



FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS
SOCIALES.

**Influencia de la motivación y
ansiedad precompetitiva en
deportistas de alto rendimiento en
el club Vélez Sarsfield de 18 a 25
años.**

Alumna: Caló María Celeste

Legajo: 27441

Director del TFI: Lic. Juliana Libertelli

Trabajo Final de Integración para acceder al título de
Licenciatura en Psicología.

2024

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del RIUFLO. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial - compartir igual 4-0 internacional y siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

Autorizo la publicación de la obra:

Desde la fecha 02/08/2024

Lugar y fecha: Caballito, Ciudad Autónoma de Buenos

Aires. Argentina.

Firma y aclaración del autor:



Caló María Celeste

Índice

| | |
|--|-----------|
| 1. Resumen | 4 |
| 2. Introducción | 6 |
| 2.1 Delimitación del Objeto de Estudio | 7 |
| 2.2 Planteo del problema..... | 9 |
| 2.3 Objetivos | 11 |
| 2.4 Hipótesis | 11 |
| 2.5 Justificación | 11 |
| 3. Estado del Arte | 12 |
| 4. Marco Teórico | 21 |
| 4.1 Deportista de alto rendimiento..... | 21 |
| 4.2 Ansiedad | 22 |
| 4.2. a Ansiedad precompetitiva..... | 25 |
| 4.3. Motivación | 28 |
| 4.3. a Motivación Deportiva | 30 |
| 5. Método | 36 |
| 5.1 Diseño | 36 |
| 5.2 Participantes | 37 |
| 5.3 Técnica de recolección de datos | 38 |
| 5.4 Procedimiento | 39 |
| 5.5 Análisis de datos | 40 |
| 6. Resultados..... | 40 |
| 7. Discusión y conclusiones..... | 47 |
| 8. Propuesta de intervención..... | 52 |
| Referencias..... | 57 |
| Anexo | 64 |

1. Resumen

Título: *" Influencia de la motivación y ansiedad precompetitiva en deportistas de alto rendimiento en el club Vélez Sarsfield de 18 a 25 años "*

Dentro del ámbito deportivo y específicamente dentro de la práctica de atletas amateurs, existe un tema de frecuente preocupación, y es el manejo de la ansiedad previo a las competencias como la influencia que tiene la motivación en ello.

Si bien abundan las investigaciones en el campo de la práctica profesional y aún más en el alto rendimiento, la presente tesis se propone analizar y describir la ansiedad precompetitiva y la motivación que presentan atletas del patín carrera del club Vélez Sarsfield antes de entrar en una competencia.

Para tal fin, se realizó una investigación cuantitativa de diseño Correlacional. A partir de un muestreo no probabilístico por accesibilidad se obtuvo una muestra de 40 patinadores del club Vélez Sarsfield. Se administró una batería de tres test psicológicos a cada corredor: Formulario sociodemográficos, el Inventario de Ansiedad precompetitiva en el deporte (Csai-2, Martens, Vealey & Burton, 1990) y La Escala de Motivación Deportiva (Sport Motivation Scale, SMS).

Los resultados que se obtuvieron dentro de la investigación en primer lugar evidencian que a la hora de la competencia de alto rendimiento los deportistas presentan mayores puntuaciones en motivación intrínseca hacia el logro total (5.52) y en relación con la ansiedad precompetitiva sobresale el nivel de autoconfianza (3.14).

Se hallaron a su vez una alta relación positiva significativas entre los

niveles de ansiedad somática y cognitiva con la no motivación. Por otro lado, los resultados arrojan existe una relación negativa significativa entre los niveles de autoconfianza y no motivación. Cómo así también entre los índices de autoconfianza con ansiedad cognitiva y somática.

Por lo contrario, en cuanto a las motivaciones se remarca la gran relación positiva entra las mismas en especial entre las motivaciones intrínsecas.

Palabras claves: Motivación. Ansiedad. Deportistas. Alto rendimiento.

2. Introducción

El mundo del deporte de alto rendimiento es un escenario de desafíos constantes, donde los atletas se esfuerzan por alcanzar la excelencia física y mental. Por lo cual, si miramos dentro de este contexto altamente competitivo, la motivación y la ansiedad precompetitiva emergen como factores críticos que influyen en el rendimiento deportivo y el logro de metas personales y profesionales.

De esta forma González (2022) expresa que la ansiedad precompetitiva resulta cuando la destreza y la habilidad del deportista no son percibidas como equivalentes a las del contrincante.

En concordancia, como nos expresa Haase (2021) la interacción entre la motivación, entendida como la fuerza impulsora detrás de las acciones y objetivos de un deportista, y la ansiedad precompetitiva, caracterizada por sentimientos de nerviosismo y preocupación antes de una competencia, constituye un área de estudio esencial en la psicología del deporte.

En la misma línea, la ansiedad es un estado negativo, que ocurre durante las 24 horas anteriores a una competición y resulta de un desequilibrio entre las capacidades percibidas y las demandas del ambiente deportivo. Mientras que cuando las demandas percibidas están equilibradas con las capacidades percibidas, se experimenta un estado óptimo de alerta/vigilancia. (González, 2022)

Asimismo, la motivación despierta, inicia, mantiene, fortalece o debilita la intensidad de cualquier comportamiento, pero así también pondrá fin cuando se llegue a las metas u objetivos. (González Serra, 2008)

Los deportistas de alto rendimiento enfrentan desafíos que van más allá

de la preparación física. Su habilidad para mantener una fuerte motivación y manejar la ansiedad previa a las competencias puede ser crucial para determinar si alcanzan el éxito o experimentan decepción en el deporte de élite. Comprender cómo estos dos factores se relacionan e influyen en el rendimiento es clave para optimizar tanto el entrenamiento como la preparación mental de los deportistas, además de su bienestar psicológico. (Haase, 2021).

Es entonces, el principal objetivo de dicho estudio es realizar un análisis exhaustivo de la influencia de la motivación y la ansiedad precompetitiva en deportistas de alto rendimiento. Se busca poder hacer una comparación entre dichas variables y su correlación en un contexto dado.

2.1 Delimitación del objeto de estudio:

Se plantea realizar un análisis con el propósito de explorar la conexión entre la motivación y la ansiedad previa a la competición en el contexto deportivo.

A lo largo de la historia documentada, desde filósofos y líderes religiosos hasta médicos y psicólogos más contemporáneos, se ha intentado desvelar los misterios de la ansiedad y desarrollar intervenciones eficaces para esta condición generalizada y problemática que afecta a los seres humanos (Clark y Beck, 2010, citado en Olivera, 2018).

Es importante señalar que la ansiedad, el miedo y la preocupación no se limitan a eventos traumáticos de gran magnitud. En la mayoría de los casos, la ansiedad se desarrolla en el contexto de las presiones y las demandas de la vida cotidiana. De hecho, estudios han confirmado que los trastornos de ansiedad son el principal problema de salud mental en los Estados Unidos,

afectando a más de 19 millones de adultos estadounidenses cada año (Instituto Nacional de Salud Mental, 2001).

En consonancia con esto, un estudio de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) sobre los problemas psicológicos en médicos de atención primaria, realizado en 14 países, reveló que los trastornos de ansiedad son la segunda afección psiquiátrica más incapacitante en la región de las Américas. Brasil lidera con una tasa del 7.5% en los países sudamericanos, superando el promedio general del 4.7%. Sin embargo, Costa Rica muestra una tasa de discapacidad por trastornos de ansiedad del 4.1%, igualando la de Estados Unidos y quedando por debajo del promedio.

El Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales American Psychological Association (2014) define la ansiedad como una respuesta emocional a la percepción de señales de peligro o amenaza, ya sean reales o imaginarias, relacionadas tanto con la propia existencia como con la de otros.

En el ámbito deportivo, la ansiedad previa a la competición, como señalan Orellana & Silva (2021), a menudo es responsable de muchos de los fracasos observados en competencias debido a su mala gestión. Uno de los aspectos más destacados de un trastorno de ansiedad es la carga física y neuropsíquica que experimentan los deportistas durante los entrenamientos y las competiciones de alto rendimiento a los que se someten.

Por otro lado, la motivación es otro factor crucial en el contexto competitivo, como lo define Nope, et al. (2020). Se entiende como el conjunto de factores que impulsan a una persona a actuar en busca de metas de satisfacción. Esta motivación puede ser influenciada por impulsos psicológicos o estímulos externos. Los términos relacionados incluyen necesidades,

instintos, motivos y deseos, todos ellos reflejando las acciones del individuo, pero la motivación engloba estos conceptos y nos ayuda a comprender las decisiones humanas.

En términos formales y según su origen, podemos distinguir entre motivaciones primarias, relacionadas con la supervivencia, y motivaciones secundarias, más ligadas a aspectos sociales o psicológicos. También podemos clasificar la motivación como consciente o inconsciente, simple o compleja, transitoria o permanente, e incluso como superior, como en el caso de ideales o modelos existenciales que cada individuo adopta para su propia realización (Trigueros, et al., 2020).

Para concluir, un estudio realizado por Vázquez Zurita & López Walle (2019) resalta la importancia de la motivación en el rendimiento y el bienestar de los atletas. Estos investigadores subrayan la relevancia de investigar esta variable y promover el desarrollo de la motivación intrínseca y el disfrute en la actividad deportiva.

2.2 Planteo del problema

Este trabajo de investigación se enfocó en examinar la influencia de la motivación y la ansiedad precompetitiva en el rendimiento deportivo en deportistas de alto rendimiento de 18 a 25 años específicamente en el club Vélez Sarsfield.

Para realizar este estudio, se dispuso de los recursos humanos necesarios, contando con la participación de 40 personas que cumplían con los criterios establecidos. Además, se tuvieron los materiales y el acceso a la muestra, llevando a cabo la recopilación de datos a través de formularios de Google Forms dirigidos a deportistas de Patín carrera de alto rendimiento.

Haciendo foco en la ansiedad en ámbito deportivo , la misma tiende a manifestarse principalmente a nivel cognitivo, lo que limita la capacidad de atención y concentración durante entrenamientos, prácticas y competencias, teniendo un impacto negativo en el rendimiento deportivo (Hernández Sáez, 2023).

Una investigación realizada por Open Access Sport (2023) reveló que con más de 51,000 estudiantes-atletas universitarios encuestados el 48% de ellos experimentó "Ansiedad abrumadora previo a una competencia".

Por otro lado, la motivación se concibe como la fuerza impulsora que dirige, mantiene y orienta los comportamientos de las personas, incluyendo sus intenciones y acciones. Es un factor estrechamente relacionado con los estados emocionales, como la ansiedad (Hernández Sáez, 2023).

En concordancia el estudio realizado por Carrasco (2019) se concluyó que la Motivación Deportiva tiene un impacto positivo en la Ansiedad Precompetitiva en deportistas altamente calificados, donde a mayores niveles motivacionales disminuye la ansiedad generando un gran impacto en sus niveles de concentración y beneficios en a la hora de competir.

Es por este motivo, que es importante comprender la interacción entre estos dos factores facilita el desarrollo de estrategias para optimizar el rendimiento deportivo. Por ejemplo, alcanzar un nivel adecuado de motivación puede contribuir a disminuir la ansiedad y mejorar la concentración en las competiciones. (Hernández Sáez, 2023).

Dado que se plantea la hipótesis de que tanto la ansiedad como la motivación desempeñan papeles fundamentales en la influencia de los deportistas de alto rendimiento, se formula la pregunta central que guiará esta

investigación: ¿Qué influencia coexiste entre la motivación y la ansiedad precompetitiva que se manifiestan en deportistas de alto rendimiento?

2.3 Objetivos

Objetivo Principal:

Indagar acerca de la relación entre los constructos de ansiedad precompetitiva y la motivación, en deportistas de alto rendimiento.

Objetivos específicos:

Evaluar los diferentes tipos de motivación en los deportistas de alto rendimiento.

Evaluar el nivel de ansiedad precompetitiva que están presentes en los deportistas de alto rendimiento.

2.4 Hipótesis

Existe una relación inversa entre el nivel de ansiedad experimentado por los deportistas de alto rendimiento de patín de carrera y su nivel de motivación durante la competencia, donde a mayor nivel de motivación, menor será la ansiedad experimentada durante el evento deportivo.

