, se puede deducir que para la dimensión de agotamiento físico y emocional los datos se encuentran mucho más conglomerados en la zona central de la distribución, mientras que para las otras dos dimensiones la distribución es mucho menos apuntalada.

Tabla 7

Resultados por genero para las tres dimensiones del ABQ

| Género | RSL Media | DPD Media | AFE Media |
|-----------|--------------|--------------|--------------|
| Femenino | 51,3 | 53 | 54 |
| Masculino | 54,8 | 49 | 55 |

En la tabla 7 se puede identificar que no hay diferencias significativas para el agotamiento físico y emocional, la reducida sensación de logro y devaluación de la práctica deportiva comparando la media por género.

Tabla 8

Resultados por estrato socioeconómico para las tres dimensiones del ABQ

| Estrato socioeconómico | RSL Media | DPD Media | AFE Media |
|---------------------------|--------------|--------------|--------------|
| Bajo | 51,6 | 48 | 54 |
| Medio | 54,1 | 51 | 55 |
| Alto | 58,8 | 52 | 57 |

En la tabla 8 se observa que los deportistas que pertenecen a los estratos socioeconómicos altos presentan un mayor promedio frente a las tres dimensiones que evalúa el test de síndrome de Burnout; mientras que el estrato bajo presento los menores niveles para las mismas categorías evaluadas.

Tabla 9

Resultados por nivel educativo para las tres dimensiones del ABQ

| Nivel Educativo. | RSL Media | DPD Media | AFE Media |
|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| Primaria incompleta | . | . | . |
| Primaria completa | . | . | . |
| Bachillerato incompleto | 52,0 | 48 | 53 |
| Bachillerato completo | 48,0 | 44 | 51 |
| Estudios Superiores incompleto | 55,2 | 52 | 57 |
| Estudios Superiores completo | 62,6 | 56 | 55 |

La tabla 9 permite identificar que quienes en su nivel educativo tienen bachillerato completo presentan menor nivel de Burnout en comparación con quienes han culminado sus estudios superiores.

Tabla 10

Resultados por Nivel educativo para las tres dimensiones del ABQ

| Nivel educativo | Ocupaciones Actuales | RSL Media | DPD Media | AFE Media |
|--------------------------------|----------------------------|--------------|--------------|--------------|
| Bachillerato incompleto | Entrena y estudia | 51,8 | 48 | 54 |
| | Entrena y trabaja | . | . | . |
| | Entrena, trabaja y estudia | 57,0 | 54 | 48 |
| Bachillerato completo | Entrena y estudia | 38,0 | 37 | 45 |
| | Entrena y trabaja | 52,0 | 47 | 50 |
| | Entrena, trabaja y estudia | 53,0 | 46 | 61 |
| Estudios Superiores incompleto | Entrena y estudia | 54,9 | 51 | 57 |
| | Entrena y trabaja | . | . | . |
| | Entrena, trabaja y estudia | 56,2 | 54 | 57 |
| Estudios Superiores completo | Entrena y estudia | . | . | . |
| | Entrena y trabaja | 62,3 | 66 | 57 |
| | Entrena, trabaja y estudia | 63,0 | 43 | 54 |

De acuerdo con la tabla 10, en relación con los deportistas que entre sus ocupaciones actuales entrenan, trabajan y estudian, se puede deducir que quienes han culminado sus estudios superiores presentan mayor reducción en la sensación de logro (63,0), mientras que quienes manifiestan tener el bachillerato incompleto son quienes menor grado de RSL presentan (53,0). Así mismo, quienes han culminado sus estudios superiores son quienes menos devaluación de la práctica deportiva presentan (43), en cambio, quienes tienen bachillerato incompleto y estudios superiores incompletos presentan mayor DPD (54).

Tabla 11

Resultados por Deporte para las tres dimensiones del ABQ

| Deporte | RSL Media | DPD Media | AFE Media |
|-----------------|--------------|--------------|--------------|
| Futbol de Salón | 51,7 | 47 | 54 |
| Judo | 61,2 | 53 | 59 |
| Badminton | 49,5 | 47 | 52 |
| Esgrima | 55,8 | 55 | 56 |
| Balonmano | 53,7 | 52 | 54 |
| Atletismo | 48,4 | 48 | 54 |

En la tabla 11 que permite observar la distribución de las variables de Burnout con relación a las disciplinas deportivas, se puede deducir que los deportistas que practican Bádminon son quienes presentan una menor sensación de reducción del logro (49,5) de igual forma los deportistas de Judo son quienes presentan mayor puntuación para la reducida sensación de logro (61,2). Por otro lado, Futbol de Salón y Bádminon fueron quienes obtuvieron menor grado de depreciación frente a la práctica deportiva y menor agotamiento emocional y físico en comparación con Esgrima y Judo.

Tabla 12

Resultados por Tiempo que lleva en la práctica deportiva y lesión deportiva para las tres dimensiones del ABQ

| Tiempo Practica Deporte | Lesión Deportiva | RSL Media | DPD Media | AFE Media |
|-------------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|
| Menos de 1 año | Si | 53 | 49 | 52 |
| | No | 40 | 40 | 52 |
| Entre 1 y 3 años | Si | 53 | 46 | 53 |
| | No | 47 | 44 | 51 |
| Entre 3 y 5 años | Si | 51 | 53 | 50 |
| | No | 53 | 49 | 56 |
| Entre 5 y 10 años | Si | 55 | 51 | 57 |
| | No | 54 | 51 | 53 |
| Más de 10 años | Si | 55 | 53 | 59 |
| | No | 57 | 50 | 55 |

Teniendo en cuenta la población que hizo parte de este estudio, y como lo muestra la tabla 12, la presencia de lesiones deportivas no parece ser determinante en la presencia del síndrome de Burnout teniendo en cuenta sus tres dimensiones.

