



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

CARRERA DE PSICOLOGÍA

**“RELACIÓN ENTRE LA ANSIEDAD Y EL AUTOCONCEPTO DEL DEPORTISTA
ZARAGOZANO”**

TESIS

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE LIC. EN PSICOLOGÍA PRESENTA:

JUANA MEDEL GUILLÉN

JURADO

TUTOR: MTRO. EDGAR PÉREZ ORTEGA

COMITÉ: LIC. ARMANDO RIVERA MARTÍNEZ

MTRO. FERNANDO GONZÁLEZ AGUILAR

LIC. MARIO MANUEL AYALA GÓMEZ

LIC. OTILIA AURORA RAMÍREZ ARELLANO

MEXICO, D.F.

FEBRERO 2010.



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimientos y dedicatorias

Esta tesis está dedicada a todas y cada una de las personas que permitieron su realización directa o indirectamente.

A ti mama, que sin el apoyo, consejos, fe y amor depositados en mí no hubiera sido posible la finalización de este trabajo, te quiero agradecer por todo el tiempo de espera, por las palabras de aliento, por tantas noches de desvelo y sobre todo por creer siempre en mí, te amo mama.

A ti papá Juan, que sin tener tu sangre me quisiste y educaste como si la tuviera, me diste una carrera y me enseñaste que un padre es el que educa no el que engendra, gracias.

A ti Paty, por ser mi modelo a seguir y por demostrarme que con esfuerzo y perseverancia se pueden lograr muchas cosas, porque a pesar de tu fortaleza de carácter tienes una calidad humana como pocos, te quiero mucho.

A mi director Edgar Pérez Ortega, por la infinita paciencia que tuviste conmigo, por tu sabiduría, experiencia, consejos y por esos jalones de oreja que impidieron que me diera por vencida cuando no podía mas, por ser un gran amigo y un padre mas para mí, gracias.

A mis sinodales Aurora Ramírez, Mario Ayala, Fernando González y Armando Rivera por su gran apoyo y asesoría en la realización de esta tesis.

A mis compañeros, amigos y hermanos que estuvieron conmigo y me apoyaron incondicionalmente enseñándome que hay luz después del túnel.

A ti Gustavo, por la dicha de conocerte y estar contigo, te quiero mucho y espero seguir cultivando nuestra relación.

Hay dos cosas infinitas: el Universo y la estupidez humana. Y del Universo no estoy seguro.

(Albert Einstein)

ÍNDICE.

Página

Resumen	1
Introducción	1
CAPÍTULO I	
Historia de la Psicología del Deporte	4
Psicología del Deporte	11
Psicología del Deporte en México	16
CAPÍTULO II	
Ansiedad	22
Deporte y ansiedad	28
Tipos de ansiedad	31
Estudios relacionados	35
CAPÍTULO III	
Autoconcepto	39
Deporte y autoconcepto	42
Estudios relacionados	45
CAPÍTULO IV	
Rendimiento deportivo	48
Aplicaciones para incrementar el rendimiento deportivo	51
Estudios relacionados	57
CAPÍTULO V	
Metodología	60
Resultados	64
Análisis y Conclusiones	69
Bibliografía	74
Anexos	81

El objetivo de la presente investigación fue conocer si existe asociación entre la ansiedad del deportista, su autoconcepto y su rendimiento deportivo. El estudio se llevó a cabo con 23 sujetos (13 hombres y 9 mujeres) pertenecientes a la selección de Fútbol Rápido de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza estudiantes de las carreras de Q.F.B., Psicología, Biología, Ingeniería Química, Medicina y Odontología, con edades de 18 a 25 años. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de la Ansiedad Rasgo – Estado (IDARE) y el Inventario para Evaluación del Autoconcepto Forma-5 (AF-5). Las aplicaciones se hicieron de forma colectiva de acuerdo a las circunstancias y a las pruebas utilizadas para dicho trabajo. Los resultados mostraron que entre autoconcepto y rendimiento no existen diferencias estadísticamente significativas para hombres y mujeres, pero sí mostró diferencias estadísticamente significativas para ansiedad y rendimiento para las mujeres, arrojando niveles de ansiedad más altos antes y después del evento deportivo.