El tipo de motivación con mayor presencia en los deportistas de alto rendimiento es el de motivación intrínseca de logro.

La ansiedad que predomina a la hora de una competencia deportiva es la cognitiva.

2.5 Justificación

Al contar con los recursos mencionados anteriormente que posibilitaron llevar a cabo este trabajo, el principal propósito de dicho estudio se centró en realizar un análisis exhaustivo de la influencia de la motivación y la ansiedad precompetitiva en deportistas de alto rendimiento. Se busca poder

hacer una comparación entre dichas variables y su correlación en un contexto dado. A lo largo de este estudio, se llevarán a cabo análisis de casos concretos, se recopilaron datos empíricos y se aplicarán enfoques teóricos sólidos con el objetivo de enriquecer el conocimiento existente en este ámbito de investigación.

La realización de esta investigación busca contribuir a la creación de intervenciones más eficaces que aborden tanto la motivación como los estados de ánimo: Ansiedad, que se siente al momento de la competencia, con el objetivo de mejorar la calidad de vida y rendimiento deportivo.

Los deportistas de alto rendimiento se enfrentan a una serie de desafíos que trascienden la mera preparación física. La capacidad para mantener altos niveles de motivación y gestionar la ansiedad antes de las competiciones puede marcar la diferencia entre el éxito y la decepción en el deporte de élite. La comprensión de la relación entre estos dos conceptos y su impacto en el rendimiento deportivo es esencial para mejorar tanto el entrenamiento como la preparación de los atletas, así como su bienestar psicológico.

3.Estado del Arte

En un estudio llevado a cabo por Carrasco Ramos (2019), se tenía como objetivo evaluar el impacto de la Motivación Deportiva (MD) en la Ansiedad Precompetitiva (AP) en deportistas de alto nivel de una universidad privada en Lima.

La muestra de participantes incluyó a 36 deportistas calificados de esta universidad, con una distribución de género de 12 hombres (33.3%) y 24 mujeres (66.7%), cuyas edades oscilaban entre 18 y 25 años (con una media de 20.42 y una desviación estándar de 2.395).

En el estudio, se utilizó la versión validada en Perú de la Escala de Motivación Deportiva (EMD), que fue traducida y adaptada al castellano a partir del Sport Motivation Scale (SMS) desarrollado por Balaguer y colaboradores en 2007. La EMD consta de 28 ítems que se agrupan en tres dimensiones principales: motivación intrínseca, motivación extrínseca y amotivación.

Los resultados del mismo revelaron que únicamente la amotivación tenía una influencia significativa en la ansiedad cognitiva (con un coeficiente beta cercano a 0.20). Asimismo, se encontró que la amotivación (con un coeficiente beta mayor a 0.20) ejercía una influencia significativa en la ansiedad somática. Además, se observó que la dimensión de autoconfianza era influenciada de manera significativa tanto por la motivación intrínseca (con un coeficiente beta de 0.283) como por la amotivación (con un coeficiente beta de -0.346).

En resumen, este estudio concluyó que la Motivación Deportiva tiene un impacto positivo en la Ansiedad Precompetitiva en deportistas altamente calificados de una universidad privada en Lima.

En la siguiente investigación llevada a cabo por Sepúlveda Páez y colaboradores (2019), se examinaron los efectos de la ansiedad precompetitiva en deportistas, así como el papel de las estrategias de afrontamiento, considerando la diferencia entre deportes colectivos e individuales.

El mismo, adoptó un diseño de investigación transversal correlacional. Se administraron el Inventario de Ansiedad Competitiva en el Deporte (CSAI-2) y el Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte (ACSQ-1) a 22 nadadores individuales y 28 jugadores de waterpolo minutos antes de

una competición oficial.

Los resultados revelaron que las diferencias significativas entre los grupos se limitaban a los niveles de autoconfianza. Sin embargo, se observaron diferencias en la relación entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad precompetitiva entre los dos grupos de deportistas.

De igual manera, Leyton, et al. (2019). Aporta en su estudio, donde se exploraron las diferencias entre jugadores de balonmano de alto rendimiento y categorías de base en lo que respecta a la motivación, las necesidades psicológicas básicas y la ansiedad precompetitiva en el contexto de la preparación para la competición.

La muestra de participantes estuvo compuesta por 45 atletas de diversas categorías y edades, que abarcan un rango de 14 a 37 años (con una media de 23.16 y una desviación estándar de 7.5).

Para llevar a cabo esta investigación, se emplearon varios instrumentos de medición, entre ellos el Cuestionario de Evaluación del Regulación de Conducta en Contexto del Ejercicio (BREQ-3), la Escala de Satisfacción de Necesidades Psicológicas Básicas (PNSE) y la Escala de Ansiedad CSAI-2R.

Los resultados del estudio revelaron que los atletas de categorías de base mostraron niveles más altos de desmotivación en comparación con los atletas de alto rendimiento. Además, se observó que las necesidades psicológicas básicas para la competición eran más pronunciadas en los atletas de alto rendimiento. También se encontró que la autoconfianza era menor en los atletas de categorías de base, mientras que las variables de ansiedad somática y ansiedad cognitiva eran menores en estos atletas en comparación con los de alto rendimiento.

En otra investigación, Silvia, et al (2020). Se buscó identificar diferencias en la motivación relacionada con la tarea, la motivación hacia las metas personales, el nivel de aspiración y la motivación relacionada con la competencia en deportes de combate. Estas diferencias se evaluaron teniendo en cuenta variables como género, tipo de deporte y nivel competitivo. Para superar las limitaciones de las evaluaciones basadas en autoinformes, se utilizó una prueba objetiva computarizada llamada Objective Achievement Motivation Test (OLMT, Schuhfried®).

La muestra estuvo compuesta por 69 deportistas de combate que practicaban judo y lucha. Se llevaron a cabo análisis estadísticos, incluido un análisis MANOVA, para examinar las diferencias entre género (masculino y femenino), tipo de deporte (lucha y judo) y nivel competitivo (deportistas de alto rendimiento y deportistas de menor nivel). Además, se realizaron pruebas para muestras independientes.

Los resultados mostraron diferencias significativas solamente en la variable "nivel de aspiración" con relación al género, con un tamaño de efecto moderado alto a favor de las mujeres ($d \approx 0.6$). Estos hallazgos son relevantes por dos razones principales: primero, indican que las diferencias observadas en este estudio difieren de los resultados de investigaciones previas que se basaron en autoinformes para medir la motivación de logro. Segundo, destacan la importancia de profundizar en el estudio del nivel de aspiración como un componente central de la motivación de logro en el contexto de los deportes de combate. Este aspecto podría ayudar a explicar la implicación deportiva, así como su relación con variables como la satisfacción, la tolerancia a la frustración o el abandono deportivo.

El estudio aboga por el uso de evaluaciones psicológicas computarizadas, como el OLMT, para obtener resultados más precisos en la investigación sobre motivación deportiva.

Tiempo después, Buitrón, et al (2022). En esta investigación, se exploró la influencia de la ansiedad precompetitiva en estudiantes deportistas de décimo y undécimo grado en el proyecto educativo Fortaleza CEIF. El objetivo principal era comprender los factores que contribuyen al desarrollo de la ansiedad y proporcionar estrategias de afrontamiento adecuadas.

El estudio se llevó a cabo utilizando un enfoque mixto-concurrente. Se realizaron entrevistas a 13 estudiantes, en las cuales se plantearon 24 preguntas divididas en seis categorías. Además, se evaluaron los niveles de ansiedad mediante el uso del Inventario Autoaplicado de Ansiedad de Beck, que consta de 21 ítems que describen diferentes síntomas de ansiedad.

Los resultados cuantitativos revelaron que el 61.5% de los estudiantes presentaban ansiedad leve, el 30.7% padecía ansiedad moderada y el 7.6% tenía ansiedad grave.

Los resultados cualitativos destacaron que los estudiantes deportistas experimentaban un aumento en los niveles de presión cuando participaban en eventos deportivos. Este aumento en la presión se traducía en sentimientos de tensión y nerviosismo.

El estudio realizado por Estrada (2022) se enfocó en la ansiedad como un trastorno emocional que puede afectar significativamente la calidad de vida de los individuos, especialmente en el caso de deportistas de alto rendimiento. Esta ansiedad puede limitar la capacidad de concentración y autorregulación de los deportistas, lo que a su vez puede tener un impacto negativo en su

desempeño deportivo. La falta de logros deportivos esperados puede llevar a frustraciones y, en algunos casos, al abandono de la disciplina deportiva.

El objetivo principal de la investigación fue describir los niveles de ansiedad previos a la competencia en deportistas de la disciplina de karate-do de la Universidad del Atlántico. Para lograr esto, se llevó a cabo un estudio descriptivo transversal utilizando el test de ansiedad csai-2 (Martens) para evaluar la ansiedad precompetitiva, junto con medidas antropométricas.

La muestra estuvo compuesta por 100 deportistas con edades comprendidas entre los 16 y 24 años. Los resultados indicaron que el 53% de los jóvenes deportistas presentaban niveles elevados de ansiedad precompetitiva, lo que se traduce en un obstáculo para alcanzar sus metas deportivas.

En consecuencia, se concluyó que los deportistas con niveles significativos de ansiedad precompetitiva tienen dificultades para lograr resultados exitosos en su disciplina deportiva. Por lo tanto, se recomienda la implementación de estrategias de intervención y acompañamiento psicológico desde la dependencia de bienestar, con el objetivo de ayudar a los deportistas a manejar su ansiedad y mejorar su rendimiento deportivo.

De la misma forma, Viáfara (2022). El objetivo de este estudio fue explorar cómo la motivación y la Ansiedad Estado Competitiva (AEC) afectan el rendimiento deportivo en un equipo de fútbol sala femenino de la Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium (Unicatólica) en Cali, Colombia. El estudio se basó en los principios de la psicología del deporte y se centró en la motivación y la ansiedad experimentada durante situaciones de competencia.

Para caracterizar la AEC en las jugadoras de fútbol sala, se utilizó el

Competitive State Anxiety Inventory en su versión II revisada (CSAI-2R). Se registraron niveles de ansiedad somática que oscilaban entre muy bajo y medio, y la ansiedad cognitiva varió entre muy bajo y bajo. La motivación se evaluó mediante la Escala de Motivación en el Deporte (EMD), con puntuaciones que indicaron niveles altos a muy altos de motivación intrínseca y niveles variables de motivación extrínseca.

Se analizaron los efectos de la motivación y la AEC en el rendimiento deportivo del equipo utilizando una Planilla de registro del Rendimiento Deportivo. La metodología empleada fue exploratoria, y el estudio se llevó a cabo mediante un muestreo no probabilístico en un diseño hipotético deductivo de tipo no experimental y descriptivo.

Los resultados encontrados sugieren que tanto la motivación como la AEC influyen en el rendimiento deportivo. Se concluyó que las deportistas desarrollan habilidades para mantener la motivación bajo la presión competitiva y utilizan sus destrezas individuales para contribuir al rendimiento del equipo de manera óptima.

Por otro lado, el estudio realizado por Seco et al. (2023). Se centró en investigar la relación entre el estrés, la ansiedad y el rendimiento deportivo, un tema relevante en el campo de la psicología deportiva. El objetivo principal de la investigación fue comparar las relaciones entre las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo y la ansiedad precompetitiva en deportistas federados y no federados que difieren en sexo, edad y deporte practicado.

Para llevar a cabo este estudio, se contó con la participación de 202 deportistas con edades comprendidas entre los 18 y 30 años, que practicaban

deportes como fútbol, baloncesto, atletismo y natación. Se utilizaron dos instrumentos principales: el Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) para evaluar las habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, y el Inventario de Ansiedad Precompetitiva 2 (CSAI-2) para medir la ansiedad precompetitiva. El estudio se diseñó como exploratorio, descriptivo, correlacional y de corte transversal.

Los resultados del estudio revelaron una relación significativa entre las habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo y la ansiedad precompetitiva. Además, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en los niveles de ansiedad somática en función de si el deporte practicado era individual o en grupo. También se observaron diferencias en los niveles de ansiedad precompetitiva según el sexo de los deportistas, pero no se encontraron diferencias relacionadas con la edad.