Tabla 13

Resultados por Jornada de entrenamiento y tiempo que llevan en la práctica deportiva, para las tres dimensiones del ABQ

| Jornada de Entrenamiento | Tiempo Practica Deporte. | RSL Media | DPD Media | AFE Media |
|----------------------------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|
| Entre las 6 y 12 de la mañana | Menos de 1 año | . | . | . |
| | Entre 1 y 3 años | 51,5 | 46 | 60 |
| | Entre 3 y 5 años | 42,5 | 42 | 69 |
| | Entre 5 y 10 años | 55,8 | 55 | 59 |
| | Más de 10 años | 70,0 | 46 | 58 |
| Entre la 1 y 6 de la tarde | Menos de 1 año | 46,5 | 45 | 52 |
| | Entre 1 y 3 años | 50,9 | 46 | 51 |
| | Entre 3 y 5 años | 56,8 | 54 | 51 |
| | Entre 5 y 10 años | 49,7 | 45 | 52 |
| | Más de 10 años | 57,0 | 55 | 57 |
| Entre las 6 y las 10 de la noche | Menos de 1 año | . | . | . |
| | Entre 1 y 3 años | 57,0 | 43 | 45 |
| | Entre 3 y 5 años | 47,0 | 49 | 50 |
| | Entre 5 y 10 años | 56,7 | 54 | 57 |
| | Más de 10 años | 48,6 | 53 | 52 |
| Doble Jornada | Menos de 1 año | . | . | . |
| | Entre 1 y 3 años | 40,0 | 37 | 52 |
| | Entre 3 y 5 años | 40,0 | 45 | 52 |
| | Entre 5 y 10 años | 58,5 | 50 | 57 |
| | Más de 10 años | 61,7 | 48 | 74 |

En relación con la reducida sensación de logro se puede distinguir que los deportistas que llevan entrenando más de 10 años y entrenan entre las seis y doce de la mañana, una y seis de la tarde y doble jornada son quienes presentan una mayor tendencia a evaluar la propia ejecución de forma negativa.

Quienes presentan mayor grado de reducción a la sensación de logro son los deportistas que entrenen entre las seis y doce de la mañana y llevan más de diez años en la práctica deportiva,

contrario a los deportistas que entrenan a doble jornada y acumulan en la práctica deportiva entre uno y cinco años.

En este mismo sentido, los deportistas que llevan entre cinco y diez años y entrenan entre las seis y doce de la mañana, seis y diez de la noche y doble jornada manifiestan una mayor medida de devaluación de la práctica deportiva.

Por otro lado, comparativamente en la dimensión de la devaluación de la práctica deportiva, es una constante en la población estudiada que ha menor tiempo de practica hay menor depreciación de la práctica deportiva.

En la población que hizo parte de este estudio no se halla medida directamente proporcional entre el tiempo de práctica, el horario de entrenamiento y el agotamiento físico y emocional.

Tabla 14

Resultados por tiempo que llevan en la práctica deportiva para las tres dimensiones del ABQ

| Tiempo Practica Deporte | AFE | | | | RSL | | | | DPD | | | |
|----------------------------|-----|----|-----|-----|------|------|------|------|-----|----|-----|-----|
| | M | R | Max | Min | M | R | Max | Min | M | R | Max | Min |
| Menos de 1 año | 52 | 0 | 52 | 52 | 46,5 | 13,0 | 53,0 | 40,0 | 45 | 9 | 49 | 40 |
| Entre 1 y 3 años | 52 | 22 | 64 | 42 | 49,9 | 40,0 | 73,0 | 33,0 | 45 | 32 | 65 | 33 |
| Entre 3 y 5 años | 53 | 35 | 71 | 36 | 52,5 | 47,0 | 80,0 | 33,0 | 51 | 31 | 71 | 40 |
| Entre 5 y 10 años | 56 | 41 | 80 | 39 | 55,5 | 52,0 | 85,0 | 33,0 | 51 | 43 | 82 | 39 |
| Más de 10 años | 59 | 48 | 86 | 38 | 56,1 | 42,0 | 79,0 | 37,0 | 52 | 37 | 77 | 40 |

Nota. M: media; R: rango; MAX: máximo; Min: mínimo

Teniendo en cuenta la tabla 6 y la tabla 14 que permiten contrastar los resultados generales para las dimensiones del Síndrome de Burnout y los resultados discriminados por tiempo de práctica, sobre la población que hizo parte del estudio se puede deducir que quienes llevan más de diez

años de práctica evidencian una mayor medida para agotamiento físico y emocional y reducida sensación de logro, mientras que aquellos que llevan practicando el deporte entre tres años o menos presentaron menor agotamiento físico y emocional.

Tabla 15

Estadísticos descriptivos para las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo.

| Estadísticos | | Control de Estrés | Influencia de la Evaluación de Rendimiento | Motivación | Habilidad mental | Cohesión de Equipo |
|--------------|---------------------------|-------------------|--|------------|------------------|--------------------|
| N | Válidos | 97 | 97 | 97 | 97 | 97 |
| | Perdidos | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Media | 63,25 | 64,78 | 71,57 | 68,91 | 50,24 |
| | Mediana | 65,00 | 75,00 | 80,00 | 80,00 | 55,00 |
| | Moda | 55 | 85 | 99 | 95 | 65 |
| | Desviación típica. | 25,287 | 27,699 | 28,815 | 26,724 | 26,133 |
| | Varianza | 639,438 | 767,213 | 830,331 | 714,189 | 682,954 |
| | Asimetría | -,485 | -,635 | -,821 | -,597 | -,057 |
| | Error típico de asimetría | ,245 | ,245 | ,245 | ,245 | ,245 |
| | Curtosis | -,425 | -,898 | -,632 | -,880 | -,986 |
| | Error típico de curtosis | ,485 | ,485 | ,485 | ,485 | ,485 |
| | Rango | 98 | 94 | 94 | 98 | 94 |
| | Mínimo | 1 | 5 | 5 | 1 | 5 |
| | Máximo | 99 | 99 | 99 | 99 | 99 |

En la tabla 15 se evidencia las puntuaciones de la población participantes en el estudio con relación a las diferentes características psicológicas ligadas al rendimiento deportivo. De acuerdo al promedio poblacional con relación al control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación y habilidad mental los deportistas se ubican en un percentil medio alto, en contraste, la puntuación para cohesión de equipo se ubica en promedio en un percentil medio, lo cual puede ser explicado porque el número de deportistas de deportes individual es mayor al

de los de equipo, también porque esta última variable se refiere a aspectos de espíritu de equipo y cohesión social que pueden no ser de gran relevancia para deportes individuales.