INTRODUCCIÓN

El deporte es, probablemente, el fenómeno social más importante e influyente de este siglo. Éste afecta las vidas de muchas personas, de diferentes edades y estatus, ya sea como practicantes, entrenadores, jueces o árbitros, directivos, aficionados o simples espectadores. Por ello, no es sorprendente que un número cada vez mayor de psicólogos se interesen por las interacciones que se producen en las situaciones deportivas, tanto para investigar los procesos psicológicos que en ellas se desarrollan, como para aplicar técnicas de intervención psicológica que se derivan del estudio de éstos.

Debido a que la psicología deportiva es una orientación de la psicología relativamente nueva, que se está desarrollando lentamente en México, y a que ésta se ha limitado a programas motivacionales y a la administración de pruebas psicológicas, surge la necesidad de desarrollarla en otros aspectos del campo deportivo.

La importancia en el tema, es proporcionar a los deportistas, a los preparadores físicos y a los entrenadores deportivos, comprensión de los procesos psíquicos del deporte, al mismo tiempo que agudicen su visión para aprender a solucionar los problemas que éste plantea, esto gracias a los conocimientos psicológicos adquiridos.

Así pues, el papel del psicólogo del deporte no se debe limitar únicamente a aplicar programas motivacionales y a la administración de pruebas, ya que en el deporte intervienen individuos y grupos, por lo que se dan procesos de comunicación e interacción entre los deportistas.

Una de las razones principales por la cual se eligió el tema tiene que ver con el poco desarrollo que ha tenido la psicología en el deporte, y como se menciona al inicio de esta introducción, es importante que las personas que están inmersas en ese ámbito, tengan los conocimientos básicos que ayuden a comprender los procesos, las reacciones y manifestaciones que en el deporte se dan y no lo vean como algo aislado.

Es por eso que también se mostró interés en el tema de la ansiedad y el autoconcepto, que mejor que en un ámbito como el deporte para describir dichos procesos y comprobar que están presentes, teniendo en cuenta que éstos influyen de cierta manera (ya sea de una forma directa o indirecta, positiva o negativa) en los resultados que puedan darse en situaciones deportivas.

ΣΑΦΙΤΥΛΟ Ι

HISTORIA DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.

La bibliografía referente a la historia de la aplicación de la Psicología al ámbito del deporte es extensa y variada, tanto por lo que respecta a los autores como por lo referente a la variación de los hechos más importantes que marcan la trayectoria de esta disciplina.

Algunos autores hablan de cuatro periodos para describir la historia de la Psicología del Deporte (A. Hernández), otros describen cinco (R.S. Weinberg y D. Gould; J. Cruz), y otros delimitan dos líneas históricas paralelas: la evolución de la psicología del deporte en América del Norte frente a la que ha habido en Europa del Este (J. Williams). (Citado en Viadé, 2003).

El año de 1895 se considera el inicio de la Psicología como ciencia experimental y su aplicación en un ámbito concreto: el entorno de la actividad física. No es que se hable directamente de psicología del deporte, sino que los temas iniciales para establecer las bases científicas de la psicología son los que se emplearán posteriormente para conseguir mejorar el rendimiento de los sujetos que practican deporte: la sensación, la percepción y el estudio del tiempo de reacción.

La mayoría de los autores coinciden en describir los acontecimientos que han hecho historia en la psicología del deporte, aunque difieren en el establecimiento de los periodos según la importancia que confieren a otros acontecimientos secundarios según los países de origen y las posturas teóricas.

A pesar de todo, existen autores que han tratado este tema con mayor profundidad y con base a eso se puede proponer una periodización de la historia de la psicología. (Viadé, 2003).

Por cuestiones de acopio de información en el siguiente apartado, se hará un recuento basado en un solo autor (Cruz, 1997), resaltando que los demás autores que sean mencionados son citados por éste mismo.