De igual manera, Haase (2021) El propósito de este estudio fue analizar cómo los nadadores y nadadoras costarricenses de élite, de edades comprendidas entre los 14 y 22 años, gestionan la ansiedad antes de las competiciones.

La presente investigación tiene un enfoque cualitativo, en la cual implica identificar los factores motivadores, tanto internos como externos, así como comprender cómo la relación con su entrenador y sus compañeros de equipo influye en los procesos de motivación y ansiedad precompetitiva. Para llevar a cabo esta investigación, se llevaron a cabo entrevistas semiestructuradas a finales del año 2018.

Los hallazgos sugieren que algunos de los principales factores

asociados a una mayor sensación de ansiedad incluyen la falta de cumplimiento de objetivos previos a la competencia, un bajo rendimiento durante los entrenamientos y la percepción de la importancia de la competición en cuestión. Las motivaciones de los participantes se han categorizado en dos grupos: intrínsecas (como la aspiración a competir en los Juegos Olímpicos, mejorar tiempos y ubicarse en rankings) y extrínsecas (como el apoyo de la familia, la relación con el entrenador y el ambiente del equipo).

Por último, Tejada Espinosa. et al (2023). El objetivo de este estudio fue identificar la relación entre los niveles de ansiedad y los tipos de motivación en el campo deportivo entre estudiantes universitarios del Tecnológico de Antioquia (TdeA). Se llevó a cabo un enfoque mixto que permitió recopilar, analizar y vincular datos cuantitativos y cualitativos. Esto se logró a través de la realización de una entrevista estructurada, así como la aplicación de la Escala de Motivación Deportiva y la Escala del Trastorno de Ansiedad Generalizada (GAD-7) a un grupo de 37 deportistas, con edades comprendidas entre los 18 y 40 años, de los cuales 12 eran mujeres y 25 eran hombres, todos pertenecientes al Tecnológico de Antioquia.

Los resultados principales del estudio indicaron que la motivación que experimentaban los participantes los impulsaba a desarrollar y utilizar estrategias adaptativas para afrontar los síntomas de ansiedad relacionados con las demandas deportivas, además de las exigencias académicas. Esta relación se reflejó en la asociación entre el uso de habilidades y funciones psicológicas (estrategias de afrontamiento, motivación y autoconfianza) y las puntuaciones obtenidas en la prueba GAD-7. En general, los resultados revelaron que un porcentaje significativo de la muestra (41%) presentaba niveles leves de

ansiedad, mientras que el 32% no mostraba la presencia de este trastorno del estado de ánimo.

4. Marco Teórico

El objetivo será explorar y comprender en detalle las diversas variables que son relevantes para esta tesis, desde múltiples perspectivas. Estas variables han sido objeto de numerosas definiciones a lo largo del tiempo, lo que permitirá obtener una comprensión más profunda de ellas. A lo largo de esta exposición, abordaremos estas definiciones desde las investigaciones más antiguas hasta las más recientes, y desde conceptos más amplios hasta conceptos más específicos.

4.1 Deportista de alto rendimiento

El deportista de alto rendimiento se considera una entidad integral que abarca aspectos emocionales, cognitivos, sociales, fisiológicos y comportamentales, y, por ende, requiere de un foco de atención especial como así de un entrenamiento holístico para alcanzar al máximo su objetivo. Se dedica de manera profesional al entrenamiento y la competencia en una disciplina deportiva específica y se caracteriza por alcanzar un nivel excepcional de habilidades, rendimiento y logros en su deporte, y generalmente compite a nivel nacional o internacional en competencias de alto nivel (García Naveira, 2010).

De manera similar, la Real Academia Española (S/F) define al deportista profesional como aquel individuo que adopta la práctica deportiva como un estilo de vida, lo que conlleva la creación de una estructura significativa y un equipo interdisciplinario que provea los recursos necesarios para respaldar al deportista en términos físicos, emocionales y deportivos

mientras se prepara para el alto rendimiento.

De esta manera, el rendimiento deportivo abarca diversas áreas como la preparación física, táctica, técnica y psicológica, y debe ser comprendido de manera integral. Está intrínsecamente ligado a la competición, demandando que los atletas utilicen al máximo sus capacidades. Cuando se habla de deporte de competición, se hace referencia al de alto nivel, excluyendo las etapas iniciales en la vida de los deportistas. Por lo tanto, se puede definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas son establecidas por la institución deportiva, que permite a los individuos expresar sus potencialidades físicas y mentales (Andrade y Capote Lavandero, 2023).

4.2 Ansiedad

La ansiedad ha sido objeto de estudio de numerosos investigadores en el ámbito de la salud mental. Este proyecto busca abordar dicho tema a través de un análisis histórico del concepto, con el objetivo de comprender su significado epistemológico y conceptual.

En una primera instancia, es esencial establecer una distinción entre la angustia y la ansiedad. La angustia se define como un trastorno físico que se caracteriza por una sensación de constricción, mientras que la ansiedad se asociaba a un trastorno psíquico que involucra sentimientos de inseguridad (Brissaud en 1890, citado en Sarudiansky, 2013).

Según las afirmaciones de Aragón (2006), la ansiedad se define como una respuesta emocional negativa que involucra sentimientos de inquietud, aprehensión y temor. Estos estados emocionales están estrechamente asociados con la excitación del organismo, conocida como arousal. La ansiedad se desglosa en dos componentes: uno de naturaleza psicológica, que se

caracteriza por la preocupación y el miedo, y se conoce como ansiedad cognitiva. El otro componente es de naturaleza somática y se relaciona con las manifestaciones físicas y la activación del cuerpo.

Siguiendo esta línea, Ey (2008) añade que la ansiedad puede considerarse como una forma de estructuración catastrófica, que puede manifestarse frente a una amenaza que en ocasiones es real y cercana, pero en otros casos puede ser inexistente o incluso producto de la imaginación.

Desde la perspectiva clínica, APA (2014) caracteriza la ansiedad como una sensación de inquietud, preocupación o malestar que es inherente al ser humano. No obstante, dependiendo de diversos factores, pueden surgir dentro de este espectro cuadros psicopatológicos que es relevante abordar en este contexto.

De acuerdo con APA (2014), se identifican diferentes trastornos clínicos vinculados a la ansiedad. Primero, el trastorno de ansiedad generalizada se caracteriza por una preocupación persistente y desproporcionada que interfiere en las actividades cotidianas, afectando aspectos sociales, laborales y familiares, y que está presente la mayor parte de los días, lo que provoca en el individuo la incapacidad de controlar esta preocupación. Por otro lado, los trastornos de pánico implican la aparición repentina de un miedo intenso o malestar agudo que alcanza su máxima expresión de un ataque de pánico se manifiesta en minutos y durante este período se experimentan cuatro o más de los siguientes síntomas: Palpitaciones, latidos fuertes o aceleración del ritmo cardíaco. Sudoración excesiva. Temblores o sacudidas. Sensación de dificultad para respirar o de asfixia. Sensación de ahogo. Dolor o molestias en el pecho. (APA, 2014)

Es importante destacar que un ataque de pánico no constituye un trastorno mental y no puede ser catalogado como tal. Estos ataques pueden ocurrir en el contexto de diversos trastornos de ansiedad, así como en otros trastornos mentales (por ejemplo, trastornos depresivos, trastorno por estrés postraumático, trastornos por consumo de sustancias) y en algunas condiciones médicas como trastornos cardíacos, respiratorios, vestibulares o gastrointestinales (APA, 2014).

Adicionalmente, Orellana (2021) define la fobia específica como un miedo o ansiedad intensa asociada a un objeto o situación particular (como volar, alturas, animales, administración de inyecciones o ver sangre). El miedo o la ansiedad experimentada es excesiva en relación con el verdadero peligro que presenta la situación o el objeto específico, así como al contexto sociocultural.

El trastorno de ansiedad social, también conocido como fobia social, se caracteriza por un temor o ansiedad intensa en una o más situaciones sociales en las que el individuo se expone a la posibilidad de ser evaluado por otros. La persona teme comportarse de cierta manera o mostrar síntomas de ansiedad que puedan ser mal valorados, es decir, que lo humillen o avergüencen, que resulten en rechazo o que ofendan a otras personas. (Orellana,2021)

Por otro lado, APA (2014) define la agorafobia implica un miedo o ansiedad intensa frente a dos o más de las siguientes cinco situaciones: Utilización de transporte público (como automóviles, autobuses, trenes, barcos o aviones). Permanecer en espacios abiertos (como estacionamientos, mercados o puentes). Estar en lugares cerrados (como tiendas, teatros o cines). Permanecer en una fila o estar en medio de una multitud. Estar fuera de casa

sin compañía.

Trastorno de ansiedad inducido por sustancias/medicamentos: En este caso, los ataques de pánico o la ansiedad son el rasgo predominante en el cuadro clínico. (APA, 2014)

Trastorno de ansiedad debido a otra afección médica: Se refiere a la consecuencia fisiopatológica directa de otra condición médica.

Otro trastorno de ansiedad no especificado: Esta clasificación se aplica a situaciones en las que predominan los síntomas característicos de un trastorno de ansiedad, causando malestar clínicamente significativo o deterioro en áreas sociales, laborales u otros aspectos esenciales del funcionamiento, aunque no cumplen con todos los criterios para ninguno de los trastornos específicos en la categoría de diagnóstico de los trastornos de ansiedad. (APA, 2014)

4.2.a. Ansiedad precompetitiva

Enfocándonos en el ámbito deportivo, la ansiedad precompetitiva definida por Onofre Araujo (2021) es una forma de ansiedad experimentada por atletas antes de un evento deportivo. Se caracteriza por una combinación de síntomas físicos (como aumento del ritmo cardíaco, sudoración excesiva y temblores) y emocionales (como nerviosismo, preocupación y tensión). Esta ansiedad puede ser causada por la anticipación de la competencia y el deseo de rendir al máximo nivel. Distintas investigaciones observan que cuando los deportistas experimentan ansiedad, tienden a retraerse y evitar la situación.

De igual manera González (2022) expresa que la ansiedad precompetitiva resulta cuando la destreza y la habilidad del deportista no son percibidas como equivalentes a las del contrincante. Es un estado negativo,

que ocurre durante las 24 horas anteriores a una competición y resulta de un desequilibrio entre las capacidades percibidas y las demandas del ambiente deportivo. Mientras que cuando las demandas percibidas están equilibradas con las capacidades percibidas, se experimenta un estado óptimo de alerta/vigilancia.

Por lo que, el manejo inadecuado de la misma puede tener un impacto negativo en el rendimiento de los deportistas ya que la misma se manifiesta a través de pensamientos intrusivos de incertidumbre y falta de confianza en sus habilidades, así como la presencia constante de estados emocionales negativos, que a menudo son más intensos que las emociones que experimentamos en nuestra vida diaria (Onofre Araujo, 2021).

De esta forma López Orozco, et al (2023) agrega que los estados de ansiedad y pánico pueden obstaculizar las actividades físicas y resultan complicados de manejar, manifestándose a través de síntomas somáticos como trastornos gastrointestinales, sudoración excesiva, respiración acelerada, dificultades para conciliar el sueño, temblores y un aumento en la frecuencia cardíaca. Los atletas que experimentan estos indicadores lo hacen tanto previo como durante el desarrollo de sus competencias, lo que repercute en su desempeño y resultados. La ansiedad competitiva ejerce una influencia negativa o debilitante sobre el desempeño deportivo, la reacción se compone de tres elementos, a lo que se conoce como el "triple canal de respuesta" los cuales son el componente motor, fisiológico y cognitivo, destacando el factor más significativo es el componente cognitivo, relacionado con la preocupación por el rendimiento. (López Orozco, et al, 2023)

Desde esta mirara, existen cinco factores que influyen en la ansiedad

precompetitiva: Síntomas Físicos: Estos incluyen molestias digestivas, temblores, entre otros. Sentimientos de Incapacidad: Implica la sensación de no estar preparado o de que algo está mal. Miedo al Fracaso: Esto abarca el temor a ser vencido, a quedarse rezagado o a no cumplir con las expectativas. Ausencia de Control: Se refiere a sentirse con mala suerte o desprovisto de control sobre la situación. Culpabilidad: Incluye el sentimiento de haber dañado al oponente, haber jugado sucio o haber hecho trampas. (Roffe, 2023)

Por último, es de gran significación remarcar que dentro de los tipos de ansiedad que predominan a la hora de una competencia se encuentran la ansiedad somática, cognitiva y la autoconfianza las mismas serán definidas por desde la perspectiva del autor González (2022):

La ansiedad cognitiva se refiere a un conjunto de preocupaciones negativas relacionadas con el rendimiento, la incapacidad para concentrarse y las interrupciones frecuentes de la atención. Esta forma de ansiedad está asociada con ideas, pensamientos y creencias que son perjudiciales para el individuo, afectando su capacidad de desempeño y concentración durante actividades específicas, como competiciones deportivas. (González, 2022)

Por otro lado, la ansiedad somática es la percepción de una serie de síntomas corporales que se producen automáticamente, es decir que esta última tiene que ver con las manifestaciones conductuales de la ansiedad (por ejemplo, nudo en el estómago, sudoración, incremento de la frecuencia cardíaca, etc.). (González, 2022)

Para finalizar, Gonzáles (2022) define que la autoconfianza es una sensación y un saber que dice que uno mismo lo puede hacer, que puede ser exitoso y rendir bien; por lo que, el ingrediente clave, es la percepción del

éxito.

