

**DESCRIPCIÓN DEL ESTADO DE LAS ESCALAS DEL POMS ANTES,
DURANTE Y DESPUÉS DE UN PLAN DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO
CON 20 ESGRIMISTAS DE LA SELECCIÓN ANTIOQUIA 2016.**

Presentado por:

CRISTIAN CAMILO GUZMÁN RIVERA

*TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE
PSICÓLOGO*

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

2016

*DESCRIPCIÓN DEL ESTADO DE LAS ESCALAS DEL POMS ANTES, DURANTE Y
DESPUÉS DE UN PLAN DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO (2 MESES) CON 20
ESGRIMISTAS DE LA SELECCIÓN ANTIOQUIA 2016.*

Presentado por:

CRISTIAN CAMILO GUZMÁN RIVERA

ASESORA

MARÍA DEL CONSUELO CALLE LÓPEZ

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

2016

" Los obstáculos no te tienen que parar. Si te encuentras con un muro, no te des la vuelta y te rindas. Encuentra como escalarlo, ve a través de él o rodealo."

Michael Jordan.

Agradeceré a mi familia por tener tanta paciencia, por alentarme y acompañarme durante mi formación y por creer en mi de manera tan incondicional.

Quiero agradecer a mi “MAJO”, por ser mi fuente de inspiración para salir adelante.

A mi asesora y maestra María del Consuelo Calle López por apoyarme en el culmen de mi formación académica, por guiarme en el momento de desorientación por el que me encontraba y fortalecer mi conocimiento y mi amor por esta área del saber. Mil gracias.

A Adriana García y a Diego Osorio por estar siempre dispuestos a resolver cualquiera de las dudas con las que me topaba y alentarme a conocer más de esta área.

A los entrenadores Enmanuel y Moises de la liga Antioqueña de esgrima por permitirme estar con ellos durante este proceso y por creer en mis saberes.

Por último a los deportistas elite que confiaron en mi ciegamente y contribuyeron desde su quehacer con mi estudio. Gracias por su confianza y por su amistad, sin ustedes no hubiera sido posible este estudio.

TABLA DE CONTENIDO

1. Resumen	7
2. Introducción	8
3. Planteamiento del problema	10
4. Justificación	14
5. Estado del Arte.....	17
6. Objetivos	20
6.1. Objetivo general	20
6.2. Objetivos específicos	20
7. Referentes teóricos	21
8. Metodología	28
8.1 Enfoque de investigación	28
8.2 Método	28
8.3 Población.....	29
8.4 Muestra.....	29
8.5 Instrumento de recolección de datos.....	29
8.6 Procedimiento.....	30
8.7 Criterios de selección	33
8.8 Consideraciones éticas.....	33
9. Análisis de resultados.....	35
10. Conclusiones	42
Referencias Bibliográficas.....	44

Anexo 1. Cuestionario POMS	45
Anexo 2. Consentimiento informado.....	49

1. RESUMEN

El deporte es un medio por el cuál los individuos pueden tener una buena salud física, además de beneficios psicológicos; estos últimos han sido el centro de numerosas investigaciones en las pasadas tres décadas. Los proyectos investigativos que han buscado hacer la correlación entre la actividad física y los estados emocionales se han guiado principalmente en la utilización del cuestionario “perfil de los estados emocionales (POMS)”. Este cuestionario cuenta con seis subescalas, las cuales corresponden a estados emocionales transitorios, estos son: *Tensión/Ansiedad*, *Depresión/Rechazo*, *Rabia/Hostilidad*, *Vigor/Actividad*, *Fatiga/Inercia* y *Confusión/aturdimiento*. Se ha utilizado la adaptación española del cuestionario POMS para realizar el seguimiento de la posible fluctuación de los estados emocionales de los esgrimistas que conforman la Selección Antioquia, durante tres momentos del entrenamiento psicológico que se llevó a cabo, las cuales fueron al inicio, durante y al finalizar el entrenamiento psicológico. Los resultados obtenidos indican que el entrenamiento psicológico insidió en los resultados del cuestionario, en donde la media del promedio grupal tuvo una tendencia a ubicar los resultados dentro de los valores de buen pronóstico.

La interpretación de los resultados y el procesamiento de la información se hace desde los baremos propios del cuestionario; del mismo modo, se iba haciendo la retroalimentación con los entrenadores y deportistas directamente involucrados.

Palabras claves: Estados emocionales, salud física, actividad física, entrenamiento psicológico.

2. INTRODUCCIÓN

Es bien conocido que el ejercicio y la actividad física han jugado un papel importante en la promoción de los buenos hábitos y en la prevención de varias enfermedades como lo son la hipertensión, cardiopatía isquémica o la diabetes (Scheneider y Ruderman. 1990: Schawartz. 1990). Desde la década de los setenta, las investigaciones acerca de la influencia del ejercicio y la actividad física en la salud mental han venido aumentando considerablemente, descubriendo que el deporte puede modificar variables tales como la depresión y la ansiedad (Dishman 1986: Berger y McInman. 1993); del mismo modo, el ejercicio ha sido capaz de estimular algunas variables psicológicas, como por ejemplo los autoesquemas (Autoconcepto, Autoeficacia, Autoestima y Autoimagen) o las emociones, así como ayudando a la población a reducir los niveles de estrés.

Los beneficios de la actividad física no son automáticos, y dependen de la interacción entre los procesos fisiológicos, como cambios péptidos, cambios hipertérmicos, influencias cardíacas, etc., y los procesos psicológicos como sensación, percepción, atención, memoria, etc. (Claytor. 1991: Dunn y Dishman. 1991).

Un gran número de investigaciones que han buscado la correlación entre estados emocionales y la actividad física han utilizado el cuestionario “perfil de los estados de ánimo POMS” (Mc Air y col. 1971); el cuestionario consta de 65 reactivos derivados mediante técnicas de análisis factorial para evaluar los estados emocionales transitorios, los cuales son: *Tensión/Ansiedad*, *Depresión/Rechazo*, *Rabia/Hostilidad*, *Vigor/Actividad*, *Fatiga/Inercia* y *Confusión/aturdimiento*. Las primeras investigaciones empleando el cuestionario POMS arrojaron resultados que permitían demostrar que era posible realizar

una diferenciación entre los atletas de élite y la población normal, encontrando en los primeros un perfil que posteriormente se correlacionaría con el éxito en competiciones olímpicas (Morgan. 1979). Además, se ha observado que los valores pueden variar con base a la cantidad de entrenamiento, lo que indica que este cuestionario puede servir para monitorear un posible sobreentrenamiento (Morgan y col. 1987). Estas investigaciones también han servido, además de lo anterior, para demostrar que el ejercicio practicado de manera esporádica, se asocia con disminuciones de tensión, ansiedad, depresión o confusión; mientras que con el ejercicio de alta intensidad se incrementa la tensión y la ansiedad.

La presente investigación se diseñó buscando identificar los posibles cambios en las diferentes escalas de evaluación del cuestionario en la que se aplica en tres momentos: antes, durante y después del programa de intervención psicológico.

3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El presente trabajo investigativo dará testimonio de la experiencia del trabajo de campo con los esgrimistas de la selección Antioquia, mostrará los resultados y la interpretación de un proceso psicológico, el cual fue abordado por intereses específicos en el campo de la psicología deportiva.

En los últimos tiempos en la psicología del deporte y del condicionamiento físico se ha presentado un incremento considerable en el interés particular por las variables relacionadas con el comportamiento y las variables psicológicas del deportista como individuo y cómo éstos influyen en su desarrollo personal y en el crecimiento como deportista (Marquez, 2006). Es necesario entender cuáles son los diferentes factores o procesos psicológicos que influyen de manera positiva o negativa en el rendimiento y desempeño deportivo; y son factores como la ansiedad, la atención, la concentración, la confianza, la comunicación, entre otros; los que se ven directamente involucrados en los temas de interés.

En el momento actual alrededor de un 20.5% a 28% de la población total mundial sufre de algún trastorno de ansiedad, generalmente sin saberlo, y que de acuerdo con Márquez (2004), el deporte es un contexto, sobre todo en el deporte de rendimiento (deportistas profesionales), en el que en la gran mayoría de momentos, los atletas se encuentran frente a situaciones de alta exigencia física y mental, los cuales requieren de grandes capacidades mentales para afrontar cada exigencia sin derrumbarse, Márquez (2006), ya que las exigencias particulares de cada actividad podrían acarrear alteraciones en el funcionamiento psicológico (bajas en la capacidad de concentración, pérdida del foco atencional, incremento en la ansiedad, etc.) y fisiológica (incremento en la tensión

muscular, la tasa cardíaca, entre otros.); es probable que en el ámbito deportivo las cifras de quienes padecen dicha condición aumenten, Filaire, Sagnol, Ferrand, Maso y Lac, (2001); Jones y Hardy (1990); Márquez, (2004).