De igual forma, se puede interpretar que la distribución de los datos referentes a las características psicológicas ligadas al rendimiento deportivo tiende a agruparse en mayor medida por encima de la media poblacional para las cinco variables evaluadas, siendo mucho más pronunciada esta distribución en influencia de la evaluación de rendimiento y la motivación, de igual forma, se puede decir que los datos presentan un grado importante de variabilidad.

Tabla 16

Resultados de las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo frente al estrato socioeconómico

| Características psicológicas ligas al rendimiento deportivo | Estrato | | |
|---|------------|-------------|------------|
| | Bajo Media | Medio Media | Alto Media |
| Control de Estrés | 65 | 62 | 60 |
| influencia Evaluación rendimiento | 66 | 65 | 62 |
| Motivación | 79 | 72 | 53 |
| Habilidad mental | 71 | 69 | 63 |
| Cohesión Equipo | 51 | 51 | 46 |

La tabla 16 permite identificar que los deportistas que viven en estratos socioeconómicos altos y que representan el 16% de la muestra poblacional son los que presentan en promedio menores puntuaciones en las características psicológicas ligadas al rendimiento deportivo siendo una diferencia significativa en la variable motivación con una diferencia de 19 puntos de promedio.

Tabla 17

Resultados por clasificación deportiva y presencia de lesiones frente a las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo.

| Características psicológicas ligas al rendimiento deportivo | Clasificación | | | |
|---|------------------|-------|------------------|-------|
| | Individual | | Equipo | |
| | Lesión Deportiva | | Lesión Deportiva | |
| | Si | No | Si | No |
| | Media | Media | Media | Media |
| Control de Estrés | 60 | 55 | 66 | 81 |
| Influencia de la Evaluación de Rendimiento | 67 | 55 | 67 | 70 |
| Motivación | 72 | 70 | 74 | 70 |
| Habilidad Mental | 75 | 63 | 62 | 79 |
| Cohesión Equipo | 39 | 33 | 69 | 73 |

La tabla 17 permite comparar las características psicológicas asociadas al rendimiento con la clasificación de los deportes y la presencia de lesiones deportivas, en este sentido en la población estudiada es notorio que los deportistas que han padecido lesiones en los deportes de conjuntos tiene menor control del estrés, menor habilidad mental, mayor motivación y mayor influencia de la evaluación del rendimiento, que aquellos deportistas de la misma clasificación que no presentaron lesiones deportivas. Por otro lado, en los deportes individuales quienes han presentado lesiones manifiestan mayor control del estrés, mayor influencia de la evaluación del rendimiento, mayor motivación, habilidad mental y cohesión de equipo.

Tabla 18

Resultados por tiempo de práctica deportiva frente a las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo.

| Características psicológicas ligas al rendimiento deportivo | Tiempo Practica Deporte | | | | |
|---|-------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------|-------------------------|
| | Menos de 1 año Media | Entre 1 y 3 años Media | Entre 3 y 5 años Media | Entre 5 y 10 años Media | Más de 10 años Media |
| Control de Estrés | 92 | 73 | 60 | 62 | 59 |
| Influencia Evaluación Rendimiento | 70 | 69 | 59 | 71 | 50 |
| Motivación | 99 | 78 | 75 | 68 | 68 |
| Habilidad Mental | 93 | 76 | 63 | 69 | 65 |
| Cohesión Equipo | 65 | 53 | 48 | 48 | 54 |

La tabla 18 permite identificar que los deportistas que mejor se ubican dentro de la variable de control de estrés son aquellos que llevan menor tiempo de práctica deportiva, mientras que aquellos que llevan más de 10 años practicando el deporte son los que se ubican en un menor centil en el control de estrés, cabe aclarar además que los deportistas de esta última categoría están entre las edades de 17 a 25 años.

De igual forma, los deportistas que presentaron mayor puntuación para las escalas de influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo, fueron quienes llevan menos de un año en la práctica deportiva.

Tabla 19

Resultados por Género frente a las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo.

| Características psicológicas ligas al rendimiento deportivo | Género | |
|---|-------------------|--------------------|
| | Femenino Media | Masculino Media |
| Control de Estrés | 60 | 64 |
| Influencia de la Evaluación de Rendimiento | 61 | 66 |
| Motivación | 72 | 72 |
| Habilidad mental | 70 | 69 |
| Cohesión Equipo | 37 | 54 |

La tabla 19 permite observar que en promedio fueron los hombres quienes presentaron mejores promedios para las variables control de estrés, influencia de la evaluación de rendimiento y cohesión de equipo, mientras que las mujeres puntuaron mejor para habilidad mental, aunque cabe anotar que estas últimas no presentan una diferencia significativamente grande con respecto a la medida de los hombres para estas variables, por otro lado, es importante resaltar que en relación a la cohesión de equipo se presenta una diferencia notoria en relación al género, lo que responde a la relación proporcional de mujeres deportistas que participaron en el estudio, constituyendo solo el 23,7 de la muestra poblacional.

Tabla 20

Resultados de agotamiento físico y emocional (AFE), reducida sensación de logro (RSL) y devaluación de la práctica deportiva(DPD,) frente a las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo por intervalos.

| Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo por intervalos | | AFE Media | RSL Media | DPD Media |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|
| Control de estrés | Bajo | 60 | 68,2 | 65 |
| | Medio Bajo | 59 | 58,8 | 55 |
| | Medio | 53 | 56,6 | 52 |
| | Medio Alto | 51 | 51,8 | 47 |
| | Alto | 55 | 48,3 | 45 |
| Influencia Evaluación | Bajo | 58 | 62,7 | 58 |
| | Medio Bajo | 53 | 52,3 | 50 |
| | Medio | 58 | 57,5 | 55 |
| | Medio Alto | 56 | 56,8 | 52 |
| | Alto | 54 | 50,6 | 47 |
| Motivación | Bajo | 59 | 63,3 | 70 |
| | Medio Bajo | 57 | 60,4 | 55 |
| | Medio | 62 | 71,0 | 51 |
| | Medio Alto | 56 | 56,2 | 52 |
| | Alto | 53 | 48,9 | 45 |
| Habilidad Mental | Bajo | 57 | 64,8 | 63 |
| | Medio Bajo | 56 | 57,4 | 54 |
| | Medio | 52 | 59,1 | 50 |
| | Medio Alto | 58 | 57,5 | 53 |
| | Alto | 54 | 49,7 | 47 |
| Cohesión de equipo | Bajo | 56 | 57,9 | 49 |
| | Medio Bajo | 52 | 53,5 | 52 |
| | Medio | 64 | 55,0 | 54 |
| | Medio Alto | 54 | 51,4 | 46 |
| | Alto | 56 | 53,6 | 52 |