4.3 Motivación

Desde un enfoque etimológico, la palabra "motivación" se forma a partir del término latino "Motivus", que significa "movimiento", junto con el sufijo "ción", que denota "acción y efecto". (Vallerand y Thill, 1993)

De acuerdo con la definición de la Real Academia Española (S/F), la motivación comprende una serie de elementos, ya sean internos o externos, que influyen en cierta medida en las acciones de una persona, impulsos o estímulos que mueven a la misma hacia la realización de ciertas acciones o metas.

La motivación en el contexto deportivo se refiere a los procesos que influyen en la selección, intensidad y persistencia de la conducta deportiva, así como en la dirección de dicha conducta hacia metas específicas. Es decir, a los procesos internos y externos que dirigen, mantienen y regulan el comportamiento de un individuo hacia el logro de metas específicas en el contexto deportivo (Vallerand y Thill, 1993).

Según la American Psychological Association APA (1999) la motivación es el ímpetu que da un propósito o dirección al comportamiento y opera en humanos a un nivel consciente o inconsciente.

En consecuencia, antes de poder adentrarnos en el término es importante resaltar dos tipos diferentes de motivación en primer lugar, Ambrose y Kulik (1999) argumentan que existe un tipo de motivación llamada intrínseca es la forma auténtica y, por lo tanto, es la que se debería fomentar en las personas para lograr un cambio o avance genuino en su comportamiento. Significa abordar una situación sin tener expectativas de que exista una

recompensa externa o un deseo de obtenerla.

Desde otra perspectiva, y en segundo lugar, se identifica un tipo de motivación distinta a la anterior conocida como extrínseca, definida por Ryan y Deci (2000) como aquella que surge a partir de alguna forma de recompensa o interés externo a la acción realizada por el individuo. Esta motivación impulsa a llevar a cabo una actividad con el propósito de alcanzar un objetivo específico. Se caracteriza por estar más orientada hacia la obtención de la recompensa o el interés en sí mismo que hacia la búsqueda de la satisfacción o el crecimiento personal del individuo.

Por otro lado, hecha esta diferenciación González Serra (2008) describe a la motivación como un conjunto interconectado de procesos mentales que incorporan un papel activo, relativamente autónomo y creativo en la formación de la personalidad. Estos procesos están constantemente en evolución y se influyen mutuamente con la actividad externa, sus objetos y estímulos. El propósito principal de los mismos es satisfacer las necesidades humanas y, como resultado, regular la dirección y la intensidad del comportamiento. Por lo que entonces, la motivación despierta, inicia, mantiene, fortalece o debilita la intensidad de cualquier comportamiento, pero así también pondrá fin cuando se llegue a las metas u objetivos.

Asimismo, Giesenow (2011) aporta una definición muy interesante acerca de la motivación la cual, es el factor que más peso tiene a la hora de predecir cuánto uno puede mejorar y cuán lejos va a llegar, por supuesto, la motivación no es algo que se pueda observar a simple vista, en ese caso tenemos las conductas del deportista, las cuales sí son observables y son aquellas que evidencian en interés, pasión, esfuerzo, etc. La motivación es una

de las cualidades fundamentales para alcanzar nuestras metas, requiere que dediquemos tiempo, esfuerzo, atención, preparación y rendimiento si deseamos lograr nuestros objetivos, es la motivación la que orienta y impulsa hacia su consecución.

De igual manera, Pereyra (2020) agrega que la motivación se refiere al conjunto de procesos mentales interconectados que, al incorporar el papel activo y relativamente independiente y generador de la personalidad, y al estar en constante cambio y mutua influencia con la actividad externa, así como con sus objetivos y estímulos, tienen como finalidad satisfacer las necesidades del individuo y, como resultado, guían la orientación y el nivel de energía del comportamiento.

4.4.a. Motivación Deportiva

Para poder interpretar el análisis en cuanto a la motivación en el deporte es importante comprender que existe una división dentro de la misma, como expresa Castro (2017) en primer lugar, nos encontramos con la motivación intrínseca es un constructo multidimensional en el que prevalece la conducta autodeterminada dentro del cual se ubica la motivación intrínseca hacia el logro que se caracteriza por el compromiso hacia una actividad y la satisfacción experimentada al alcanzar objetivos o llevar a cabo acciones intelectuales o físicas que son inherentemente positivas para cada individuo. De igual manera, la motivación intrínseca hacia el conocimiento se refiere a participar en actividades por el placer que se obtiene al aprender cosas nuevas. La motivación intrínseca de las experiencias estimulantes implica la oportunidad de participar en actividades que brinden sensaciones estimulantes y positivas, tanto intelectuales como físicas.

Por otro lado, se encuentra la motivación extrínseca se refiere a un concepto multidimensional donde una persona participa en una actividad con el objetivo de obtener recompensas externas. Dentro de la misma se puede incluir la regulación externa que implica llevar a cabo una actividad con la finalidad de obtener recompensas o evitar castigos, considerando esta acción como una elección propia. La regulación introyectada implica que la conducta de un individuo está controlada por factores externos, donde la persona realiza ciertos comportamientos para evitar sentimientos de culpa, ansiedad o para alimentar su ego o orgullo. Y la regulación identificada, el individuo otorga un valor personal a su conducta porque considera que es importante y la percibe como una elección personal (Castro, 2017).

Por último, es importante remarcar que también se incluye la no motivación la cual se caracteriza por estar en el nivel más bajo de la autonomía motivacional y se manifiesta cuando no se perciben conexiones claras entre las acciones y sus consecuencias. La persona que experimenta no motivación se siente incompetente e incapaz de lograr un resultado deseado, y carece de intención, expectativas o sentido de control sobre su conducta. En este estado, la persona muestra una falta de motivación o interés para llevar a cabo ciertas acciones (Pinto y Samaniego, 2014).

Desde este recorrido histórico es importante tener en cuenta que existen también diferentes teorías motivacionales que son significativas, el análisis requiere un examen minucioso de las mismas, seguido de cómo son relevantes y aplicables en el contexto del deporte, permitiendo así una comprensión más profunda de los elementos que influyen en el rendimiento y crecimiento de los deportistas.

A continuación, se expone cada una de ellas tomadas desde la perspectiva de Monroy y Rodríguez (2012):

En primer lugar, se encuentra la “Teoría motivación de logros” desarrollada por Atkinson y McClelland (1984) en este contexto, la participación implica competir con otros y el objetivo primordial es alcanzar un nivel de excelencia determinado, y el resultado está determinado por la interacción entre los factores personales y situacionales.

En segundo lugar, “Teoría de la atribución” propuesta por Heider (1958), establece que tanto los resultados positivos como negativos son atribuidos a factores tanto internos como externos, los cuales pueden ser considerados estables o no. Dependiendo de la atribución que se haga respecto a un resultado, se generan sentimientos de orgullo, satisfacción y altas expectativas (lo que a su vez aumenta la motivación), o bien, sentimientos de insatisfacción y perspectivas poco favorables para el futuro (lo que resulta en una disminución de la motivación).

En tercer lugar, la “Teoría de la autoeficacia” creada por Bandura (1975) donde las personas evalúan sus propias habilidades y desarrollan una percepción de sí mismas, lo que a su vez influye en el aumento o disminución de su motivación.

En cuarto lugar, “Teoría de la jerarquía de las necesidades” formulada por Maslow (1943) aunque todas las personas tienen el deseo de obtener cosas, la intensidad de ese deseo puede variar en cada momento, y siempre habrá algo que se desee con una intensidad particular. Entre las cuales estarán necesidades, fisiológicas, de seguridad, sociales, de estima y autorrealización. Es necesario que una necesidad de nivel inferior esté satisfactoriamente

atendida para que la siguiente pueda empezar a funcionar como un estímulo motivador.

En quinto lugar, “Teoría de los dos factores” la propuesta de Herzberg (1923) se fundamenta en la idea de que la relación de un individuo con su trabajo es esencial y que su actitud hacia ese trabajo puede ser determinante en el éxito o fracaso del individuo. Por lo tanto, al considerar el deporte como una ocupación, especialmente en el caso de deportistas profesionales, se puede inferir la importancia tanto de su actitud como de los elementos del entorno que les rodean.

Se afirma que la satisfacción en el trabajo está relacionada con la naturaleza de las tareas, es decir, con las actividades desafiantes o estimulantes, que Herzberg (1923) denomina "factores motivadores". En contraste, la insatisfacción en el trabajo está más influenciada por el entorno laboral, el nivel de control, las relaciones con los compañeros y el contexto general, lo que Herzberg (1923) se refiere como "factores higiénicos".

En sexto lugar, “Teoría de las expectativas” desarrollada por Vroom (1964) que hoy en día, una de las teorías más ampliamente aceptadas en el campo de la motivación. Esto implica que un deportista estaría incentivado a invertir un esfuerzo considerable si cree que este esfuerzo resultaría en una valoración positiva de su desempeño. Esta buena evaluación, a su vez, llevaría a recompensas proporcionadas por el club u organización al que pertenece. Estas recompensas, finalmente, cumplirían con las metas personales del deportista. (Vroom, 1964)

En séptimo lugar, la “Teoría ERG” Alderfer (1972), partiendo de la teoría de jerarquía de necesidades de Maslow, desarrolla la teoría ERG, la cual

postula la existencia de tres grupos fundamentales de necesidades: existencia, relación y crecimiento.

Las necesidades de existencia se centran en satisfacer los requisitos básicos para la supervivencia material, abarcando aspectos que Maslow identificó como necesidades fisiológicas y de seguridad. Por otro lado, las necesidades de relación implican el deseo intrínseco del individuo de mantener conexiones interpersonales significativas. Para que estas necesidades sean satisfechas, es crucial la interacción con otras personas, y se vinculan con lo que Maslow denominó necesidad social y el componente externo de estima. Por último, el grupo de necesidades de crecimiento se refiere al anhelo interno de desarrollo personal, abarcando tanto el componente intrínseco de la estima como las características asociadas a la autorrealización. (Monroy y Rodríguez, 2012)

En octavo lugar, “Teoría de la percepción subjetiva de competencia” esta teoría, derivada de la teoría de la motivación por logro y formulada por White y Harter (1984), sostiene que las personas actúan con la necesidad de ser competentes y eficaces en su entorno. La motivación subyacente a una conducta específica radica en el deseo de alcanzar resultados que hagan que la persona se sienta competente. Por lo tanto, la persona tiende a llevar a cabo cualquier tarea, incluida la deportiva, con un alto nivel de esfuerzo y utilizando todo su conocimiento y habilidades para llevar a cabo dicha tarea de manera satisfactoria.

En noveno lugar, “Teoría de las necesidades de McClelland” McClelland (1961), en colaboración con sus colegas, elaboró esta teoría que se centra en tres necesidades fundamentales: logro, poder y afiliación. Estas

necesidades se describen de la siguiente manera: Necesidad de logro: Es el anhelo de destacar, de alcanzar el éxito, de superar metas propias o a otras personas. Necesidad de poder: Implica influir en el comportamiento de otros de una manera que normalmente no lo harían. Necesidad de afiliación: Consiste en buscar amistades y relaciones cercanas con otras personas.