Numerosas investigaciones que han buscado la correlación entre estados emocionales con actividad física han usado el cuestionario POMS. Las primeras investigaciones realizadas empleando el POMS en el ámbito de la actividad física dieron la posibilidad de demostrar que era factible establecer una distinción entre atletas de élite y personas normales, comprobándose con un determinado perfil de estados emocionales (Morgan, 1979; Portero 1985). Lo anterior ofrece un panorama de posibilidades e invita a una toma de conciencia a los profesionales de la psicología a unirse como comunidad y dedicar mayor cantidad de tiempo al mejoramiento de las capacidades deportivas de los atletas y de su adecuado desarrollo, no sólo como deportistas, sino también como individuos por medio de la intervención desde este campo del saber.

En el deporte y la actividad física siempre ha habido un riesgo latente frente a determinados sucesos, como una lesión física; esta puede acarrear consigo estados emocionales disfuncionales que van en decremento de un desempeño óptimo del deportista. El presente estudio, si bien no es un estudio que busca identificar los estados emocionales de posibles deportistas lesionados, si prestará atención si encuentra un caso particular que cumpla con las anteriores características.

El tópico de investigación en este estudio está orientado desde la psicología general, aunque se utilizan algunas maneras de intervención de la psicología cognitiva conductual y está orientada en el campo ocupacional deportivo, buscando entender como se podrían modificar o no, los estados emocionales evaluados por el cuestionario.

Hasta este momento lo mencionado, nos permite entender que los estados emocionales influyen sustancialmente en el rendimiento deportivo y terminarían afectado la integridad del individuo, es decir, son estados que influyen de manera directa en el desenvolvimiento integral de la persona. Es por esto, que el presente estudio investigativo, buscará entender cuales son los estados emocionales en los que los deportistas podrían tener un mejor desempeño que vincule tanto lo deportivo como los diferentes aspectos personales e ir interviniedo los posibles estados que vayan en contra de la integridad del individuo.

Teniendo en cuenta lo anterior y volviendo a la relación entre la actividad física y la salud, es pertinente mencionar lo planteado por la organización mundial de la salud, la cual plantea una concepción de salud holística, abarcando lo social, mental y físico de las personas.

Son éstas características físicas y características psicológicas las que se presentan en el deportista durante su proceso de entrenamiento, es por eso que se hará el plan de entrenamiento psicológico, para complementar la salud holística de los individuos y así fortalecer la mente y los comportamientos de los deportistas.

En la presente estudio se trabajó con veinte deportistas de élite, los cuales conforman el equipo de esgrima de la selección Antioquia que está proyectada para los juegos nacionales de 2019. Y se buscará describir los estados emocionales de estos a partir de las escalas del cuestionario perfil de los estados de ánimo POMS, verificando los perfiles en tres momentos específicos del estudio (Antes, durante y después de la intervención psicológica). Además del cuestionario, se harán unas entrevistas individuales

con las que se pretende recoger mayor información, esto con el fin de respaldar los resultados encontrados en el cuestionario POMS respecto a los perfiles de estados emocionales de los deportistas.

4. JUSTIFICACIÓN

La psicología, etiológicamente entendida como ciencia de la mente, ha tenido una expansión enorme en diferentes áreas de las esferas sociales, incursionando en unos ámbitos, que en unas décadas atrás serían impensados, cómo: seguridad vial, drogodependencia, empresarial, militar, deportivo, etc., que la han consolidado como una ciencia presente en cualquier actividad humana (Dosil, 2008).

En el último siglo se ha incrementado considerablemente el interés particular del hombre y la sociedad por el ámbito científico, buscando explicar y racionalizar todos los sucesos cotidianos. La psicología como área del saber no ha sido la excepción y han sucedido diferentes etapas que la han consolidado como la principal disciplina para entender el comportamiento y desarrollo humano en cualquier contexto en que se desenvuelvan las personas.

Como se mencionó en párrafos anteriores la psicología ha incursionado en diferentes ámbitos, siendo la actividad física y el deporte uno de ellos. El desarrollo de esta área ha dependido de la evolución de la ciencia en general y de la psicología en particular, logrando conceptualizar tanto el área de la psicología deportiva como el rol del psicólogo en este campo.

Uno de los tópicos más investigados en la psicología de la actividad física y del deporte son los directamente relacionados con los efectos saludables/nocivos que tiene la práctica de ejercicio en la calidad de vida de las personas; buscando descifrar las razones y los factores que determinan que una persona lleve un ritmo de vida activo activo (Masachs, Puente & Blasco, 1994).

El principal objetivo de la presente investigación es aportar desde la investigación a la psicología en general y más específicamente a la psicología deportiva, ya que considero que es un área que está subvalorada en el contexto Colombiano. Para esto se han planteado unos cuestionamientos iniciales sobre los estados emocionales, los cuáles se intentarán desarrollar con el presente estudio; entre ellos está el interrogante ¿los estados emocionales son determinantes en el desempeño deportivo? y ¿Puede un deportista presentar su mejor nivel deportivo si se encuentra con un perfil “alterado”?.

El presente estudio investigativo es para evaluar las escalas del POMS antes, durante y después de un plan de entrenamiento psicológico en el manejo de los estados emocionales en deportistas que representa a la selección Antioquia de esgrima, contribuyendo en su formación integral como deportistas. Además, teniendo en cuenta estudios realizados previamente (Márquez, 2006), y dando por hecho que los estados emocionales pueden llegar a ser un problema presente en los deportistas, se pretende identificar si el plan de entrenamiento utilizado es un determinante en para modificar el perfil de los deportistas.

Una vez identificadas cuáles son las diferentes variables que se pueden observar por medio del cuestionario, se pretende generar alternativas que permitan controlar las posibles problemáticas que se identifiquen, contribuyendo a optimizar el desempeño de los deportistas en pro de su rendimiento deportivo.

Este estudio no sólo será beneficioso para la presente investigación, si no que a partir de él, los deportistas quedarán con técnicas que podrán seguir utilizando en su vida deportiva para optimizar y poder regular su rendimiento; ya que podrán seguir con los

autoregistros, autoinformes e irán adquiriendo un control sobre sus emociones que les permitirán contralar algunas de las situaciones que se presentan en el entorno deportivo. Lo que se pretende es que estas técnicas se vuelvan habilidades psicológicas de uso sistemático para los atletas.

Además de lo anterior, este estudio se hace importante para que tanto los deportistas como todo el cuerpo técnico (entrenadores, preparadores físicos, médicos, etc.) tomen consciencia de la importancia de la labor de los psicólogos en este campo específico, y puedan tener más en cuenta la preparación psicológica como uno de los cinco pilares del entrenamiento de los deportistas, siendo estos: Entrenamiento físico, entrenamiento táctico, entrenamiento técnico, entrenamiento teórico y entrenamiento psicológico. Con lo anterior se busca que las diferentes áreas vinculadas en la formación de los deportistas, conozcan y valoren un poco más lo que la psicología tiene para darle a este campo y así poder realizar un trabajo multidisciplinar e interdisciplinar que pueda potencializar las condiciones físicas y mentales de los deportistas.

5. ESTADO DEL ARTE

Las investigaciones sobre la correlación que hay entre los estados emocionales y el desempeño deportivo ha sido objeto de estudio por los investigadores desde los años setenta, afianzándose en los años noventa, y aunque hay autores que han trabajado directamente sobre este campo, sigue existiendo una dispersión de datos, teorías y conceptos.

En los inicios de los proyectos investigativos sobre la correlación entre los estados emocionales y el rendimiento deportivo, se podría decir eran trabajos basados en la intuición de los analizadores y se realizaban con base a los registros de los deportistas involucrados, sin alguna prueba sistematizada que pudiera sustentar o no la veracidad de lo dicho por los atletas.

Los estados emocionales se han transformado en un de los componentes fundamentales del comportamiento humano y, en especial, del desempeño deportivo. La “explosión afectiva” experimentada por la psicología a partir de la década de los 80, produjo grandes avances en el desarrollo de de medidas del estado de ánimo subjetivo (Watson y Clark, 1994).