Los resultados presentados en la tabla 20 permiten deducir que entre los deportistas aquellos que puntuaron más alto para las tres dimensiones evaluadas por el Burnout obtuvieron una ubicación en los percentiles más bajos del control de estrés; de igual forma, los deportistas que tiene un mejor promedio para esta variable fueron quienes obtuvieron los promedios más bajos en la devaluación de la práctica deportiva, la reducida sensación de logro y agotamiento físico y emocional.

En la variable motivación quienes se ubican cerca de la media poblacional son quienes obtuvieron un mayor promedio para las el agotamiento físico y emocional y reducida sensación de logro, mientras que los que presentaron mayor devaluación de la práctica deportiva fueron quienes estuvieron más abajo en la escala de motivación.

De igual forma los deportistas que se ubicaron en los centiles más bajos para habilidad mental, fueron quienes presentaron mayor promedio en la devaluación de la práctica deportiva y reducida sensación de logro.

Finalmente, aquellos deportistas que se ubican muy cerca de la media poblacional para cohesión de equipo son los que presentaron en mayor proporción las tres dimensiones evaluadas del burnout.

Conclusiones

Los resultados indican que los deportistas que llevan más tiempo entrenando son quienes presentaron mayor reducción de la sensación de logro y agotamiento físico y emocional; igualmente, se puede describir que los deportistas que menor tiempo llevan en la práctica deportiva, fueron quienes puntuaron más bajo para la devaluación de la práctica deportiva, resultados que se pueden analizar bajo el modelo de aparición del Burnout de Loehr (citado en Garcés de los Fayos & Cantón, 2007) donde a medida que se pasa más tiempo en la práctica deportiva que no reporta satisfacción ni el logro de objetivos se profundiza en los síntomas de Burnout, entrando de esta forma en un ciclo auto perdurable en el que la falta de logro conducen a deterioro del rendimiento y este a su vez, aumenta la falta de motivación e intensifica la devaluación de la práctica deportiva.

Feigley (citado en Garcés de Los Fayos & Medina, 2007), plantea al Burnout como un devorador de la motivación de los atletas, frente a esto en el estudio realizado se puede describir que aquellos que presentaron mayor devaluación de la práctica deportiva fueron quienes estuvieron más abajo en la escala de motivación. Incluso, los deportistas que estuvieron más cerca al promedio poblacional para la escala motivación fueron quienes indican una mayor agotamiento físico y emoción y reducida sensación de logro, de lo que se puede deducir que entre los participantes del estudio los que obtuvieron menor motivación fueron quienes reflejaron mayor grado de síndrome de Burnout, factor que se ha identificado como protector frente al síndrome de Burnout (García et al., 2016)

Frente a la cohesión, que se ha identificado como un factor protector para el síndrome, los resultados indican que los deportistas que se ubican muy cerca de la media poblacional para cohesión de equipo son los que presentaron en mayor proporción las tres dimensiones evaluadas del Burnout.

Por otro lado, se hace visible la relación entre el estrés y el Burnout en el estudio realizado, los resultados indican que aquellos que en su nivel educativo tienen bachillerato completo presentan menor nivel de Burnout en comparación con quienes han culminado sus estudios superiores, ya que en su mayoría son quienes entrenan y trabajan, de igual forma aquellos que tienen bachillerato incompleto y estudios superiores incompletos presentan mayor Devaluación de la práctica deportiva. Esta relación deberá ser identificada en futuras investigaciones dadas las limitantes de este estudio en cuanto a la selección de la muestra y el análisis estadístico, además teniendo en cuenta el contexto socio económico ya que donde se presentó mayor nivel de Burnout fue en los estratos altos.

Frente a los resultados anteriormente comentados, también cabe resaltar que los deportistas que puntuaron más alto para las tres dimensiones evaluadas por el Burnout obtuvieron una ubicación en los percentiles más bajos del control de estrés; de igual forma, los deportistas que tiene un mejor promedio para esta variable fueron quienes obtuvieron los promedios más bajos en la devaluación de la práctica deportiva, la reducida sensación de logro y agotamiento físico y emocional, indicando que el manejo del estrés es un determinante para prevenir la aparición del síndrome de Burnout.

Por tanto, se puede inferir una asociación e implicación del Burnout en el contextos laborales y deportivos. Según los resultados, aquellos que mayor Burnout presentaron fueron los deportistas que trabajaban y entrenaban, por lo que el cruce de estas variables puede ser un predictor importante y una línea de investigación interesante en el campo colombiano donde los deportistas no pueden dedicarse muchas veces de manera profesional al deporte.