En décimo lugar, “Teoría de la evaluación cognoscitiva” Lazarus (1991) como diferentes psicólogos cognitivos, han sostenido que las motivaciones intrínsecas, como el deseo de éxito, la responsabilidad o la competencia, son independientes de las motivaciones extrínsecas, como un salario alto, una promoción, tener buenas relaciones con los superiores o contar con un entorno de trabajo agradable. La teoría de la evaluación cognoscitiva plantea una duda al respecto, sugiriendo que cuando las organizaciones utilizan recompensas extrínsecas como forma de reconocimiento por un buen desempeño, pueden reducirse las motivaciones intrínsecas, ya que se reduce el interés en realizar la tarea por sí misma.

En penúltimo lugar, “Teoría de las metas de logro” Nicholls (1984) según esta teoría, que fue principalmente desarrollada para el ámbito empresarial, tener una meta se considera una motivación crucial en el trabajo. Esto se debe a que las metas proporcionan al trabajador una indicación clara de lo que debe realizar y cuánto esfuerzo deberá invertir para lograrlo. Por lo tanto, algunos deportistas eligen desafíos significativos y dedican el esfuerzo necesario para superar todas las dificultades que conllevan, mientras que otros pueden tener dificultades para adaptar sus metas a sus capacidades.

En el ámbito deportivo, existen dos tipos de metas de logro. La primera es la meta de competitividad, en la que los deportistas desean demostrar su

habilidad y compararla con la de los demás. La segunda es la meta de maestría, en la que los individuos buscan demostrar aprendizaje y dominio en la materia en cuestión. (Monroy y Rodríguez, 2012)

Por último, pero no menos importante, “Teorías motivacionales de reducción de pulsiones” creada por Hull (1933) esta teoría postula que cuando una persona experimenta una necesidad biológica primaria, como la de alimentarse o hidratarse, surge en ella un impulso para satisfacerla de manera inmediata. Una pulsión se refiere a una fuerza motivadora originada tanto por tensiones físicas como psicológicas, que impulsa a llevar a cabo un comportamiento con el fin de satisfacer una necesidad. Es importante destacar que algunas pulsiones carecen de un objetivo predeterminado y definitivo.

5. Método

5.1 Diseño

El diseño metodológico que se utilizará para abordar la presente investigación es a través de un enfoque cuantitativo, el cual, de acuerdo con Hernández, et al. (2007), emplea la recopilación de datos con el propósito de examinar hipótesis, utilizando mediciones numéricas y análisis estadísticos para identificar tendencias de comportamiento y validar teorías.

La investigación se basa en un diseño correlacional que, según lo refiere Cazau (2006), tiene por objeto medir la relación que existe entre dos o más variables, en un contexto dado. Intenta determinar si hay una correlación, el tipo de correlación y su grado o intensidad. Es entonces que, la investigación correlacional busca determinar cómo se relacionan los diversos fenómenos de estudio entre sí.

Las variables que se evaluarán incluyen: a) aspectos sociodemográficos

(como género, edad, lugar de residencia, con quienes comparten vivienda los participantes, frecuencia de competencias por año, modalidad de entrenamiento, presencia o ausencia de entrenador y años de experiencia en entrenamiento); b) niveles de ansiedad precompetitiva; c) Motivación.

Resumiendo, entonces, tomando lo anteriormente citado sobre el diseño elegido se enfocará el presente estudio obtener datos estadísticos que permitan evidenciar la forma en que dos variables interactúan y se afectan, si es que esto realmente ocurre, en este caso Motivación y Ansiedad precompetitiva.

5.2 Participantes

Las unidades de análisis con las que se conforma la muestra de la presente tesis son especialmente deportistas de ambos sexos, provenientes del patín carrera, que hayan atravesado o atraviesan actualmente el ámbito del alto rendimiento. El rango etario que compone la muestra se encuentra aproximadamente entre los 18 y 25 años de edad.

La muestra utilizada fue de tipo no probabilística por conveniencia, de sujetos voluntarios.

Se identificaron a los deportistas y ex deportistas que formaban parte de la población determinada de modo informal, siguiendo los criterios de inclusión referidos, y su participación fue determinada por la posibilidad de contacto, acceso y voluntad de ser entrevistado. La muestra se compone por 40 encuestados. Se considera que con la muestra seleccionada y el análisis de las escalas correspondientes se podrá realizar la recolección de datos.

Para los criterios de inclusión de la muestra será necesario que cada sujeto entrevistado haya sido o sea patinador de alto rendimiento. (Hernández

Sampieri, 2014)

5.3 Técnicas de recolección de datos

Evaluación de datos sociodemográficos

Con el propósito de obtener información sobre las características sociodemográficas de la muestra, se elaborará un cuestionario que consta de diferentes preguntas cerradas. Este cuestionario busca recopilar datos personales de cada atleta, incluyendo edad, género, lugar de residencia, compañía con la que comparte su hogar, el método de entrenamiento ya sea individual o en grupo.

Inventario de ansiedad precompetitiva en el deporte

Se utilizará el Inventario de Ansiedad precompetitiva en el deporte (Csai-2, Martens, Vealey & Burton, 1990) como herramienta para evaluar la ansiedad precompetitiva. Este cuestionario abordó tanto los aspectos cognitivos como somáticos de la ansiedad en relación con el desempeño deportivo durante la competencia. Está compuesto por 27 preguntas que exploran tres factores: ansiedad cognitiva (por ejemplo, "me preocupa perder", "me preocupa que la presión me domine"), ansiedad somática (por ejemplo, "tengo tensión en el estómago", "mi corazón late rápido") y confianza (por ejemplo, "me siento cómodo", "confío en que lograré mis objetivos"). Los participantes responden en una escala tipo Likert de 4 categorías, donde 1 indica "nada" y 4 indica "mucho".

Escala de motivación deportiva

La Escala de Motivación Deportiva (Sport Motivation Scale, SMS) desarrollada por Pelletier y colaboradores en 1995 consta de 28 afirmaciones directas distribuidas en siete subescalas de cuatro afirmaciones cada una. Estas

evalúan los tres tipos de motivación intrínseca: Motivación Intrínseca hacia el Conocimiento (ítems 2, 4, 23 y 27), Motivación Intrínseca hacia el Logro (ítems 8, 12, 15 y 20) y Motivación Intrínseca hacia las Experiencias Estimulantes (ítems 1, 13, 18 y 25). También incluye los tres tipos de motivación extrínseca: Regulación Externa (ítems 6, 10, 16 y 22), Regulación Introyectada (ítems 9, 14, 21 y 26) y Regulación Identificada (ítems 7, 11, 17 y 24), además de una categoría de No Motivación (ítems 3, 5, 19 y 28).

Cada uno de los ítems corresponde a la respuesta a la pregunta "¿Por qué practica su deporte?" y se califican utilizando una escala tipo Likert de 7 puntos, que va desde (1) No se corresponde en absoluto hasta (7) Se corresponde totalmente, con un punto intermedio (4) Se corresponde medianamente.

5.4 Procedimiento

Los encuestados serán contactados por medio de instituciones deportivas y posteriormente, y a partir de ellos, se ha alcanzado a realizar una red de contactos facilitando números telefónicos y correos electrónicos.

Todos los involucrados fueron debidamente informados sobre los propósitos de esta investigación, y se llevó a cabo una lectura detallada del consentimiento informado proporcionado por la Universidad de Flores.

Se enfatizó que tenían la libertad de retirarse del estudio en cualquier momento si así lo deseaban, y se aclaró que el estudio no buscaba proporcionar diagnósticos individuales, sino que se centraba en obtener resultados a nivel grupal para continuar con la investigación.

Se hizo especial hincapié en la confidencialidad del mismo y se brindaron los datos del investigador responsable de la investigación. (Losada,

2014)

5.5 Análisis de datos

El análisis de los datos recopilados en este estudio se llevó a cabo utilizando el software estadístico IBM SPSS Statistics V.26. Los datos obtenidos del cuestionario sociodemográfico fueron sometidos a un análisis descriptivo que incluyó medidas de frecuencia, media y desviación estándar. Asimismo, para examinar los datos recolectados a través de los instrumentos (SCAI2R, Sport Motivation Scale, SMS), se empleó un análisis descriptivo que incluyó la determinación de la media y la desviación estándar. Por último, con el fin de poner a prueba las hipótesis correlacionales se realizó estadística inferencial paramétrica (r de Pearson).

6. Resultados

En relación con los datos sociodemográficos, se encontró que el 55% (n = 22) de los participantes fueron mujeres, mientras que el 45% (n = 18) eran del sexo masculino. Ver Figura 1

Los Participantes en relación con su edad el 87,5% (n = 35) fueron de 23 a 25 años y el 12,5% (n = 5) de 18 a 22 años. Ver Figura 2

En cuanto al lugar de residencia de los encuestados, el 57,5% (n = 23) expresó tener residencia en la Ciudad autónoma de Buenos Aires y el 42,5% restante (n = 17) en la provincia de Buenos Aires. Ver Figura 3.

Figura 1

Sexo de la muestra

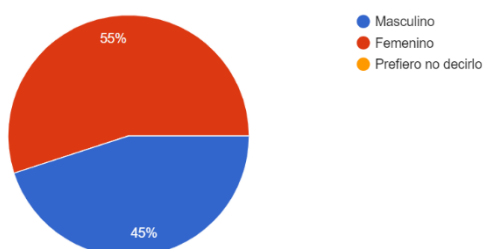


Figura 2

Edad de la muestra

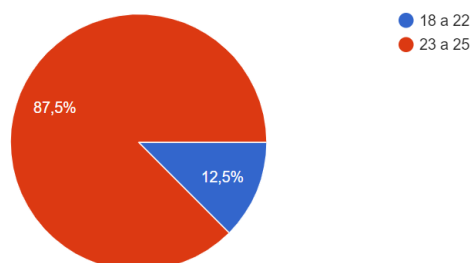
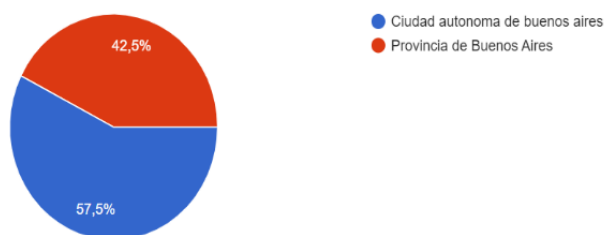


Figura 2

Edad de la muestra. Fuente: Elaboración propia.

Figura 3

Residencia de la muestra



Fuente: Elaboración propia (2024)

En referencia a la consulta de con quienes viven, el 47,5% (n = 19) indicaron que viven con 2 o más personas, un 32,5% (n = 13) afirmó que vive con una persona, el 20% (n = 8) indicó que vive solo. Ver Figura 4.