Desarrollado para el ámbito clínico, el perfil de los estados de ánimo, más conocido como POMS por sus siglas en inglés (Profile of mood states), ha trascendido en su utilidad y ha sido utilizado principalmente en el ámbito investativo de la psicología deportiva.

Lejos de ser exhaustivo, este apartado busca ofrecer una visión general de lo planteado acerca de el cuestionario POMS y de algunas aplicaciones en el contexto deportivo.

El perfil de los estados de ánimo fue diseñado por McNair, Lorr y Droppleman (1971) con el fin de medir los cambios resultantes de la psicoterapia y la medicación psicotrópica en pacientes psiquiátricos. Al comienzo se obtuvieron los datos normativos con pacientes psiquiátricos y con estudiantes universitarios, pero luego fue probada en una gran variedad de población no psiquiátrica, encontrando que en la población deportiva se acomodaba notablemente y servía como una alternativa para cambiar las pruebas tradicionales de personalidad que se venían utilizando, a tal punto que investigadores como W.P Morgan enfatizaron el uso de inventarios de estado de ánimo para estudiar la relación entre las variables psicológicas y ejecución deportiva.

El cuestionario tuvo muchas revisiones y posteriores modificaciones para convertirse en lo que es el día de hoy, pasando a ser un cuestionario de 65 items en una escala liker que evalúa las 6 escalas emocionales anteriormente mencionadas. El protocolo estandar del cuestionario utiliza la expresión “cómo te has sentido durante la última semana, incluyendo el día de hoy”. Este tiempo se considera prudente para determinar las reacciones ánicas típicas y persistentes de los individuos y suficientemente corto para detectar los efectos inmediatos de la situación. Este cuestionario es autoadministrable, tanto de forma individual como colectiva.

Desde su introducción en el deporte, en 1975, se han publicado al menos 257 estudios relacionados con el POMS, y el interés inicial por este cuestionario radica en su efectividad en la predicción del rendimiento deportivo. Morgan utilizó el cuestionario para hacer comparaciones habituales entre deportistas frente a no deportistas y deportistas de éxito frente a deportistas de menos éxito en los mismos deportes. Su finalidad era predictiva, siguiendo la tendencia general en la psicología de la personalidad y en psicología del deporte.

A partir de la aplicación de los cuestionarios tradicionales de personalidad y sus aplicaciones del cuestionario POMS, Morgan elaboró su propio modelo de salud mental, según el cual los deportistas de éxito poseen más características de salud mental positiva y menos características de salud mental negativa que los deportistas de menos éxito y que la población general.

“De todos los test psicológicos que mis colegas y yo hemos probado, el POMS ha demostrado ser el mejor predictor del éxito deportivo.” (Morgan, 1980).

El cuestionario ha sido utilizado en trabajos aislados para comprobar su eficacia, entre ellos con luchadores universitarios y olímpicos (Nagle, Morgan, Hellickson, Serfass y Alexander, 1975), equipos nacionales de remos (Morgan y Johnson, 1978) y corredores de élite (Morgan y Pollock, 1977), entre otros.

6. OBJETIVOS

6.1 GENERAL

- ❖ Describir el estado de las escalas del cuestionario POMS antes, durante y después de un plan de entrenamiento psicológico a 20 esgrimistas de la selección Antioquia.

6.2 ESPECÍFICOS

- ❖ Aplicar cuestionario POMS en una etapa inicial del presente trabajo.
- ❖ Diseñar el plan de entrenamiento psicológico para intervenir a los 20 esgrimistas de la selección Antioquia
- ❖ Ejecutar el plan de entrenamiento psicológico con los esgrimistas de la selección Antioquia de esgrima.
- ❖ Aplicar el cuestionario POMS durante el plan de entrenamiento psicológico de la selección Antioquia de esgrima.
- ❖ Aplicación del cuestionario POMS al final de todo el proceso investigativo.
- ❖ Analizar los resultados del cuestionario POMS antes, durante y después del plan de entrenamiento psicológico.

7. REFERENTES TEÓRICOS

Es importante iniciar con la conceptualización de los diferentes aspectos con los que se pretende trabajar. Dando así una ubicación del campo en que se espera hacer la intervención.

El deporte, tenida en cuenta a su universalidad y a su progresiva y rápida implantación en todos los diferentes estratos de la sociedad, representa uno de los acontecimientos o fenómenos culturales más representativos de nuestro tiempo. Es, sin lugar a dudas, una de las actividades humanas que más importancia y renombre social ha obtenido en las últimas décadas. Su incorporación en la sociedad contemporánea es tan grande, que podemos explorar y ahondar esta temática desde una gran variedad de posibilidades, por ejemplo: formativa, lúdica, competitiva, profesional, comercial, política, social, etc.; pudiendo corroborar que todos los individuos desarrollan diferentes factores psicológicos a partir de cualquier tipo de acontecimiento deportivo. Es tal la gran cobertura que tiene esta actividad, que autores como Cajigal (1966) o Roberts (1995) plantean que las actividades deportivas satisfacen, en muchas ocasiones, algunas de las necesidades más profundas del hombre.

Por lo general, el deporte se ha visto desde los beneficios y todo lo positivo que trae consigo la práctica de este, lo que ha hecho que el deporte sea percibido y entendido desde una connotación diferente y además ha conseguido una popularidad en las últimas décadas en las diferentes esferas psicosociales, teniendo un protagonismo cultural y económico, en el que cada vez se ejerce una mayor presión sobre los deportistas y sobre los diferentes profesionales que rodean el entrenamiento de estos.

Ahora bien, en contraposición de otros de los campos en los que interviene la psicología, el deporte es un complejo mundo que moviliza millones de deportistas, así mismo como millones de espectadores. Del mismo modo hay que tener en cuenta que los presupuestos invertidos en esta actividad humana pueden sobrepasar fácilmente cifras inimaginables; además, no se trata solamente de la cantidad monetaria, si no de la importancia y repercusión que tiene a nivel social, ya que fácilmente un evento deportivo puede paralizar la normalidad de un país, o no sería muy raro si un deportista pudiera ser mucho más popular socialmente que hasta el propio presidente de un país. Es por todo esto que se dice que una de las principales características que determinan el deporte en el presente momento es su manifestación competitiva. Por eso podríamos entender “*deporte*”, cuando se habla de personas o grupo de personas que se miden entre si para obtener el mejor resultado. De esta manera el deporte se transforma en un gran reto para los seres humanos, tanto a nivel grupal, individual como social, y no sólo para el que lo practica, sino también para todas las personas directamente involucradas en esta actividad.

El presente estudio está enmarcado dentro del campo de la psicología deportiva y está enfocado en los estados emocionales que presentan los deportistas de altos logros o de alto rendimiento al vivir su período de entrenamiento; la investigación se centra en seis categorías que son las escalas del cuestionario POMS, las cuales son: *Tensión/Ansiedad*, *Depresión/Rechazo*, *Rabia/Hostilidad*, *Vigor/Actividad*, *Fatiga/Inercia* y *Confusión/aturdimiento*.

Aunque el tópico del estudio trata de los estados emocionales, no quiere decir que el único objeto de estudio sean los estados emocionales y la clasificación de estos con base a los resultados de los cuestionarios, sino que también se busca identificar las diferentes

características que influyen en los determinados perfiles de los deportistas, tanto lo personal como lo social, adicional a el determinado plan de entrenamiento psicológico para los deportistas; esto es con el fin de comprender y tener un fundamento con el cuál se pueda contrastar los resultados obtenidos en los diferentes cuestionarios.

A partir de lo planteado, por tanto, existe una fuerte correlación entre la práctica de la actividad deportiva y los aspectos psicológicos del ser humano, entre el deporte y la psicología. Es importante resaltar la idea de Riera (1985) de que el conocimiento psicológico no debería ser patrimonio exclusivo de los psicólogos, sino que sería apropiado que todas las personas que hacen parte del equipo de trabajo del deporte, principalmente deportistas y entrenadores, tuvieran bases para identificar algunos de los factores psicológicos que influyen en la actividad deportiva.

Es por esto que definiré la psicología del deporte como el campo de la psicología que se interesa en los procesos psíquicos y las conductas de los seres humanos durante la actividad deportiva. Esta ciencia aplicada pretende conocer y optimizar las condiciones internas y externas del deportista para alcanzar la expresión del potencial físico, técnico y táctico adquirido en el proceso de preparación.