Referencias

- Abdullah, M. Musa, R., Maliki, A. Kosni, N & Suppiah, P. (2016). Role of psychological factors on the performance of elite soccer players. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(1), 170.
- Alcazar, N. (2004). Habilidades psicológicas en jugadores de futbol americano de la Universidad Autónoma de Nuevo León (Doctoral dissertation, Universidad Autónoma de Nuevo León).
- Arce, C. De Francisco, C. Andrade, M. Ferraces, M y Raedeke, T. (2012). Adaptación del ABQ para la evaluación del Burnout en deportistas colombianos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(2), 271-286.
- Barberá, E. (2002). Modelos explicativos en psicología de la motivación. *Revista electrónica de motivación y emoción*, 5(10).
- Buceta, J. (1994). El control del nivel de activación en los deportistas: experiencia en baloncesto de alto rendimiento. *Apunts Educació Física i Esports*, 35, 26-31.
- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo* (pp. 268-269). Madrid: Dykinson.
- Bueno, J. Capdevila, L & Fernández, J. (2002). Sufrimiento competitivo y rendimiento en deportes de resistencia. *Revista de Psicología del deporte*, 11(2), 0209-226.
- Cantú, A. López, J. Fernández, I. Carbajal, N. Solves, O y Marco, I. (2015). Burnout en el deporte. En *psicología del deporte: conceptos, aplicaciones e investigación*. universidad autónoma de Nuevo León. Monterrey, Nuevo León, México
- Carlín, M y Garcés de los Fayos, E. (2010). El síndrome de Burnout: Evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo. *Anales de Psicología*, 26(1), 169-180.
- Carlín, M. (2014). *El Síndrome de Burnout: comprensión del pasado, análisis del presente y perspectivas de futuro*. Wanceulen SL.
- Carlín, M. Garcés de los Fayos, E y de Francisco, C. (2012). El síndrome de Burnout en deportistas: nuevas perspectivas de investigación. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 7(1), 33-49.
- Carron, A. V. (1982). Cohesiveness in Sport Groups: Interpretations and Considerations. *Journal of Sport psychology*, 4(2), 123-138.
- Castilla, J. & Ramos, L (2012). Rendimiento deportivo, estilo de liderazgo y evitación experiencial en jóvenes futbolistas almerienses. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 137-142.

- Chartrand, J. Jowdy, D & Danish, S. (1992). The psychological skills inventory for sports: Psychometric characteristics and applied implications. *Journal of Sport and Exercise psychology*, 14(4), 405-413.
- Cortegaza, F y Daí Luong (2017) Bases teóricas del rendimiento deportivo EFDportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 20, N.º 207, agosto de 2015.
<http://www.efdeportes.com>
- Cox, R. (2008). *Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones*. Ed. Médica Panamericana.
- Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre COLDEPORTES, (2015) Colección 1 de los Lineamientos de Política Pública en Ciencias del Deporte en Psicología. Bogotá, D.C.
- Díaz, F y Gómez, I. (2015). La investigación sobre el síndrome de Burnout en Latinoamérica entre el 2000 y el 2010. *Psicología desde el Caribe*, 33(1).
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. McGraw-Hill, Interamericana.
- Fernández, L. Cueto, E. Vázquez, M. y González, L. (2012). Desarrollo y validación del Inventario de Perfeccionismo Infantil (IPI). *Psicothema*, 24(1), 149-155.
- Florentina, P., Maria-Cristiana, P., & Ristea, C. (2012). Basketball Contribution to the Development of Players' personality. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health*, 12(2), 186-193
- Garcés de los Fayos, E y Cantón, E. (2007). Un modelo teórico-descriptivo del Burnout en deportistas: Una propuesta tentativa. *Informació Psicológica*, (91-92), 12-22
- Garcés de los Fayos, E y Medina, G. (2007). Principios básicos para aplicar en el desarrollo de programas de intervención y prevención en deportistas con el síndrome de Burnout. Propuestas desde una perspectiva transaccional. *Revista de Psicología del Deporte*, 11(2).
- Garcés, E., & Cantón, E. (2007). El cese de la motivación: el síndrome del burnout en deportistas. *Revista de Psicología del deporte*, 4(2).
- García, A. (2010). El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros. *Papeles del psicólogo*, 31(3), 259-268.
- García, A. & Remor, E. (2011). Motivación de logro, indicadores de competitividad y rendimiento en un equipo de deportistas (fútbol) de competición varones entre 14 y 24 años. *Universitas Psychologica*, 10(2), 477.
- García, N. González, J. y Garcés de los Fayos, E. (2016). Estado actual del estudio del síndrome de Burnout en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(2), 21-28.
- Gimeno, F y Buceta, J (2010) *evaluación psicológica en el deporte C.P.R.D. Madrid*, editorial Dykinson S.L.

- Gimeno, F., Buceta, J., y Pérez-Llanta, M. (2012). El cuestionario «características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo» (CPRD): Características psicométricas. *Análise Psicológica*, 19(1), 93-113.
- Godínez, V. (2013). Paradigmas de investigación. Manual multimedia para el desarrollo de trabajos de investigación. Una visión desde la epistemología dialéctico-crítica. Recuperado de: <http://manualmultimediatestesis.com/sites/default/files/Paradigmas%20de%20investigaci%C3%B3n.pdf>.
- Golby, J y Sheard, M. (2004) Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and Individual Differences* 37 (2004) 933–942
- González Campos, G., Campos Mesa, M., & Romero Granados, S. (2014). Análisis de la influencia de la evaluación del rendimiento en jugadores de un equipo de fútbol. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (25).
- González, A. (2003). Los paradigmas de investigación en las ciencias sociales. *Islas*, 45(138), 125-135
- González, G. Valdivia, P. Zagalaz, M & Romero, S. (2015). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: revisión de estudios. *Revista iberoamericana del ejercicio y el deporte*, (10) 1, 95-101.
- González, J & Dosil, J. (2004). Características psicológicas de los árbitros de fútbol de la Comunidad Autónoma Gallega. *Cuadernos de psicología del deporte*, 4.
- González, J & Garcés de los Fayos, E. (2009). Plan de entrenamiento psicológico en el deporte de la petanca: en búsqueda del rendimiento grupal óptimo. *Revista de psicología del deporte*, 18(1).
- Guilherme, J. P. L. F., Tritto, A. C. C., North, K. N., Lancha Junior, A. H., & Artioli, G. G. (2014). Genetics and sport performance: current challenges and directions to the future. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 28(1), 177-193.
- Guillén, F & Sánchez, R. (2003). Autoconcepto en jóvenes sedentarios y practicantes deportivos. *EduPsykhé: Revista de psicología y psicopedagogía*, 2(2), 259-272.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a ed.). México, D.F., México: McGraw-Hill Interamericana.
- Laudadio, J. (2008). Motivación y acción en J. Heckhausen & J. Kuhl. In XV Jornadas de Investigación y Cuarto Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.
- Ley 181 DE 1995. Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el sistema nacional del deporte. Congreso de la República. 18 de enero de 1995. Bogotá, D.C., Colombia. Recuperado de <http://redcreacion.org/documentos/ley181.htm>