Por último, en cuanto a la modalidad en la que entrena cada participante, el 65% (n = 26) manifestó hacerlo dentro de un grupo de entrenamiento, mientras que el 35% (n = 14) restante lo hace de manera individual, ósea solo. Ver Figura 5

Figura 4

Grupo familiar

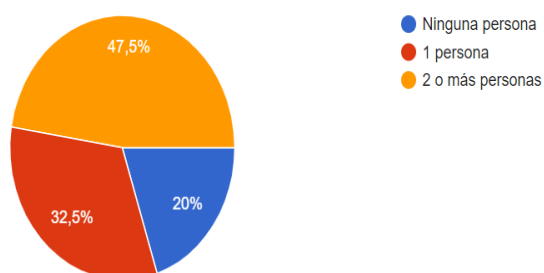
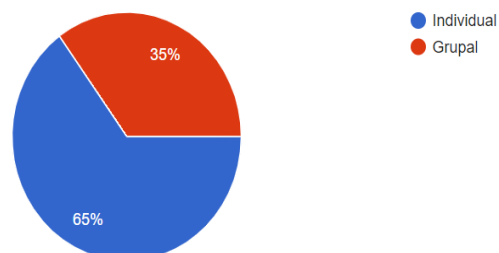


Figura 5

Modalidad de entrenamiento

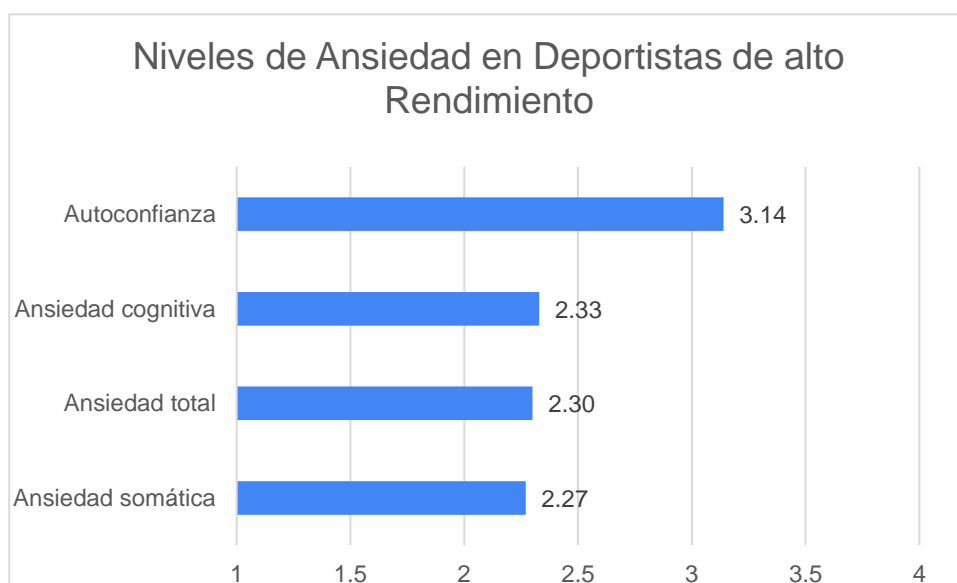


Fuente: Elaboración propia (2024)

Con el fin de conocer los índices de ansiedad precompetitiva se analizaron las puntuaciones medias obtenidas para la muestra total. Se encontró que los participantes mostraron mayores puntuaciones en autoconfianza.

Figura 6

Niveles de Ansiedad en Deportistas de alto Rendimiento

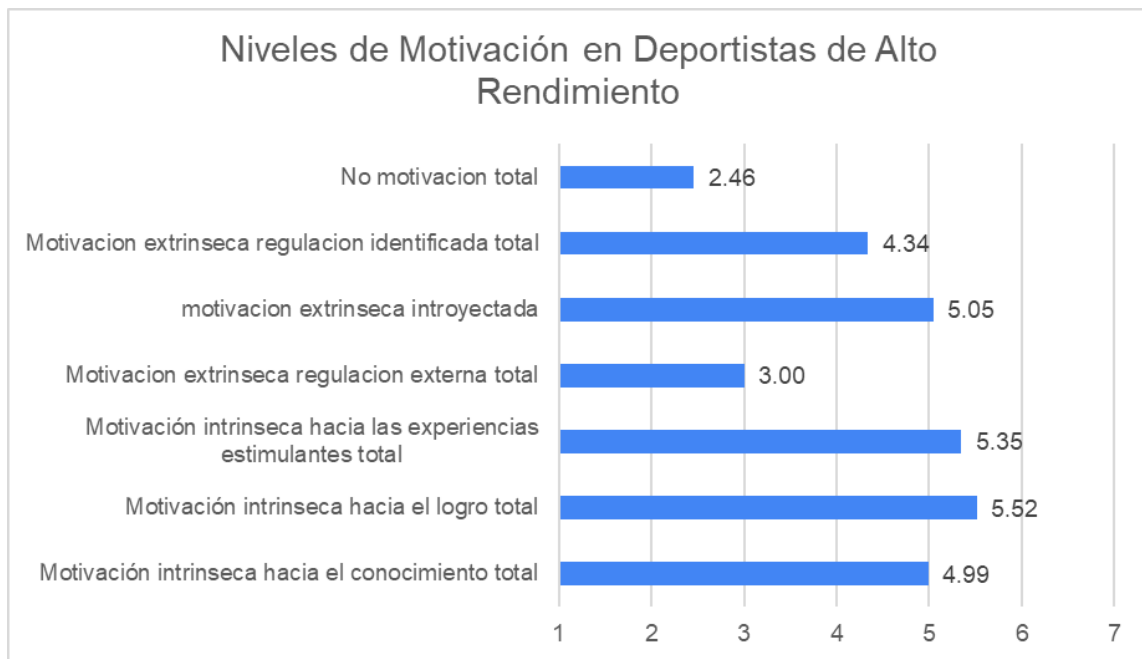


Fuente: Elaboración propia (2024)

De igual manera, con el propósito de conocer los índices motivación intrínseca y extrínseca se analizaron las puntuaciones medias obtenidas para la muestra total. Se encontró que los participantes mostraron mayores puntuaciones en motivación intrínseca hacia el logro total.

Figura 7

Niveles de Motivación en Deportistas de Alto Rendimiento



Fuente: Elaboración propia (2024)

Tabla 1. Estadísticos descriptivos según cantidad de los participantes.

| Variables | Numero | Media o Suma | Desviación Estándar |
|---|--------|--------------|---------------------|
| Ansiedad cognitiva total | 40 | 2.33 | 0.65 |
| Ansiedad somática total | 40 | 2.26 | 0.67 |
| Autoconfianza total | 40 | 3.14 | 0.59 |
| Motivación intrínseca hacia el conocimiento total | 40 | 4.99 | 1.23 |
| Motivación intrínseca hacia el logro total | 40 | 5.53 | 0.99 |

| | | | |
|--------------------------|----|------|------|
| Motivación intrínseca | | | |
| hacia las experiencias | 40 | 5.36 | 1.25 |
| estimulantes total | | | |
| Motivación extrínseca | | | |
| regulación externa total | 40 | 3.01 | 1.31 |
| Motivación extrínseca | | | |
| introyectada | 40 | 5.06 | 1.24 |
| Motivación extrínseca | | | |
| regulación identificada | 40 | 4.34 | 1.17 |
| total | | | |
| No motivación total | 40 | 2.46 | 1.42 |

Fuente: Se utilizó datos obtenidos desde El Inventario de Ansiedad Precompetitiva en el deporte Csai-2, Martens creado por Vealey & Burton (1990) y La Escala de Motivación Deportiva, SMS creado por Pelletier & colaboradores (1995) utilizando el software estadístico IBM SPSS Statistics (V28)

Tabla 2. Correlación entre las distintas variables.

| VARIABLES | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. |
|--|----------------|--------|---------|--------|----------------|--------|--------|-------|--------|--------|
| 1. Ansiedad cognitiva | 1 | .710** | -.492** | -.045 | .358- .358* | -.019 | .298 | .316* | .277 | .611** |
| 2. Ansiedad somática | .710** | 1 | -.466** | -.007 | -.070 | -.023 | .251 | .328* | .250 | .561** |
| 3. Autoconfianza | -.492 | -.466 | 1 | .034 | .197 | .045 | -.140 | -.286 | -.077 | -.397* |
| 4. Motivación Intrínseca hacia el conocimiento | -.045 | -.007 | .034 | 1 | .581** | .557** | .152 | .146 | .121 | -.072 |
| 5. Motivación Intrínseca hacia el logro | .358- .358* | -.070 | .197 | .581** | 1 | .528** | .116 | .379* | .237 | -.182 |
| 6. Motivación Intrínseca hacia las experiencias estimulantes | -.019 | -.023 | .045 | .557** | .528** | 1 | .081 | .303 | .563** | -.133 |
| 7. Motivación extrínseca regulación externa | .298 | .251 | -.140 | .152 | .116 | .081 | 1 | .267 | .382* | .593** |
| 8. Motivación extrínseca regulación introyectada | .316* | .328* | -.286 | .146 | .379* | .303 | .267 | 1 | .379* | .254 |
| 9. Motivación extrínseca regulación identificada | .277 | .250 | -.077 | .121 | .237 | .563** | .382* | .379* | 1 | .265 |
| 10. No motivación | .611** | .561** | -.397* | -.072 | -.182 | -.133 | .593** | .254 | .265 | 1 |

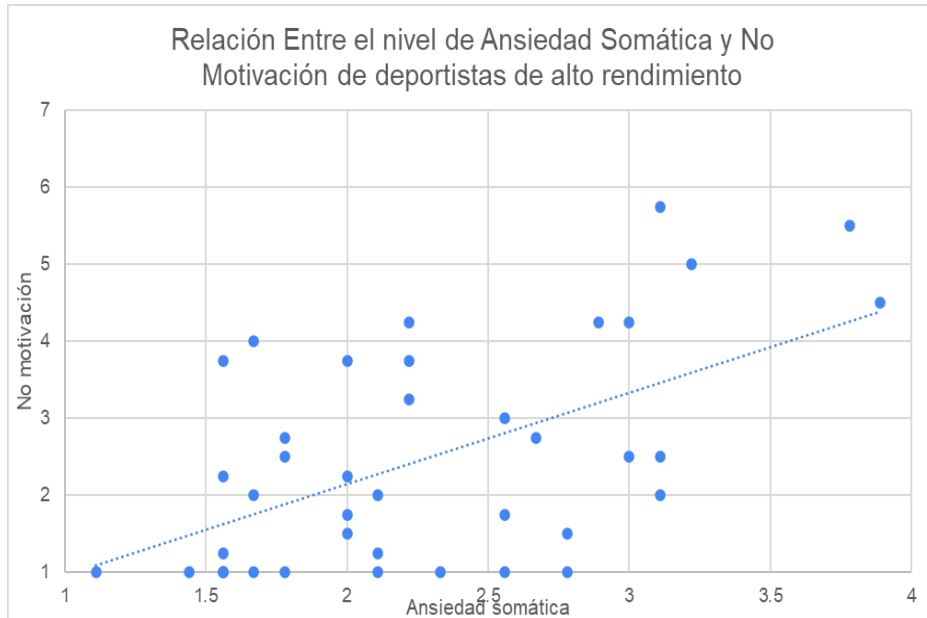
* = $p < 0,05$; ** = $p < 0,01$

Fuente: Se utilizó datos obtenidos desde El Inventario de Ansiedad Deportiva Csai-2, Martens creados por Vealey & Burton (1990) y La Escala de Motivación Deportiva, SMS creado por Pelletier & colaboradores (1995) utilizando el software estadístico IBM SPSS Statistics (V28)

Se encontraron relaciones positivas significativas entre los niveles de ansiedad somática y cognitiva con la no motivación.

Figura 8

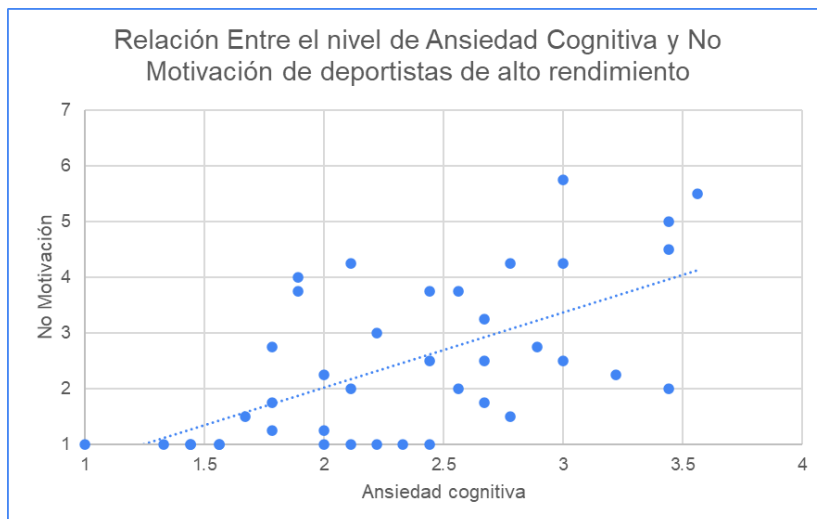
Relación Entre el nivel de Ansiedad Somática y No Motivación de deportistas de Alto Rendimiento



Fuente: Elaboración propia (2024)

Figura 9

Relación Entre el nivel de Ansiedad cognitiva y No Motivación de deportistas de Alto Rendimiento



Fuente: Elaboración propia (2024)

Por otro lado, existe una relación negativa significativa entre los niveles de autoconfianza y no motivación. Como así también entre los índices de autoconfianza con ansiedad cognitiva y somática.