Además hay que resaltar que la psicología presenta una variedad de referentes teóricos en los cuales se puede basar para sustentar sus afirmaciones. Este estudio está orientado desde el enfoque cognitivo conductual, en donde se busca una manera de comprender cómo se procesa la información cognitiva acerca de uno mismo, de los demás y del entorno que nos rodea, y como todo lo que uno desempeña repercute en los pensamientos y sentimientos. La terapia Cognitivo Conductual como tal, interviene la manera en cómo se

piensa (la parte cognitiva) y cómo se actúa (la parte comportamental); centrándose en el “aquí y el ahora”, en vez de focalizar su atención en los sucesos pasados; además se le da un gran relevancia a delegar tareas para realizar por fuera de las sesiones, ya que con estas se adquirirá un mayor compromiso con el proceso y una mayor adherencia a la intervención.

Retomando uno de los planteamientos anteriores, que se asegura que la Psicología deportiva es, ante todo, una subdisciplina de la psicología que trata de aplicar los saberes psicológicos al campo de la actividad física y el deporte, y no, como se ha especulado, una disciplina del campo de las ciencias del deporte y el ejercicio físico; aunque es de suma importancia que la psicología esté atenta a los cambios que se presentan dentro de las organizaciones y manifestaciones de las actividades deportivas, recreativas y competitivas. Como señala Lorenzo (1997), la psicología, como ciencia que apoya el deporte y a los deportistas, *“está destinada a suministrar un análisis de la vertiente psicológica de la actividad física y deportiva, para ayudar a la solución de los múltiples problemas asociados con la práctica del deporte”* (p. 35).

A partir de todo lo planteado anteriormente, podemos deducir que en el deporte están en juego muchos de los factores psicológicos, todo esto para poder tener un óptimo desempeño; pero también hay que reconocer que del mismo modo pueden existir algunos estados emocionales que influyen directamente en el rendimiento deportivo.

Los estados emocionales son una actitud o una disposición emocional en un periodo de tiempo determinado y específico, cuya duración es prolongada y condiciona el resto del comportamiento humano. Suele diferenciarse de las emociones en la intensidad, siendo las

emociones menos intensas y duraderas, ya que se activan por la situación del momento. En el estado de ánimo se suele hablar de un *buen* y de *mal* estado de ánimo, el cual puede durar por horas o días; cuando un estado de ánimo se prolonga por un tiempo muy largo, se habla entonces de un humor dominante o estado fundamental de ánimo.

A partir de la aplicación de cuestionarios y la observación de los estados emocionales en deportistas, Morgan planteó su propio modelo de salud mental, con el cual nos guiaremos para explicar la presente investigación. Este modelo plantea que los deportistas de mayor éxito poseen características de salud mental positiva o *buena* y menos características negativas o *malas* que los deportistas de menos éxito o que la población general. A partir de lo anterior, se podría hacer una predicción del alto desempeño deportivo y los altos niveles competitivos. Sin embargo, es prudente resaltar, que a la hora de una competencia hay muchas variables que pueden interferir en los resultados.

En este contexto es importante resaltar que los deportistas se relacionan tanto, interindividual, intragrupal e intergrupalmente; es por esto dejar claro un aspecto tan elemental, pero de suma importancia como lo es “grupo deportivo”; estamos hablando de estos grupos cuando su composición está entre no menos de dos personas y no más de 25, que se agrupan por objetivos generales, que están bajo el control del entrenador, el instructor, el juez. Esta agrupación se caracteriza tanto por los esfuerzos individuales como por los esfuerzos físicos conjuntos que van dirigidos lograr elevados resultados individuales y colectivos, los cuales se reglamentan por el tiempo, el sexo, la edad, las reglas y las normas.

Concluido lo anterior, procederé a delimitar otros dos aspectos importantes de la investigación.

El primero es el deporte representativo a nivel Nacional y sus deportistas como tal: este es entendido como el deporte realizado por los deportistas seleccionados a nivel departamental y organizado por los servicios de cada liga deportiva, las cuales están cobijadas bajo la tutela de Indeportes Antioquia. Esta práctica generalmente es orientada sólo con fines competitivos, sin embargo cabe resaltar, que cada liga deportiva cuenta con semilleros deportivos, de los cuales se buscarán los mejores deportistas para realizar el cambio generacional y así entrar a representar a las diferentes selecciones Antioquia.

El segundo es la caracterización del deporte a abordar. La esgrima, deporte con el cual se desarrollará esta tesis, se conceptualiza según el diccionario de la lengua española de la Real Academia Española (1992) como *el arte de esgrimir*; y “esgrimir”, *como jugar y manejar la espada, el sable y otras armas blancas, reparando y deteniendo los golpes del contrario, o acometiéndole*, esta conceptualización del deporte junto a su desarrollo cronológico, nos lleva a un deporte que se podría rastrear hasta los orígenes de la propia humanidad. La esgrima está constituida por actos de ataque, defensa y contraataque, con la finalidad de “tocar” al contrincante y no dejarse “tocar”; se desarrolla como un combate entre dos contrincantes nombrados tiradores, bajo el control de un juez. Su normatividad es extensa: se debe llevar una indumentaria específica, debe ser practicada en un terreno de 14 metros de largo y entre 1,5 y 2 metros de ancho. El asalto se lleva a cabo en un margen de tiempo en el cual se deben hacer determinado número de toques. La competición puede ser de manera individual o por equipos; las pruebas individuales cuentan con una vuelta de poules eliminatorias y un cuadro de eliminación directa, mientras que por equipos se

procede por medio de eliminación directa. Las modalidades en esgrima tanto para la rama masculina como para la femenina son: Florete, espada y sable (Campomanes y cols., 1993) con categorías diferenciadas por edades: Infantil, cadete, junior, senior, veteranos. Este deporte implica cualidades tanto físicas como mentales, entre ellas podemos encontrar: Coordinación, rapidez, técnica, precisión y agilidad. Según Campomanes y cols., (1993) los factores básicos en la esgrima son: el tiempo, la velocidad y la distancia; el primero se refiere al instante que se juzga oportuno para realizar una acción, el segundo tiene que ver con el tiempo mínimo que se emplea para ejecutar determinada acción y el último alude al espacio comprendido entre los dos adversarios. Dentro de las variables psicológicas podemos encontrar la atención, la concentración, la motivación, la autoconfianza, el arousal, el estrés, etc.

8. METODOLOGÍA

8.1 Enfoque de investigación

Este trabajo se enmarca dentro de una investigación o metodología cuantitativa, ya que se pretende investigar usando dimensiones numéricas que puedan ser tratadas mediante instrumentos del área de la estadística. Los factores evaluados por el cuestionario POMS, serán abordados y presentados a partir de modelos numéricos, para poder delimitar el inicio de la investigación, tomando la anterior como punto de referencia para orientar la dirección que se tendrá en la investigación. Además los resultados obtenidos serán descriptivos, es decir, estos mismos delimitaran el grado de la variable a investigar.

8.2 Método

Dentro de los tipos de investigación cuantitativa, este estudio se enmarca en el tipo o método de “Investigación descriptiva”, ya que esta investigación no tiene una hipótesis exacta, porque se cimienta en una sucesión de cuestionarios y análisis para obtener la valoración de la investigación.

“La investigación descriptiva busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice” (Hernández, Fernández y Baptista, 2006, pp. 119).

Se utilizaran técnicas de la estadística descriptiva para resumir la información obtenida en un numero reducido de indicadores y gráficos, siendo organizada a partir de

una escala ordinal, que nos mostrará los valores de manera ascendente en los dos cuestionarios, empezando desde los valores más bajos, hasta los valores más altos en la ansiedad. Con los indicadores y las gráficas ordenadas, se podrá hacer una interpretación objetiva de lo encontrado en la investigación, facilitando la organización y posterior devolución de la información.

8.3 Población

Se pretende hacer esta investigación con deportistas de la selección Antioquia de esgrima, entendiendo a estos como los individuos que gracias a sus habilidades físicas y cognitivas, tienen la oportunidad de representar a su departamento en competencias deportivas.

8.4 Muestra

Esta consta de 20 deportistas de la selección Antioquia de esgrima, los cuales se encuentran entre los 14 y 21 años de edad. Solo se tendrán en cuenta a los esgrimistas que estarán presentes en la parada nacional de Junio.