- Londoño, L. (2009). La atención: un proceso psicológico básico. *Revista de la Facultad de Psicología Universidad Cooperativa de Colombia-Volumen*.
- López, I., -Sánchez, J & Cárdenas, D. (2013). Adaptación para futbolistas (CPRD-F) del cuestionario" características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo"(CPRD). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(2), 21-30
- Mahamud, J., Tuero, C., & Márquez, S. (2005). Características psicológicas relacionadas con el rendimiento: comparación ente los requerimientos de los entrenadores y la percepción de los deportistas. *Revista de Psicología del deporte*, 14(2), 0237-251.
- Mahl, A y Vasconcelos,J. (2007) Perfil psicológico de prestação de jogadores profissionais de futebol do Brasil. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. 7(1) 80–91
- Marín, E. Ortín, F. Garcés de los Fayos, E y Tutte, V. (2013). Análisis bibliométrico de burnout y optimismo en deporte. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 2(1), 77-87
- Marsillas, S. Rial, B. Isorna, M y Alonso, D (2014) Niveles de rendimiento y factores psicológicos en deportistas en formación. Reflexiones para entender la exigencia psicológica del alto Rendimiento revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte vol.9, nº2 pp. 373-392
- Martin, J. Navas, P. Notari, I. Olmedo, A & Pinilla, C. (2014). Motivación, optimismo y autoconcepto en deportistas. *Reidocrea.Volumen 3. artículo 6. páginas 41--- 49*
- Monje, C. (2011). Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. Universidad Surcolombiana, facultad de ciencias sociales y humanas, programa de comunicación social y periodismo, Neiva, 2011.
- Mora, J. Zarco, J y Blanca, M. (2001). Atención-concentración como entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo en jugadores profesionales de fútbol. *Revista de psicología del deporte*, 10(1), 0049-65.
- Moreno, J. Cervelló E y Gonzáles, D. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 35-51.
- Nicolás, A. (2009) Autoconfianza y deporte. revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - Nº 128 - enero de 2009. <http://www.efdeportes.com/> Revista
- Olivares, V y Gil, P (2009) Análisis de las Principales Fortalezas y Debilidades del "Maslach Burnout Inventory" (MBI) *Ciencia & Trabajo*, 11(33), 160-167.
- Olmedilla, A. Laguna, M & Blas,A (2011). Lesiones y características psicológicas en jugadores de balonmano. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 4(1), 6-12.
- Omar-Fauzee, M. Saputra, Y. Samad, N. Gheimi, Z. Asmuni, M. & Johar, M. (2012). Mental toughness among footballers: A case study. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 2(1), 639.

- Ortega, A. (2012). Relación entre la insatisfacción con la imagen corporal, autoestima, autoconcepto físico y la composición corporal en el alumnado de primer ciclo de Educación Secundaria de la ciudad de Jaén. Granada: Universidad de Granada.
- Ortega, E. (2005). Autoeficacia y deporte. Sevilla: Wanceulen.
- Pacheco, M. P., & Gómez, J. (2005). Características psicológicas y rendimiento deportivo. Un estudio en jugadores bolivianos de fútbol profesional. *Ajayu. Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana " San Pablo"*, 3(2).
- Palumbo, P. Medrano, L. Lussenhoff, F. González, J & Curarello, A. (2011). Emociones positivas y negativas en futbolistas de alto rendimiento. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 3(2).
- Pedrosa, I y García, E. (2012). Adaptación al español del athlete burnout questionnaire (ABQ) en una muestra española de deportistas. *Ansiedad y estrés*, 18.
- Pérez, C. Buceta, J y Gimeno, F. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, Sin mes, 667-672.
- Quiroga, S. (2000). Deporte, medios y periodismo. *Revista efdeportes. com*, 5, 26.
- Raimundi, M. Reyes, M y Gomez, L. (2012). Programa de entrenamiento en habilidades psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, junio-Sin mes, 9-15.
- Ramírez, L. Arcila, A. Buritica, L y Castrillón, J. (2004). Paradigmas y modelos de investigación: Guía Didáctica y Módulo.
- Raynier Montoro Bombú y Lázaro de la Paz Arencibia 2015 Razonamientos sobre el rendimiento deportivo. Sus principales indicadores en corredores de 400 metros planos *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 19, N.º 202. Marzo de 2015.*
<http://www.efdeportes.com/>
- Real Academia Española y Asociación de Academias de la Lengua Española (2014). «Rendimiento». *Diccionario de la lengua española (23.ª edición)*. Madrid: Espasa. ISBN 978-84-670-4189-7. Consultado el 27 de noviembre de 2017.
- Reche, C. Cepero, M & Rojas, F. (2013). Consideraciones en el entrenamiento de habilidades psicológicas en esgrima. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(2), 83-88.
- Reche, C. Cepero, M y Rojas, J. (2012) Perfil psicológico en esgrimistas de alto rendimiento. *Psychological profile of peak-performance fencers*). *CCD. Cultura_Ciencia_Deporte. I AÑO 8 I VOLUMEN 7 I MURCIA 2012 I PÁG. 35 A 44 I ISSN: 1696-5043*