Por lo contrario, en cuanto a las motivaciones se remarca la gran relación positiva entre las mismas, en particular los niveles de motivación intrínseca hacia el conocimiento y motivación intrínseca hacia el logro como también motivación intrínseca hacia las experiencias estimulantes.

Por último, las motivaciones extrínsecas se encuentra relación significativa la regulación introyectada y la ansiedad cognitiva. Como así también la regulación identificada y la motivación intrínseca hacia las experiencias estimulantes.

7. Discusión y conclusiones

Aunque se han llevado a cabo investigaciones en el campo de la Psicología del Deporte que abordan las variables analizadas en este estudio con profesionales de diversas disciplinas deportivas, existe una carencia empírica en relación con aquellos que no forman parte de este grupo selecto (por ejemplo, deportistas de alto rendimiento), lo cual repercute significativamente en la salud psicológica de los competidores.

La presente investigación tuvo como propósito qué influencia coexiste entre la motivación y la ansiedad precompetitiva que se manifiestan en deportistas de alto rendimiento de la disciplina patín carrera del Club Vélez Sarsfield, pudiendo de esta manera, indagar sobre los diferentes tipos de motivación y ansiedad que se encuentran presentes a la hora de una competencia de elite.

En relación con los resultados del presente estudio teniendo en cuenta los objetivos planteados al inicio de la investigación, se expresan los diferentes hallazgos, desde la ansiedad somática y cognitiva con la no motivación parecen coincidir con los que Carrasco Ramos (2019) encontraron en sus respectivas investigaciones. Estos resultados son coincidentes con los descritos por varios autores al acordar que ante una competencia de alto rendimiento deportivo la motivación tiene un importancia muy relevante en la ansiedad del deportista, es decir que si no se encuentran motivados (mayor nivel no motivación) a la hora de la competencia la ansiedad se verá elevada generando así inconvenientes que nos obstruyen a poner el foco de atención en la competición de forma deseada, generando síntomas físicos como dolor de estómago, palpitaciones, sudoración , y en el pensamiento donde el centro de atención se verá limitado impidiendo concentrarnos y trayendo pensamientos negativos (González, 2022) .

En concordancia a lo planteado por Estrada (2022) los deportistas con niveles significativos de ansiedad precompetitiva tienen dificultades para lograr resultados exitosos en su disciplina deportiva por lo que pone su foco en trabajar la motivación y las experiencias previas a la competición con el fin de disminuir la ansiedad y cumplir con el objetivo deseado.

En cuanto a los hallazgos encontrados que existe una relación negativa significativa entre los niveles de autoconfianza y no motivación. Cómo así también entre los índices de autoconfianza con ansiedad cognitiva y somática. Difiere de lo aportado por Leyton, et al. (2019) donde en su estudio tanto los niveles de autoconfianza como ansiedad cognitiva se encuentran disminuidos no encontrada relación entre ambos constructos. En contraposición Castro

(2019) expresa que la persona que experimenta no motivación se siente incompetente e incapaz de lograr un resultado deseado, y carece de intención, expectativas o sentido de control sobre su conducta, y quien cuenta con autoconfianza tiene una sensación y un saber que le dice a uno mismo lo puede hacer, que puede ser exitoso y rendir bien; por lo que, el ingrediente clave, es la percepción del éxito. Por lo que se puede afirmar que la relación negativa entre ambas variables se refleja en dichas competencias (González, 2022).

De igual manera, en relación con la autoconfianza como se menciona anteriormente será la encargada a mayores niveles de poder aliviar los índices de ansiedad cognitiva y somática concordando con el estudio aportado por Viáfara (2022) donde a mayor motivación y autoconfianza influirán en el rendimiento deportivo controlando de esta manera los niveles elevados de ansiedad. Y agregando los resultados de Carrasco Ramos (2019) donde la autoconfianza estará influenciada de manera significativa tanto por la motivación intrínseca como la amotivación o no motivación.

Por otro lado, en los hallazgos se refleja una relación positiva significativa sobre motivación intrínseca hacia el conocimiento y motivación intrínseca hacia el logro como también motivación intrínseca hacia las experiencias estimulantes. Y todas cuentan con una relación negativa tanto con ansiedad cognitiva como somática. Esto coincide con lo aportado por Tejada Espinosa. et al (2023) en su estudio indicaron que la motivación que experimentaban los participantes los impulsaba a desarrollar y utilizar estrategias adaptativas para afrontar los síntomas de ansiedad relacionados con las demandas deportivas. De la igual forma, lo aportado por Castro (2017) donde se remarca que las motivaciones intrínsecas tanto de logro, como hacia

el conocimiento y de experiencias estimulantes buscarán que el individuo tenga un compromiso con su actividad, alcanzando así el objetivo deseado y llevando todas las acciones que aporten para lograr el mismo, siempre priorizando las actividades que le generen placer y aporten nuevas experiencias.

Por otra parte, en cuanto a las motivaciones extrínsecas se encuentra una relación significativa entre la regulación introyectada y la ansiedad cognitiva. Cómo así también la regulación identificada y la motivación intrínseca hacia las experiencias estimulantes. Es decir, ante lo planteado primeramente sobre la relación de la motivación y ansiedad podemos visualizar que la regulación introyectada implica que la conducta de un individuo está controlada por factores externos, donde la persona realiza ciertos comportamientos para evitar sentimientos de culpa, ansiedad o para alimentar su ego o orgullo y esto muchas veces no tiene que ver con lo que realmente está deseando por lo que aumentará su ansiedad cognitiva generando pensamientos negativos en torno a lo que el afuera podría pensar si no logra dicho objetivo. (Pandovan, 2020)

En cuanto a la relación hallada en nuestros resultados entre motivación extrínseca regulación identificada y motivación intrínseca de experiencias estimulantes, es la esperada ya que en ambas el individuo otorga un valor personal a su conducta porque considera que es importante y la percibe como una elección personal implica buscando la oportunidad de participar en actividades que brinden sensaciones estimulantes y positivas, tanto intelectuales como físicas (Castro, 2017).

De igual manera, en cuanto a las motivaciones se remarca la gran

relación positiva entra las mismas, en particular los niveles de motivación intrínseca hacia el conocimiento y motivación intrínseca hacia el logro como también motivación intrínseca hacia las experiencias estimulantes. Esto nos presenta que las mismas son 3 son necesidades psicológicas innatas de competencia y autorregulación/autodeterminación. Refiere a involucrarse en una actividad por el placer y la satisfacción derivación de su autorrealización y se verán influenciadas e incrementarán en toda competencia de alto rendimiento que el deportista realice con dedicación y elección propia. (Pinto y Samaniego, 2014)

Para concluir, retomando lo analizado y luego del recorrido generado podemos afirmar que nuestra hipótesis inicial se cumple de manera parcial ya que existe una relación inversa entre el nivel de ansiedad experimentado por los deportistas de alto rendimiento de patín de carrera y su nivel de no motivación durante la competencia, donde a mayor autoconfianza menor será la no motivación. O al menos no motivación mayor será la autoconfianza percibida.

Pero por lo contrario existe una relación positiva donde ambas se incrementan entre algunas motivaciones como por ejemplo motivación extrínseca introyectada con ansiedad cognitiva o somática.

De igual manera se confirma que el tipo de motivación con mayor presencia en los deportistas de alto rendimiento es el de motivación intrínseca de logro y en cuanto a la ansiedad los mayores valores se expresan en relación con lo cognitivo.

Limitaciones

Respecto a las restricciones presentes en este estudio, se determinó que la cantidad de participantes en la muestra fue relativamente pequeña en comparación con el número de deportistas aficionados que tomaron parte en la competición. Esta limitación podría atribuirse a la dificultad de acceso a los deportistas, quienes se encontraban a solo unas horas de su evento y necesitaban reservar tiempo de su preparación previa a la competencia para responder a los cuestionarios.

Por consiguiente, aunque los resultados de esta investigación han proporcionado pruebas sobre las conexiones entre la ansiedad precompetitiva y la motivación tanto en el ámbito individual como colectivo en deportistas de alto rendimiento en la disciplina de patín carrera, es importante interpretar sus conclusiones con precaución, ya que deben ser consideradas exploratorias debido al tamaño limitado de la muestra.

8. Propuesta de intervención

Acorde a lo planteado a los resultados obtenidos se considera que a futuras investigaciones podría enfocarse en intervenciones basadas en la psicoeducación del Atleta, para poder de esta manera buscando de manera particular generar consciencia, no solo de las emociones que le son cotidianas sino también de aquellas que aparecen en determinados momentos, (Previo a una competencia).

Entonces, la fase de educación emocional fortalece uno de los aspectos fundamentales que sustentan el rendimiento deportivo: la salud mental del atleta. Se espera que, a través de este proceso, el atleta pueda adquirir habilidades para regular sus emociones.

Por consiguiente, el objetivo será que el deportista pueda adquirir recursos, herramientas específicas para poder hacer frente a sus emociones o estados previos como en nuestra investigación ansiedad precompetitiva, cómo así mismo poder reconocer cuál es la motivación adecuada y como trabajarla para lograr un mayor desempeño deportivo en la competencia.

Técnicas Cognitivo-Conductuales para trabajar la Ansiedad: Basadas en el libro “Nuevas ciencias de la conducta”. Bernardo Kerman (2015)

1. Desensibilización sistemática

Es una técnica ideada por Wolpe (1958) consiste en que el consultante organice primero las situaciones que le provocan angustia en una jerarquía en una escala de 0 a 100, asignándole a cada ítem un valor. Durante las primeras sesiones, se instruye al consultante en la técnica de relajación muscular profunda. Luego, se lo introduce gradualmente, mientras se encuentra en un estado de relajación, a imágenes de situaciones ansiosas, empezando por las menos estresantes y avanzando hacia las más intensas, una por una. Si en algún momento experimenta signos de ansiedad, se le indica detener la imagen y regresar al estado de relajación. Este proceso se repite de manera progresiva para ayudar al consultante a enfrentar y controlar sus respuestas de ansiedad.

Luego se comienza nuevamente en la última escena que no provocaba ansiedad y se lo vuelve a exponer progresivamente, hasta lograr avanzar en la jerarquía.

2. Exposición interoceptiva Barlow y Craske (1989)

Se centra en la interocepción, que es la percepción de los cambios internos del cuerpo. Esta técnica se emplea en el tratamiento del trastorno de pánico. Consiste en provocar deliberadamente las sensaciones de pánico para

que la persona aprenda, a través de la experiencia directa, que dichas sensaciones son inofensivas. Por ejemplo, se pueden inducir mareos girando la cabeza, hiperventilando para provocar sensación de ahogo, subiendo o bajando escaleras para generar taquicardia, o respirando a través de un sorbete para simular la sensación de falta de aire. Esta exposición se lleva a cabo de manera gradual, utilizando un enfoque similar al procedimiento descrito para la exposición.

3. Interrupción del pensamiento

Se solicita al paciente que se enfoque en un pensamiento que le provoque ansiedad, mientras el terapeuta, de manera inesperada y enérgica, grita "¡BASTA!" o "¡ALTO!". Esta técnica puede complementarse con imágenes positivas, de modo que el "¡BASTA!" coincida con la formación de una imagen agradable. Posteriormente, el propio paciente aprende a interrumpir sus propios pensamientos disfuncionales utilizando la misma técnica de detención brusca. (Kerman, 2015)

Técnicas para trabajar la Motivación: Basados en Antón, et al (2012). Las teorías sobre la motivación y su aplicación a la actividad física y el deporte.

1. Técnica de visualización

Kerman (2015), explica las técnicas de imaginería y visualización como métodos de intervención más que como enfoques terapéuticos. Entre las técnicas que propone, destaca la imaginería de logro, que implica visualizar el éxito una vez que se ha establecido el objetivo o meta a alcanzar. Esta visualización puede llevarse a cabo de manera asociada o disociada, acompañando la experiencia visual con el logro de la meta. De igual manera,

menciona la técnica de imaginación de caqueo, que consiste en imaginar el progreso paso a paso, desde el estado actual del atleta hasta el estado deseado, observando cómo se resuelven las etapas y prestando atención a los mensajes e imágenes que surgen durante el proceso.