8.5 Instrumentos de recolección de datos

- Cuestionario POMS. El objetivo de este cuestionario es llevar un auto-informe emocional; el cual identifica y evalúa estados transitorios y fluctuantes, del estado

de ánimo del deportista. Este test arroja valores en los factores de tensión, depresión, hostilidad, fatiga y confusión por medio de 65 items que se responden con base a una escala tipo Likert con un recorrido de 0 a 4 (0= Nada; 1= Un poco; 2= Moderadamente; 3= Bastante; 4= Muy / Mucho) (VER ANEXO 1).

- Técnicas Cognitivo Conductuales. Se utilizarán algunas de las técnicas planteadas desde esta teoría psicológica, tanto para trabajar en el control de respuestas fisiológicas como en el control de respuestas cognitivas de la ansiedad. La intervención radica en enseñar una serie de técnicas y estrategias psicológicas probadas científicamente para que la persona afronte su problema emocional y lo maneje hasta eliminarlo.
- Programa informático para evaluación y entrenamiento de la atención, Rejilla v.1-2010: La rejilla es una técnica que está ampliamente difundida en el ámbito de la Psicología del Deporte y tiene por objetivo la evaluación y el entrenamiento de la atención. Este software ha sido creado para su utilización en la mejora de la atención no solo con deportistas sino también con cualquier persona que necesita mejorar sus procesos atencionales.

El cuestionario POMS se ejecutó bajo la modalidad individual en un lugar alternativo del espacio de entrenamiento. Al finalizar se procedió a recoger información por medio de una pequeña entrevista para tener soporte frente a algún estado de ánimo alterado.

8.6 Procedimiento

Inicialmente se hará una entrevista grupal en un auditorio del coliseo de combate de la unidad deportiva Atanasio Girardot, tanto con el entrenador como con los atletas, en la

cual se hará una presentación y se explicará el por qué, el para qué y las generalidades de la investigación. Además se concretará una segunda sesión para empezar el proceso cómo tal.

En la segunda sesión, la cuál sería en un auditorio de combate equipado comodamente con colchonetas, se explicará y ahondará acerca de los estados emocionales y de sus derivados, explicándoles el cuestionario y los factores de este, y su importancia a la hora de predecir el rendimiento deportivo y preparar un plan de entrenamiento; del mismo modo se comentará las diferentes repercusiones que tiene los diferentes estados emocionales en el rendimiento deportivo. Luego se iniciará un proceso de psicoeducación grupal, en la cual se les enseñaran a los deportistas como identificar y proceder frente a los diferentes estados emocionales, desde el enfoque cognitivo conductual. Se empezará con una técnica para el control de algunas manifestaciones de tipo somática, explicándoles la teoría y la manera adecuada de utilizarla, para esto se explicará como hacer una relajación por medio de una respiración diafragmática, explicándoles por medio de una serie de ejercicios preparatorios como llegar a estar mucho más tranquilos; se hará cerca de 10 minutos. Luego se procederá a explicar detalladamente una técnica para controlar manifestaciones de tipo cognitiva, tanto en teoría como en la manera óptima de aplicación; para esto se enseñará la técnica detención de pensamiento, con la cual podrán detener los pensamientos intrusivos negativos que podrían hacer que tengan un mal desempeño deportivo; el tiempo estimado para este ejercicio es de 10 minutos.

En los siguientes encuentros, se hará la recolección de información por medio del cuestionario POMS y algunas preguntas para saber cómo ha estado el deportista en su entorno psicosocial; se dividirá la totalidad del grupo en 3 subgrupos para facilitar la recolección de la información. Una vez terminada la recolección de la información tanto

con el test como con las preguntas posteriores a esta, se procederá con un trabajo de campo en el cuál se harán procedimientos para fortalecer las capacidades cognitivas de los esgrimistas, estos serán tanto en su lugar de entrenamiento y en un recinto equipado con un computador y un ambiente tranquilo para usar el programa de la rejilla atencional.

La rejilla atencional será utilizada en las siguientes sesiones al iniciar los entrenamientos deportivos, por periodos de diez minutos en un recinto aislado del escenario deportivo; se trabajará con los subgrupos para facilitar el uso y optimizar el tiempo, posteriormente se hará un fortalecimiento atencional con ejercicios de focalización y concentración mientras practican los movimientos técnicos en el plastrón, estos ejercicios están compuestos por preguntas aritméticas y de razonamiento lógico.

Dentro del trabajo que se realizará en el escenario de entrenamiento habrán ejercicios combinados de esgrima con procedimientos psicológicos, para fortalecer procesos atencionales, emocionales, motivacionales, intelectuales, etc. Además se prestará suma relevancia a los chequeos competitivos que tengan los deportistas, pues cómo estos son lo mas semejante a una competencia real, los deportistas tienden a descontrolarse o bien caer deportivamente, aquí se hará una intervención motivacional para mantener al deportista en su nivel de activación óptimo, así como una intervección específica cuando se note que el deportista se desborde emocionalmente y necesite un reencuadre emocional para seguir afrontando el chequeo competitivo.

En las últimas sesiones se realizará un taller motivacional y trabajo en equipo, el cual estará compuesto por un trabajo didáctico, en donde los deportistas tienen que dividirse en subgrupos para alcanzar un reto, el cual será construir la torre de pitillos mas

alta y estética en el tiempo preestablecido, fortaleciendo así el trabajo en equipo y motivándolos a conseguir una meta concreta; además a esto, se pretende que los deportistas se relajen y hagan una descarga emocional colectiva previa a la competencia.

Por ultimo se procederá a hacer una calificación e interpretación de los cuestionarios, en donde se obtendrá toda la información que nos compete. A partir de la información obtenida, se realizará una devolución general de la investigación tanto a los deportistas como al cuerpo técnico.

8.7 Criterios de selección

Los criterios utilizados para elegir a los deportistas fueron varios: en primer lugar, debían ser deportistas de altos logros o alto rendimiento, lo que implicaba que fueran deportistas inscritos en la selección Antioquia y/o Colombia, también es importante que los deportistas estuvieran dentro del grupo que iba a participar en el torneo nacional de junio, que fueran deportistas con edades entre 14 – 21.

Por ultimo, debo agregar que el arma dentro del deporte no era criterio de selección, la totalidad de deportistas pertenecen a el deporte esgrima, pero algunos practican una sola arma o alternan entre dos.

8.8 Consideraciones éticas

En el presente trabajo se llevarán a cabo todas las rigurosidades éticas correspondientes a una investigación con seres humanos, empezando por un criterio ético de confidencialidad

en donde la información obtenida a partir de la investigación será guardada recelosamente y solo se utilizará con fines académicos, aunque se dará una devolución, grupal y no individual, a los participantes de dicha investigación.

La presente sería una investigación se enmarca dentro de las investigaciones que se hacen con seres humanos, ya que la meta del estudio es el beneficio directo, focalizado en la predilección de los individuos de la muestra.

Además se contará con un consentimiento informado, este se relaciona directamente con el respeto a los participantes de la investigación y a sus decisiones autónomas (VER ANEXO 2). Hay que tener presente la voluntariedad con que las personas dan su consentimiento, esto con el fin de que los participantes sepan que tienen la opción de participar o no en la investigación y además que tienen el derecho de retirarse en cualquier momento.

Dentro de las rigurosidades de validez, se cuenta con la selección de la muestra y con el instrumento que se realizará el estudio. El primero de estos es debido a que los deportistas serán seleccionados por la conveniencia y facilidad para acceder a esta población; y el instrumento cuenta con rigurosidad tanto en confiabilidad como validez, éstas tienen una sustentación teórica y estadística que avala las mismas.

9. ANÁLISIS DE RESULTADOS

El análisis de los resultados se hizo con base a la información recolectada a partir de los cuestionarios calificados, los cuales arrojaron una curva que explica cual era la tendencia de los deportistas frente a sus estados de ánimo y por medio de esta se iba haciendo una predicción de cómo se debía redireccionar el trabajo.