- Remor, E. (2007). Propuesta de un cuestionario breve para la evaluación de la competitividad en el ámbito deportivo: Competitividad-10. *Revista de psicología del deporte*, 16(2), 0167-183.
- Riera, J. (1997). Acerca del deporte y el deportista. *Revista de Psicología del Deporte*, 6(1).
- Sánchez, A y León, H (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *Hallazgos*, Julio-diciembre, 189-205.
- Sánchez, B. (2013). Variables psicológicas que afectan al rendimiento de tenistas juniors. *Coaching and Sport Science Review*, 59(21), 20-21.
- Sánchez, J. Márquez, J & Peralto, E. (2010). Evaluación y análisis de habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en gimnastas de rítmica. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(1), 15-28.
- sanchez, M. Mazorco, J. E., y Villamil, E. (2011) PERFIL NEUROPSICOLÓGICO DE UN DEPORTISTA CON SINDROME DE BURNOUT. *revista edu-fisica. grupo de investigacion edufisica*. ISSN 2027- 453X
- Sandín, B (2009) El estrés. En Belloch, A. Sandín, B y Ramos, F (Eds) *MANUAL DE PSICOPATOLOGÍA*, Volumen II (pp. 3-43) McGRAW-HILL/INTERAMERICANA DE ESPAÑA, S. A. U.
- Sarudiansky, M. (2013). Ansiedad, angustia y neurosis. Antecedentes conceptuales e históricos. *Psicología Iberoamericana* (julio-diciembre, 2013), vol. 21, no. 2, pp. 19-28.
- Serrato, L. (2009). Características psicométricas de la versión corta de la prueba para evaluar rasgos psicológicos en deportistas PAR P1-R. *Cuadernos de psicología del deporte*, 9(1), 21-38.
- Serrato, L. (2006). Revisión y estandarización de la prueba elaborada para evaluar rasgos psicológicos en deportistas (PAR-P1) en un grupo de deportistas de rendimiento en Colombia. *Cuadernos de psicología del deporte*, 6(2).
- Sierra, C y Abello, R. (2008). Burnout y pensamientos irracionales en deportistas de alto rendimiento. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 2(1), 49-78.
- Sindik, J. (2014). The comparison of the psychological skills in sport trainers and recreational table tennis players. *Fizička kultura*, 68(2), 148-156.
- Sport Performance.(2017) *World of Sports Science*. Encyclopedia.com. 27. Nov. 2017 <<http://www.encyclopedia.com>>.
- Tamorri, S. (2004). *Neurociencias y deporte. Psicología deportiva. Procesos mentales del atleta*. Editorial Paidotribo.
- Tutte, V y Garcés de los Fayos, E. (2010). Burnout en Iberoamérica: Líneas de investigación. *Cuadernos de psicología del deporte*, 10(1).

- Ureña, P. Blanco, L. Sánchez, B & Salas, J. (2015). Caracterización psicológica y autovaloración del rendimiento en jugadores de fútbol y baloncesto en la primera división costarricense. Cuadernos de Psicología del Deporte, 15(2), 13-20.
- Valero, A. (2014). Estandarización de la prueba (ABQ) Athlete Burnout Questionnaire para la evaluación del “síndrome del quemado” en un grupo de atletas pertenecientes al programa de rendimiento deportivo Bogotá. Avances de la Psicología del Deporte en Iberoamérica, 3(1), 03-18.
- Weinberg, R y Gould, D. (2010). Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico. Ed. Médica Panamericana.
- Weineck, J. (2005). Entrenamiento total (Vol. 24). Editorial Paidotribo.

Anexos

Anexo 1

| Datos personales | | |
|---|---|----------------------------------|
| Edad: (<i>años cumplidos</i>): | Género: M_ F__ | Estrato: (1) (2) (3) (4) (5) (6) |
| Lugar de residencia. Barrio: | | Municipio: |
| Estado civil: Soltero () Casado () Separado () Viudo () Unión libre () | | |
| Soy: Hijo único () El mayor () El menor () Intermedio () Otro cual: _____ | | |
| Vivo con: Mi padre () Mi madre () Mis hermanos () Mis abuelos () Mis amigos () Solo () Otro, ¿Cuál?: | | |
| ¿Con cuántas personas vive? _____ | Actualmente: Trabaja () Entrena () Estudia () | |
| ¿Tiene hijos? SI __ No__ ¿cuántos hijos tiene? | | |
| Nivel educativo: Primaria incompleta () Primaria completa () Bachillerato incompleto () Bachillerato completo () Estudios Superiores incompleto () Estudios Superiores completo () | | |
| Profesión, trabajo o estudio: (solo en caso de tener) _____ | | |
| ¿Ha tenido alguna intervención psicológica Si__ No_ ¿Cuál: _____ | | |
| ¿Ha sufrido alguna lesión deportiva?: Sí__ No __ ¿Cuál? Hace cuánto: última semana () o cuántos meses () o cuántos años () | | |
| Datos deportivos | | |
| Liga: | Club: | |
| Posición usual de juego o modalidad: | | |
| Categoría: | | |
| Actualmente soy: Titular () Suplente () | Minutos que suele jugar: | |
| Entreno: (días por semana) 2 días () 3 días () 4 días () 5 días () 6 días () 7 días () | | |
| Horas diarias de entrenamiento: 1 y 2 horas () 2 y 4 horas () 4 y 6 horas () Más de 6 horas () | | |
| Jornada de entrenamiento: Entre las 6 y 12 de la mañana () Entre la 1 y 6 de la tarde () Doble jornada () | | |
| Número de sesiones por día: | Número de sesiones por semana: | |
| He practicado este deporte: Menos de 1 año () Entre 1 y 3 años () Entre 3 y 5 años () Entre 5 y 10 años () Más de 10 años () | | |
| Cuenta con el apoyo de: Padres () Hermanos () Familia () Otros familiares () Club () Liga () Federación () Universidad () Ninguno () Otro, ¿Cuál? : _____ | | |

Anexo 2

Indica CON QUÉ FRECUENCIA TIENES CADA UNA DE LAS SENSACIONES QUE SE DESCRIBEN. Para ello, rodea tu respuesta en el cuadro que corresponda. En algunas cuestiones te encontrarás con la palabra deporte entre corchetes [deporte], en este caso es necesario que sustituyas mentalmente esta palabra por el deporte que practicas.

| | CASI NUNCA | POCAS VECES | ALGUNAS VECES | A MENUDO |
|--|---------------|----------------|------------------|-------------|
| 1. En él [deporte] estoy logrando muchas cosas que valen la pena. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. El entrenamiento me deja tan cansado/a que me cuesta reunir la energía suficiente para hacer otras cosas. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. El [deporte] no me gusta tanto como antes. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Después de practicar [deporte] me encuentro excesivamente cansado/a. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Creo que no estoy logrando mucho en el [deporte]. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Mi rendimiento en el [deporte] me importa menos que antes. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Pienso que no estoy rindiendo a mi nivel real en el [deporte]. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. La práctica del [deporte] me deja mentalmente agotado/a. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Creo que no me interesa tanto el [deporte] como antes. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Me siento físicamente agotado/a por él [deporte]. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Me preocupo menos que antes por triunfar en el [deporte]. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Me agotan las exigencias físicas y mentales del [deporte]. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Parece que, haga lo que haga, no rindo como debería. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Creo que tengo éxito en el [deporte]. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Tengo dudas de si el [deporte] merece todo el tiempo que le dedico. | 1 | 2 | 3 | 4 |