2. Establecer objetivos

Dicha técnica se enfoca en establecer objetivos individuales para el deportista y, en el caso de un deporte de equipo, también establecer objetivos conjuntos. Para que esta técnica sea efectiva, es crucial establecer objetivos que cumplan con ciertas condiciones: Positividad: Los objetivos deben ser formulados en términos positivos, enfocándose en lo que se quiere lograr en lugar de lo que se quiere evitar. Desafío y Realismo: Los objetivos deben ser desafiantes y estimulantes, pero al mismo tiempo realistas y alcanzables. Deben representar un equilibrio entre aspiraciones ambiciosas y posibilidades reales de logro. Claridad y Conocimiento: Los objetivos deben ser claros y comprensibles para el deportista, asegurándose de que comprenda lo que se espera de él o ella. Ajuste a la Habilidad y Capacidades: Los objetivos deben adaptarse a la habilidad y capacidad del deportista. No se pueden establecer los mismos objetivos para un deportista amateur que para uno de alto rendimiento. Es importante tener en cuenta el nivel de competencia y experiencia del deportista al fijar los objetivos. (Antón, et al. 2012)

3. Registro aspectos positivos y negativos

En esta técnica de motivación, el deportista registra tanto los aspectos positivos como los negativos que percibe en sí mismo después de un entrenamiento, una competición o cualquier evento deportivo en el que haya participado. Al realizar esta práctica de manera consecutiva después de varias

competiciones o entrenamientos, se puede analizar el progreso, identificar qué aspectos se han mejorado, qué aspectos positivos se han mantenido y en qué áreas todavía es necesario mejorar. Este análisis continuo permite al deportista tener una visión clara de su desarrollo y le proporciona información valiosa para ajustar su enfoque y continuar avanzando hacia sus metas deportivas. (Antón, et al. 2012)

Referencias

- Abreu, J. (2012). Hipótesis, método & diseño de investigación (hypothesis, method & research design). *Daena: International Journal of Good Conscience*, 7(2), 187-197.. Recuperado desde:
[http://www.spentamexico.org/v7-n2/7\(2\)187-197.pdf](http://www.spentamexico.org/v7-n2/7(2)187-197.pdf)
- Ambrose, M., & Kulik, C. (1999). Old friends, new faces: motivation research in the 1990s. *Journal of Management*, 25, 231-292. Recuperado de:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S014920639900003>
- American Psychological Association [APA]. (2014). Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5).
- Andrade Moromenacho, D., & Capote Lavandero, G. (2023). Relación entre la ansiedad y el rendimiento deportivo: Revisión sistemática, Facultad de Cultura Física, Universidad Central del Ecuador. Recuperado desde:
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/29047/1/UCE-FCF-UT-ANDRADE%20DANKYA.pdf>
- Antón, A., & Rodríguez, G. (2012). Las teorías sobre la motivación y su aplicación a la actividad física y el deporte. *Lecturas: Educación física y deportes*, (164), 8-8. Recuperado desde:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4213508>
- Aragón, S. (2006). La ansiedad en el deporte. *Revista Digital Buenos Aires*, 95, 1-4. Recuperado desde:
<https://www.efdeportes.com/efd95/ansiedad.htm>
- Buitron, M., López, A., Vásquez, L., & Rodríguez, K. (2022). Factores que influyen en el desarrollo de la ansiedad precompetitiva en los

estudiantes deportistas de los grados décimo y undécimo del proyecto educativo Fortaleza CEIF. Recuperado desde:

<http://hdl.handle.net/10823/6873>

Carrasco Ramos, A. (2019). Influencia de la motivación deportiva sobre la ansiedad precompetitiva en deportistas calificados de una Universidad Privada de Lima. Universidad San Ignacio de Loyola. Recuperado desde: <https://hdl.handle.net/20.500.14005/9845>

Castro, A. (2017). Motivación intrínseca y extrínseca en una muestra de universitarios mexicanos. *Temas actuales de investigación*, 79. Recuperado desde: <https://www.researchgate.net/profile/Maria-Goulao>

Estrada, J., & Torrenegra, S. (2022). Nivel de ansiedad precompetitiva en deportista de karate-do de la universidad del atlántico. *Revista Educación Física, Deporte y Salud*, 5(10), 45-56. Recuperado desde: <https://doi.org/10.15648/redfids.10.2022.3521>

Ey, H. (2008). *Estudios psiquiátricos*, Vol. 1. Buenos Aires: Polemos. Recuperado desde:

<https://www.redalyc.org/comocitar.oo?id=265019649026>

García Naveira, A., (2010). El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 259-268. Recuperado desde:

<https://www.redalyc.org/articulo.oo?id=77815136005>

Giesenow, C. (2011) *Motivación*. Cap 2. Entrenando tu fortaleza mental para el deporte.

González, R. (2022). Relación entre autoconfianza, ansiedad cognitiva–somática y control de afrontamiento positivo y negativo en

jugadores/as juveniles de fútbol de salón. Recuperado desde:

<https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/13617>

González Serra, D. (2008). Psicología de la motivación. (p. 52). La Habana,

Cuba, Editorial Ciencias Médicas. Recuperado desde:

http://newpsi.bvpspsi.org.br/ebooks2010/en/Acervo_files/Psicologiadelamotivacion.pdf

Haase, M. (2021). Precompetitive Anxiety and Motivation in Costa Rica Elite

Swimmers. *MHSalud: Revista En Ciencias Del Movimiento Humano*

Y Salud, 18(2), 1-14. <https://doi.org/10.15359/mhs.18-2.6>

Hernández Sáez, D. (2023). Motivación, ansiedad, depresión y estrés en

deportistas universitarios en tiempos de restricciones sanitarias

producidas por la pandemia del covid 19 . *RIAF. Revista Internacional*

De Actividad física, 1(2), 1–15. <https://doi.org/10.53591/riaf.v1i2.2246>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014).

Metodología de la Investigación. 4ta edición. Mc Graw Hill.

Kerman, B., Rodríguez, M., Hanesman, M., Cazabat, E., Deschamps, C.,

Godoy, M., Argentino, D., Devito, N., Aloe, E., Salá, C., Ugarte, M.,

Lutz, F. & García, A. (2020). *Nuevas Ciencias de la Conducta*.

Herramientas para el cambio. Universidad de Flores.

Monroy, A., & Rodríguez, G. (2012). Las teorías sobre la motivación y su

aplicación a la actividad física y el deporte. *Revista Dialnet*. 16 (164) .

Recuperado desde:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4213508>

Leyton, M., Batista, M., Cejas, J., Lobato, S., & Jimenez, R. (2019).

Motivación y ansiedad precompetitiva en Balonmano. “Psicología do

- Desporto e Exercício – Abordagens Académicas de Investigação”. 55-66. Recuperado desde: <http://hdl.handle.net/10400.11/6681>
- López Orozco, J., Seguro Serna, M., Tejada Espinosa, E, & Tobón, A. (2023). Relación entre la ansiedad y el tipo de motivación que presentan los deportistas del TdeA. Tecnológico de Antioquia, Institución Universitaria. Recuperado desde: <https://dspace.tdea.edu.co/handle/tdea/3025>
- Losada, A. (2014). Uso en Investigación y Psicoterapia del Consentimiento Informado. Kerman, B. y Rodriguez Ceberio, M. (Comps.) *En búsqueda de las ciencias de la mente. Investigación en Psicología sistémica, cognitiva y neurocientífica*, 159-167. <https://www.academica.org/analia.veronica.losada/17>
- Nope, D., Petro, J., & Bonilla, D. (2020). Factores que influyen en la motivación del deportista. *Revista cuerpo cultura y movimiento*. vol, 10 (2) 61-77 . Recuperado desde. <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/rccm/article/download/6226/6002>
- Olivera, S. (2018). Ansiedad y depresión, y su relación con la percepción del tiempo. Tesis de Licenciatura, Universidad Católica Argentina, Facultad de Psicología y Psicopedagogía. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/8565>
- Onofre Araujo, A. (2021) Ansiedad estado - rasgo en deportistas de judo y de artes marciales mixtas de Lima Metropolitana. *Revista Autónoma*. Universidad de Perú. Recuperado desde: <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/1658>

- Organización Mundial de la Salud. [OMS]. (2020) . Consecuencias de la COVID-19, afectará a la salud mental futura. Recuperado desde: <https://www.who.int/es>
- Orellana, A., & Silva, M. (2021). Ansiedad y depresión en adolescentes patinadores. Trabajo previo a la obtención de título de Psicólogo. Universidad del Azuay Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación. Recuperado desde: <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/11366/1/16903.pdf>
- Padovan, I. (2020). Teorías de la motivación. Aplicación práctica. Argentina: Universidad Nacional de Cuyo. Recuperado desde: https://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/15664/teorias-de-la-motivacin.-aplicacin-prctica.pdf
- Pereyra, E. (2020). Influencia de la motivación en la actividad física, el deporte y la salud. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación Mente Clara*, Vol.5 (200). Recuperado desde: <https://doi.org/10.32351/rca.v5.200>
- Pinto, M., & Samaniego, V. (2014). Estandarización de la Escala de Motivación Deportiva en población Argentina. VI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXI Jornadas Investigación Décimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. Recuperado desde: <https://www.aacademica.org/000-035/45.pdf>
- Real Academia Española. [RAE]. (2004). Recuperado desde: <https://dle.rae.es>.
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of

intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78. <https://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

Sarudiansky, M., (2013). Ansiedad, angustia y neurosis. Antecedentes conceptuales e históricos. *Psicología Iberoamericana*, 21(2), 19-28.

Recuperado desde:

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133930525003>

Seco Terrón, B., & Moral Jiménez, M. (2023). Ansiedad precompetitiva y habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo.

Ansiedad estrés; 29b (2), 88-93. Recuperado desde:

<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-223609>

Sepúlveda Páez, G., Díaz Karmelic., & Ferrer Urbina, R. (2019). Ansiedad precompetitiva y estrategias de afrontamiento deportivo, en disciplinas acuáticas individuales y colectivas en deportistas juveniles de alto nivel. *límite (arica)*, 14, 16. Recuperado desde:

<https://dx.doi.org/10.4067/s0718-50652019000100216>

Silvia, P., Vega, M., & Fuentes, J. (2020). Motivación de logro en deportistas de combate de élite: evaluación objetiva computerizada. *Revista de Psicología del Deporte/Journal of Sport Psychology*, 29 (1) 75-82.

Recuperado desde:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7193673>

Trigueros, R., Aguilar-Parra, J., Álvarez, J., Cangas, A., & López-Liria, R.

(2020). The Effect of the Motivation on the Resilience and Anxiety of the Athlete. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 20 (77)* 73-86. Recuperado

desde: <Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista77/artefectos1114.htmD>

[OI:10.15366/rimcafd2020.77.005](https://doi.org/10.15366/rimcafd2020.77.005)

Vallerand, R. (1993). Introduction à la psychologie de la motivation. Laval :

Éditions Études Vivantes. Recuperado desde:

<https://www.erudit.org/fr/revues/rse/1994-v20-n2-rse1851/031733ar/>

Vázquez Zurita, A., & López Walle, A. (2019). Motivación extrínseca e

intrínseca y satisfacción con la vida en deportistas universitarios.

Enseñanza e Investigación en Psicología [Número Especial], 92-99.

Recuperado desde:

<https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/61>

Viáfara, C. (2022). Ansiedad Estado Competitiva (AEC), motivación y

rendimiento deportivo del equipo de fútbol femenino de la Fundación

Universitaria Católica Lumen Gentium, en Cali, Colombia. Sathiri,

17(1), 375–394. Recuperado desde:

<https://doi.org/10.32645/13906925.1119>

Anexo

Consentimiento informado

El presente estudio es realizado por Caló María Celeste, como parte de su tesis para obtener la licenciatura en Psicología de la Universidad UFLO.

El objetivo de este estudio es medir, analizar y comparar la ansiedad y motivación en deportistas de alto rendimiento.

Su participación es voluntaria, importante y anónima para el objetivo de estudio. La información proporcionada será confidencial y utilizada con fines académicos a partir del análisis de resultados. Si usted acepta participar, se le solicita que responda una encuesta que consta de diferentes preguntas. Con la mayor sinceridad posible, recuerde que no hay respuesta mala o incorrecta.

Acepto voluntariamente participar en el estudio. Asimismo, he sido informado/a sobre el objetivo de la investigación. Reconozco que la información proporcionada será anónima y utilizada con fines académicos.

SI

NO