Los datos obtenidos en cada cuestionario fueron los siguientes:

Tabla 1

PRIMERA APLICACIÓN

	18-04-16					
	TEN	DEP	HOS	VIGOR	FAT	CONF
Esgrimista 1	43	42	39	54	38	59
Esgrimista 2	47	44	54	59	52	55
Esgrimista 3	47	48	49	62	49	39
Esgrimista 4	42	41	47	71	43	41
Esgrimista 5	60	44	45	55	41	48
Esgrimista 6	45	47	49	48	37	48
Esgrimista 7	69	65	80	49	60	61
Esgrimista 8	62	53	47	63	46	57
Esgrimista 9	58	58	80	44	54	63
Esgrimista 10	58	61	58	48	40	55
Esgrimista 11	67	52	58	40	67	48
Esgrimista 12	45	44	44	55	35	41
Esgrimista 13	55	51	52	41	40	48
Esgrimista 14	54	46	52	60	49	50
Esgrimista 15	40	43	44	66	37	43
Esgrimista 16	56	53	70	55	57	53
Esgrimista 17	56	49	61	63	52	46
Esgrimista 18	43	46	60	57	55	43
Esgrimista 19	60	63	68	59	57	57
Esgrimista 20	48	39	47	68	37	41
Promedio	51	49	55	56	47	48

Nota: Ten = Tensión; Dep = Depresión; Hos = Hostilidad; Fat = Fatiga; Conf = Confusión.

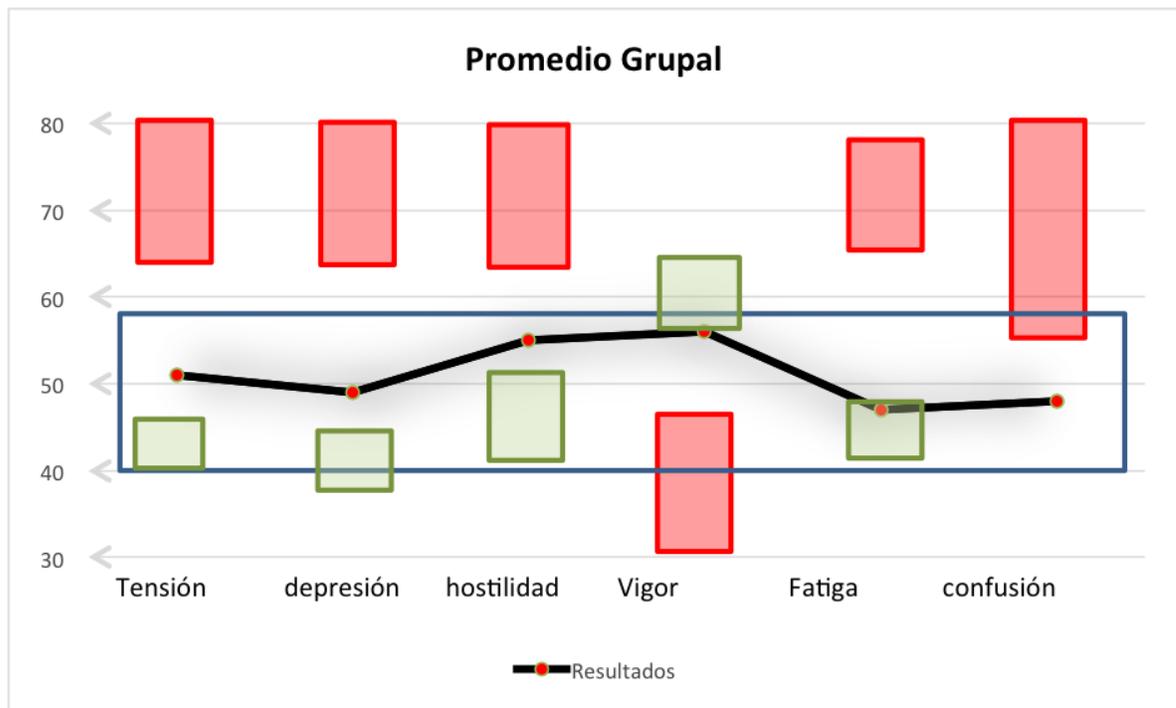


Figura 1. Curvatura de los resultados obtenidos en el promedio grupal, especificando los límites de buen y de mal pronóstico.

Los cuadros verdes indican un rango de buen pronóstico, los rojos indican un rango de mal pronóstico.

Los factores Vigor, Fatiga y Confusión se encuentran dentro de los rangos óptimos esperados. Los factores Tensión, Depresión y Hostilidad se encuentran un poco por encima de los valores esperados, aunque siguen presentes dentro del rango aceptado de la media poblacional.

El grupo en general estaba presentando unos valores un poco alejados de los promedios esperados previos a una competencia deportiva. Se llevó un seguimiento por parte de los entrenadores, en donde estaban pendientes de los cambios del estado de ánimo de los

deportistas, así como desde el psicólogo investigador, prestando suma atención a los procesos psicosociales de los deportistas y a los factores académicos de algunos de ellos.

Tabla 2

SEGUNDA APLICACIÓN

	11/5/16					
	TEN	DEP	HOS	VIGOR	FAT	CONF
Esgrimista 1	43	43	54	46	41	44
Esgrimista 2	47	42	72	59	43	41
Esgrimista 3	52	55	54	62	45	34
Esgrimista 4	48	44	42	59	64	44
Esgrimista 5	69	72	80	43	55	63
Esgrimista 6	41	42	47	48	35	44
Esgrimista 7	43	50	53	60	48	41
Esgrimista 8	63	58	64	48	54	68
Esgrimista 9	48	46	52	57	45	41
Esgrimista 10	41	45	45	60	35	35
Esgrimista 11	42	41	42	71	55	32
Esgrimista 12	49	48	53	58	46	42
Esgrimista 13	47	45	51	56	43	40
Esgrimista 14	45	46	49	59	43	43
Esgrimista 15	52	41	41	66	49	41
Esgrimista 16	55	45	57	55	48	43
Esgrimista 17	58	61	80	46	61	43
Esgrimista 18	51	44	62	57	51	37
Esgrimista 19	49	51	56	55	46	48
Esgrimista 20	45	37	47	68	35	34
Promedio	48	46	52	58	45	42

Nota: Ten = Tensión; Dep = Depresión; Hos = Hostilidad; Fat = Fatiga; Conf = Confusión.

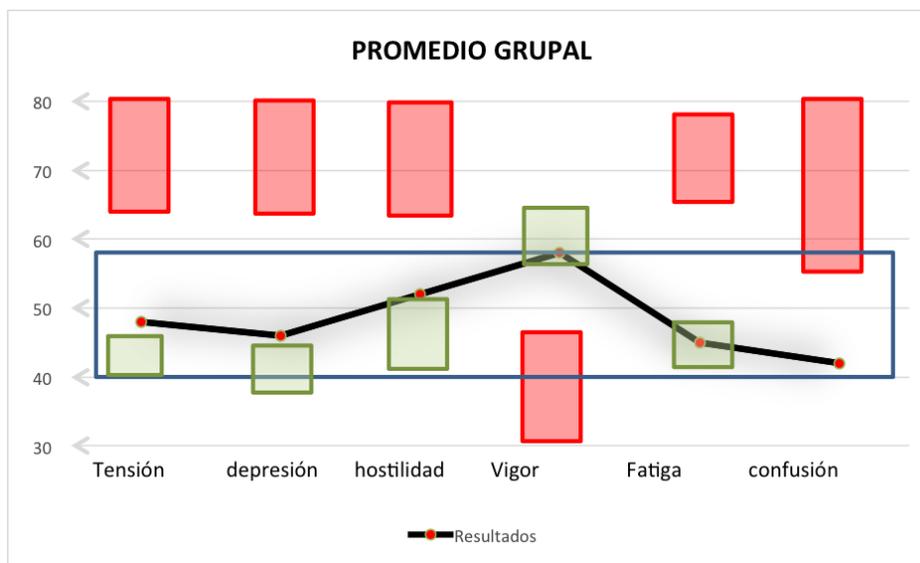


Figura 2. Curvatura de los resultados obtenidos en el promedio grupal, especificando los límites de buen y de mal pronóstico.

Los factores Vigor, Fatiga y Confusión se encuentran dentro de los rangos óptimos esperados. Los factores Tensión, Depresión y Hostilidad se encuentran un poco por encima de los valores esperados, aunque siguen presentes dentro del rango aceptado de la media poblacional, con una tendencia a estar dentro de los rangos de buen pronóstico.

Como se puede observar, con el paso del tiempo han ido cambiando los resultados obtenidos entre las cuestionarios, en donde los resultados promedios del grupo han tendido a acercarse o a estar dentro de los rangos de los valores óptimos esperados; en donde el segundo control ha presentado unos resultados coherentes con el nivel deportivo esperado.