Anexo 3

| <p>Instrucciones: conteste, por favor, a cada una de las siguientes cuestiones, indicando en qué medida se encuentra de acuerdo con ellas.</p> <p>Como podrá observar existen seis opciones de respuesta, representadas cada una de ellas por un círculo, elija la que desee, según se encuentre más o menos de acuerdo, marcando con una cruz el círculo correspondiente, en el caso de que no entienda lo que quiere decir exactamente alguna de las preguntas marque con una cruz el círculo de la última columna.</p> | Totalmente en Desacuerdo | Parcialmente Desacuerdo | Intermedio | Parcialmente de Acuerdo | Totalmente de Acuerdo | No Entiendo |
|--|--------------------------|-------------------------|------------|-------------------------|-----------------------|-------------|
| 1. Suelo tener problemas para concentrarme mientras compito. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2. Mientras duermo, suelo “darle muchas vueltas” a la competición (o el partido) en la que voy a participar. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3. Tengo una gran confianza en mí técnica | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4. Algunas veces no me encuentro motivado(a) por entrenar. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5. Me llevo muy bien con otros miembros del equipo. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 6. Rara vez me encuentro tan tenso(a) como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 7. A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición (o de empezar a jugar en un partido). | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8. En la mayoría de las competiciones (o partidos) confío en que lo haré bien. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9. Cuando lo hago mal suelo perder la concentración. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10. No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo(a) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 11. Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer el equipo). | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 12. A menudo estoy “muerto(a) de miedo” en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición (o en un partido). | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 13. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 14. Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar la confianza en mí mismo(a). | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

| | | |
|--|---|-----------------------|
| 15. Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente los consigo | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16. Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido). | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17. Durante mi actuación en una competición (o en un partido) mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18. Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo. | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19. Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien durante una competición (o en un partido). | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20. Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competición (o en un partido). | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 21. Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente. | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 22. El espíritu de equipo es muy importante. | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 23. Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me “veo” haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona en un monitor de televisión. | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 24. Generalmente, Puedo seguir practicando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones. | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 25. Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido), intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real. | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 26. Mi confianza en mí mismo(a) es muy inestable. | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 27. Cuando mi equipo pierde me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 28. Cuando cometo un error en una competición (o en un partido) me pongo muy ansioso(a). | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 29. En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte. | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 30. Soy eficaz controlando mi tensión. | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 31. Mi deporte es toda mi vida. | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 32. Tengo fe en mí mismo(a). | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| | | |
|--|---|-----------------------|
| 33. Suelo encontrarme motivado(a) por superarme día a día. | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 34. A menudo pierdo la concentración durante la competición (o durante los partidos) como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desacertadas y van en contra mía o de mi equipo. | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 35. Cuando cometo un error durante una competición (o durante un partido) suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de entrenamiento o alguien que esté entre los espectadores. | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 36. El día anterior a una competición (o en un partido).me encuentro habitualmente demasiado nervioso(a) o preocupado(a). | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 37. Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen de mí. | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 38. Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo. | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 39. No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte. | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 40. En las competiciones (o en los partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes. | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 41. A menudo pierdo la concentración durante una competición (o en un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final. | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 42. Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas. | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 43. Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición (o de un partido). | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 44. Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 45. Cuando finaliza una competición (o un partido) analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado de la competición o el partido pro separado) | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 46. A menudo pierdo la concentración en la competición (o el partido) a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios. | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 47. Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición (o un partido). | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| | | |
|---|---|-----------------------|
| 48. No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situación que debo corregir o mejorar. | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 49. Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer. | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 50. Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición (o partido). | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 51. Mi confianza en la competición (o el partido) depende en gran medida de los éxitos o fracasos obtenidos en las competiciones (o partidos) anteriores. | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 52. Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 53. Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición (o el partido). | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 54. Suelo confiar en mí mismo(a) aun en los momentos más difíciles de una competición (o de un partido). | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 55. Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor. | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

POR FAVOR COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS PREGUNTAS CON
UNA SOLA RESPUESTA. ¡GRACIAS!

Anexo 4**Consentimiento Informado**

Investigación “*Relación entre las características psicológicas ligadas al rendimiento deportivo y los pensamientos y sensaciones de los deportistas de futbol de salón de las selecciones departamentales de Antioquia*”

YO: _____ Acepto participar en la investigación.

Esta investigación pretende recolectar una serie de datos en torno a las características psicológicas y pensamientos y sensaciones que caracterizan a los deportistas de las selecciones departamentales.

Esta investigación se realiza con la finalidad de establecer el tipo de relación entre estos factores, buscando de esta forma una mayor comprensión de las características psicológicas de los deportistas antioqueños.

- Su participación es voluntaria y no tiene costo alguno, en cualquier momento puede retirarse, incluso después de haber firmado el consentimiento.
- La investigación incluye dos cuestionarios y una encuesta sociodemográfica, los cuales deberán ser contestados de forma objetiva y sincera, la información suministrada por usted es confidencial y privada.
- Esta investigación contempla parámetros establecidos en la resolución No 008430 de 1993 del 4 de octubre, emanada por el Ministerio de Salud, en cuanto a investigaciones con riesgo mínimo, realizadas en seres humanos.
- Los resultados de esta investigación podrán ser utilizados en la preparación de publicaciones científicas, pero siempre se conservará el anonimato de la identidad.
- En caso de detectarse una dificultad en torno a la salud mental, estabilidad psicológica y física, será informado ampliamente y los investigadores le recomendarán el tratamiento adecuado, más no asumirán los gastos del mismo.
- Los investigadores no recibirán dinero.

Participante (firma)

Investigador (firma)

Testigo 1(firma)

Para menores de edad:

Testigo 2 (firma)

Padre de Familia o responsable