El promedio grupal presentó unos valores, que si bien no están dentro de los rangos de buen pronóstico, tienen una tendencia a estar en ellos. El grupo tuvo una mejoría en comparación con el primer control y presentó unos resultados considerablemente buenos en aras de la próxima competencia. Los factores Vigor, fatiga y confusión se encuentran

dentro de los rangos óptimos esperados, mientras que los factores Tensión, Depresión y Hostilidad están unas unidades alejadas de los rangos óptimos esperados, esto podría estar asociado con los factores psicosociales y con las cargas académicas o laborales de algunos de los deportistas.

Se sugirió un seguimiento por parte de los entrenadores, en donde deberán estar pendientes de los cambios del estado de ánimo de los deportistas, así como del investigador, esto con el fin de seguir regulando los estados de ánimo para mantener o mejorar los perfiles de los deportistas. Además se siguieron utilizando todas las técnicas psicológicas durante el entrenamiento de los deportistas.

Sería apropiado llevar un seguimiento con el grupo formativo, ya que hay algunos deportistas jóvenes que han presentado manifestaciones de tener problemas anímicos que podrían influir directamente en su proceso de formación.

Tabla 3

TERCERA APLICACIÓN

	2/6/16					
	TEN	DEP	HOS	VIGOR	FAT	CONF
Esgrimista 1	45	42	51	49	40	44
Esgrimista 2	43	41	42	57	43	43
Esgrimista 3	45	41	51	65	54	41
Esgrimista 4	38	37	42	55	40	39
Esgrimista 5	56	53	56	51	40	48
Esgrimista 6	45	40	40	55	38	35
Esgrimista 7	58	58	64	49	60	59
Esgrimista 8	48	45	51	56	44	43
Esgrimista 9	45	44	56	62	48	44
Esgrimista 10	45	46	51	54	37	41
Esgrimista 11	48	45	51	56	44	43

Esgrimista 12	43	38	41	55	37	34
Esgrimista 13	59	43	40	37	37	44
Esgrimista 14	52	48	58	62	45	46
Esgrimista 15	51	50	57	54	49	37
Esgrimista 16	49	48	58	55	49	44
Esgrimista 17	48	45	51	56	44	43
Esgrimista 18	42	44	48	66	40	50
Esgrimista 19	54	53	57	59	45	46
Esgrimista 20	41	37	48	60	45	35
Promedio	48	45	51	56	44	43

Nota: Ten = Tensión; Dep = Depresión; Hos = Hostilidad; Fat = Fatiga; Conf = Confusión.

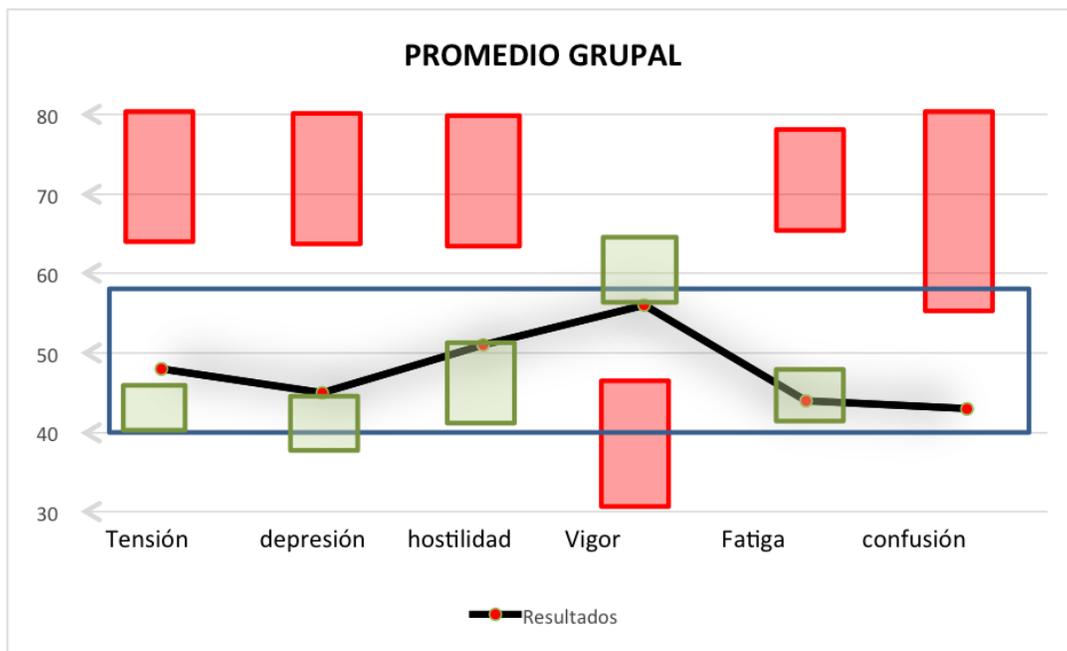


Figura 3. Curvatura de los resultados obtenidos en el promedio grupal, especificando los límites de buen y de mal pronóstico.

Los factores Hostilidad, Vigor, Fatiga y Confusión se encuentran dentro de los rangos óptimos esperados. Los factores Tensión y Depresión se encuentran un poco por encima de los valores esperados, aunque siguen presentes dentro del rango aceptado de la media poblacional, con una tendencia a estar dentro de los rangos de buen pronóstico.

Estos resultados fueron los últimos obtenidos previos a la competencia y al finalizar la investigación. Los factores evaluados tuvieron una tendencia a encajar dentro de los valores de buen pronóstico, augurando unos buenos resultados dentro de la próxima competencia.

10. CONCLUSIONES

- Describir el estado de las escalas del cuestionario POMS en cada una de las aplicaciones del plan de entramiento psicológico, era el objetivo primordial del presente estudio, lo cual fue llevado en su totalidad en cada uno de los momentos de la investigación; además se pudo ahondar en la importancia de los estados emocionales en los deportistas de alto rendimiento, lo anterior con ayuda del rastreo bibliográfico que se realizó, logrando entender la importancia del entrenamiento psicológico a la hora de un entrenamiento holístico de los deportistas.

- Uno de los aspectos más importantes durante el proceso investigativo fue la retroalimentación que se iba haciendo con el cuerpo técnico y, sobretodo, con los deportistas, ya que estos últimos valoraban el hecho de hubiera una persona encargada de sus variables psicológicas y tuvieran un espacio para ser escuchados y poderse desahogar de cualquier evento que los pudiera alterar psicológicamente. Además se notaron muy entregados a la hora de realizar los diferentes ejercicios mentales y pusieron su entera disposición en la elaboración de la investigación, ayudando en cada una de las tareas que se les asignó.

- Los resultados obtenidos en la última aplicación fueron cotejados con los resultados obtenidos en la competencia directamente inmediata. Satisfactoriamente el grupo de esgrimistas logró 2 oros, 2 platas y 4 bronce en la parada nacional de esgrima que se realizó en la ciudad de Medellín, además de estos 8 podios, los otros

competidores obtuvieron unos buenos resultados que los llenó de confianza para seguir esforzándose en su entrenamiento diario.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Berger, B G.; Macnman. A. "Excercise and the quality of life". En R. N. Singer Murphey & I., K Tennant (Eds.). *Handbook of research in sport psychology*. McMillan Publishing Company. New York, 1993.
- Claytor, R. P. "Stress reactivity: hemodynamie adjustmens in trained and untrained humans". *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 23. 1991. pp 873-881.
- Dishman, R. K. "Mental Health", en V. Seefeldt (Ed). *Physical activity and well-being*. AAHPERD. Reston, 1986.
- Masachs, M. Puente, M. & Blasco, T. (1994). Evolución de los motivos para participar en Programas de ejercicio físico. *Revista de Psicología del Deporte*, 5, 71-80.
- McNair, D.; Lorr, M.; Droppleman, L. *Manual for the Profile of Mood States*. Educational and Industrial Testing Service. San Diego, 1971.
- Morgan, W. P. "Prediction of performance in athletics". En P. Klavora & J. V. Daniel (Eds.). *Coach athlete and the sport psychologist*. Human Kinetics, Champaign. 1979.
- Morgan, W. P.; Brown, D. R.; Raglin, J. S.; O'Connor, P. J.; Ellickson, K. P. "Psychological monitoring of overtraining and staleness". *British Journal of Sport Medicine*, 21. 1987. pp, 107-114.
- Morgan, W. P., y Johnson, R. W. (1978). Personality characteristics od successful and unsuccessful oarsmen. *International journal of Sport Psychology*,9, 119-133.
- Morgan, W. P., y Pollock, M. L. (1977). Psychologic characterization of the elite distance runner. *Annal of the New York Academy of Science*, 301, 382-403.
- Nagle, F. J., Morgan, W. P, Hellickson, R. O., Serfass, R. C y Alecander, J. F. (1975). Spotting success traits in Olympic contenders. *Journal of clinical Psychology*, 40, 85-92.
- Schawartz, R. "Excercise training in treatment of diabetes mellitus in elderly patients". *Diabetes Care*, 13, 1990. pp 77-85.
- Schneider, S. H.: Ruderman, N. B. "Excercise in NIDDM". *Diabetes Care*, 13. 1990. pp. 785-789.
- Watson, D. Y Clark, L. A. (1997). Measurement and mismeasurement of mood: Recurrent and emergent issues. *Journal of Personality Assessment*, 68, 267-296.

ANEXOS. 1

Como anexo se adiciona el cuestionario que sirvió como guía para el desarrollo de la presente investigación.

PERFIL DE LOS ESTADOS DE ÁNIMO

POMS

Nombre: _____ Edad: _____
 Deporte: _____ Modalidad: _____
 Edad deportiva: _____ Fecha: _____

INSTRUCCIONES

Más abajo hay una lista de palabras que describen sensaciones que tiene la gente. Por favor lee cada una cuidadosamente. Después rodea con un círculo uno de los números que hay al lado, el que mejor describa **COMO TE HAS SENTIDO DURANTE LA SEMANA, INCLUYENDO EL DIA DE HOY.**

0 NADA	1 UN POCO	2 MODERADAMENTE	3 BASTANTE	4 MUY / MUCHO
-----------	--------------	--------------------	---------------	------------------

1. Cordial	0	1	2	3	4	34. Nervioso	0	1	2	3	4
2. Tenso	0	1	2	3	4	35. Solo	0	1	2	3	4
3. Enfadado	0	1	2	3	4	36. Desdichado	0	1	2	3	4
4. Rendido	0	1	2	3	4	37. Aturdido	0	1	2	3	4
5. Infeliz	0	1	2	3	4	38. Alegre	0	1	2	3	4
6. Perspicaz	0	1	2	3	4	39. Amargado	0	1	2	3	4
7. Animado	0	1	2	3	4	40. Exhausto	0	1	2	3	4
8. Confuso	0	1	2	3	4	41. Ansioso	0	1	2	3	4
9. Arrepentido	0	1	2	3	4	42. Peleador	0	1	2	3	4
10. Descontrolado	0	1	2	3	4	43. Afable	0	1	2	3	4
11. Apático	0	1	2	3	4	44. Pesimista	0	1	2	3	4

12. Enojado	0	1	2	3	4	45. Desesperado	0	1	2	3	4
13. Considerado	0	1	2	3	4	46. Pesado	0	1	2	3	4
14. Triste	0	1	2	3	4	47. Rebelde	0	1	2	3	4
15. Activo	0	1	2	3	4	48. Desamparado	0	1	2	3	4
16. A estallar	0	1	2	3	4	49. Sin fuerzas	0	1	2	3	4
17. Molesto	0	1	2	3	4	50. Desorientado	0	1	2	3	4
18. Abatido	0	1	2	3	4	51. Alerta	0	1	2	3	4
19. Enérgico	0	1	2	3	4	52. Decepcionado	0	1	2	3	4
20. Asustado	0	1	2	3	4	53. Furioso	0	1	2	3	4
21. Desesperanzado	0	1	2	3	4	54. Eficiente	0	1	2	3	4
22. Relajado	0	1	2	3	4	55. Confiado	0	1	2	3	4
23. Torpe	0	1	2	3	4	56. Lleno de dinamismo	0	1	2	3	4
24. Rencoroso	0	1	2	3	4	57. Con mal genio	0	1	2	3	4
25. Benévolo	0	1	2	3	4	58. Inútil	0	1	2	3	4
26. Intranquilo	0	1	2	3	4	59. Olvidadizo	0	1	2	3	4
27. Inquieto	0	1	2	3	4	60. Despreocupado	0	1	2	3	4
28. Incapaz de concentrarse	0	1	2	3	4	61. Aterrorizado	0	1	2	3	4
29. Fatigado	0	1	2	3	4	62. Culpable	0	1	2	3	4
30. Servicial	0	1	2	3	4	63. Vigoroso	0	1	2	3	4
31. Irritado	0	1	2	3	4	64. Inseguro de las cosas	0	1	2	3	4
32. Desanimado	0	1	2	3	4	65. Muy cansado	0	1	2	3	4
33. Resentido	0	1	2	3	4						

PROMEDIO
PROMEDIO MALO
ÓPTIMO

T SCORE	TENSION	DEPRESION	HOSTILIDAD	VIGOR	FATIGA	CONFUSION	SCORE
80	35,6	47+	32+			28	80
79	34	46				27	79
78		45	31				78
77	33	44	30		28	26	77
76	32	43	29	32			76
75		42			27	25	75
74	31	41	28	31			74
73	30	40	27	30	26	24	73
72	29	39-39	26		25	23	72
71		37		29			71
70	28	36	25	28	24	22	70
69	27	35	24		23		69
68		34	23	27		21	68
67	26	33			22		67
66	25	32	22	26	21	20	66
65	24	31	21	25			65
64		30	20		20	19	64
63	23	28-29		24	19	18	63
62	22	27	19	23			62
61		26	18		18	17	61
60	21	25	17	22	17		60
59	20	24		21		16	59
58	19	23	16		16		58
57		22	15	20	15	15	57
56	18	21	14				56
55	17	20		19	14	14	55
54	16	19	13	18	13		54
53		17-18	12			13	53
52	15	16	11	17	12	12	52
51	14	15	10	16	11		51
50		14				11	50
49	13	13	9	15	10		49
48	12	12	8	14	9	10	48
47	11	11	7				47
46		10		13	8	9	46
45	10	9	6		7		45
44		7 8	5	12		8	44
43	9	6		11	6	7	43
42	8	5	4				42
41	7	4	3	10	5	6	41
40	6	3	2	9	4		40

ANEXO. 2

CONSENTIMIENTO INFORMADO.

Documento de Consentimiento Informado para recolección de información.

Este Formulario de Consentimiento Informado se dirige a los deportistas de altos logros, seleccionados para participar en la presente investigación.

Universidad de Antioquia

Asesor: María del Consuelo Calle López

“Descripción del estado de las escalas del poms antes, durante y después de un plan de entrenamiento psicológico (2 meses) con 20 esgrimistas de la selección antioquia 2016.”

Este Documento de Consentimiento Informado tiene dos partes:

- Información
- Formulario de Consentimiento (para firmar si está de acuerdo en participar)

PARTE I: Información

La presente investigación es realizada para optar por el título de psicóloga, ya que actualmente me encuentro en condición de estudiante de pregrado de la Universidad de Antioquia. Es de vital importancia para el desarrollo de la investigación hacer uso de las pruebas psicológicas como de una entrevista posterior.

La entrevista será realizada cara a cara de manera presencial, se tomara nota de lo dicho a través de apuntes, pues es necesaria para la recolección de los datos, así mismo será

enriquecedor para la investigación realizar preguntas, hacer comentarios u observaciones de la misma.

Propósito

El propósito de la investigación es indagar y entender un poco más la significación e interpretación de la influencia de los estados emocionales en el rendimiento deportivo.

Duración

La aplicación del cuestionario oscila entre los 6 y 10 min por deportista y las preguntas durarán entre 5 y 10 minutos aproximadamente. Dependiendo del desarrollo de la misma.

Confidencialidad.

La información dada será central para el desarrollo de la investigación, se manejará con total profesionalismo, donde se cuidará la información dada y la identidad de quién es entrevistado, haciendo uso del secreto profesional.

Usted no tiene por qué tomar parte en esta investigación si no desea hacerlo. Puede dejar de participar en ella en cualquier momento, es su elección y está en su total derecho, su decisión será igualmente respetada.

ANEXO II: Consentimiento Informado

He leído la información proporcionada o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar sobre ella y se me ha contestado satisfactoriamente las preguntas que he realizado. Consiento voluntariamente hacer parte de esta investigación como participante y

entiendo que tengo el derecho de retirarme de la ésta en cualquier momento sin que me afecte de ninguna manera.

Nombre del Participante _____

Firma del Participante _____

Fecha _____

Día/mes/año