Las raíces de la Psicología del Deporte en la Psicología Experimental (1879-1919).

En Europa, al buscar los orígenes de la Psicología del Deporte se puede remontar a los comienzos mismos de la Psicología Experimental en el laboratorio de Wundt, en Leipzig. En dicho laboratorio la temática del tiempo de reacción ocupó un lugar destacado. Sin embargo, Wundt y sus colaboradores no estaban interesados en los tiempos de reacción como una respuesta motriz interesante de estudiar, sino como una técnica experimental para evaluar con precisión diferentes procesos mentales.

Los primeros trabajos que relacionan Psicología y Deporte son de dos tipos:

- a) Ensayos teóricos.
- b) Estudios experimentales sobre tiempo de reacción y aprendizaje motor.

Ahora bien, a comienzos del siglo XIX y a finales de éste, así como a comienzos del siglo XX se publicaron una serie de trabajos de carácter teórico en Europa y Estados Unidos, dichos estudios fueron los siguientes:

- 1895 G. W. Fitz utilizó un aparato de tiempo de reacción para predecir la habilidad deportiva.
- 1898 N. Triplett estudió los efectos de la presencia de otros competidores en el rendimiento de los ciclistas y en una situación de laboratorio.
- 1900 E. W. Scripture investigó los efectos de la practica deportiva en características de personalidad de niños de un reformatorio.
- 1901 Lesgaft escribió su *Guía de la educación física de los niños en edad escolar*, señaló también la necesidad de elaborar desde una perspectiva científica, las bases de la actividad física.
- 1901 Jusserand publicó un libro sobre Psicología del Fútbol.
- 1903 W. M. Korhn destacó el valor de la Psicología en la preparación del profesor de Educación Física.
- 1911 D. Starch realizó experimentos sobre diferentes métodos de aprendizaje de tareas motrices.
- 1912 Barth escribió su obra *El poder mental y la formación del carácter a través del ejercicio físico*.

- 1913 Benary finalizó su tesis doctoral sobre “La teoría Psicológica del Deporte”.
- 1913 Pierre de Coubertin analizó el deporte como una herramienta educativa, como un medio de expresión estética y como un instrumento para lograr el equilibrio emocional.
- 1914 R. A. Cummins estudió los efectos de la práctica del baloncesto en las reacciones motrices y la atención.
- 1916 H. H. Murphy comprobó la eficacia de diferentes tipos de práctica distribuida en el aprendizaje de un lanzamiento de jabalina.

Estos son algunos de los principales trabajos relacionados con la psicología del deporte en dichos países. Estos estudios son considerados como base importante para trabajos posteriores en los cuales se cimentaron los antecedentes inmediatos de la psicología deportiva, dando pie a la ampliación de dicha disciplina no solo en esos países, sino también en México.

Los antecedentes inmediatos de la Psicología del Deporte (1920-1939).

En este período destacan los trabajos de los psicólogos considerados los “padres” de la Psicología del Deporte: Alexander Puni y Meter Rudik (1925), en la antigua Unión Soviética y Coleman Griffth (1925), en Estados Unidos.

En Europa, después de la Primera Guerra Mundial, varios institutos de Educación Física introdujeron cursos de Psicología del Deporte en sus currículos.

Por otro lado, en la Unión Soviética, a comienzos de los años veinte, se fundaron los Institutos de Cultura Física. En cada uno de ellos se creó un Departamento de Psicología de la Educación Física y de las Actividades Deportivas.

Sin embargo, estos trabajos de Psicología del Deporte de los años veinte eran todavía esporádicos y se realizaban sin un programa de investigación coordinado, hasta la fundación del Instituto Central de Investigación Científica para el Estudio de la Educación Física, en Moscú en 1930. En cuanto a la investigación, a pesar de la pretendida coordinación del Instituto Central, el número de tópicos era extenso y con poca relación entre ellos.

En cambio, a nivel aplicado se empiezan a concretar tres temas de estudio en dicha época:

- a) Las motivaciones e intereses de los atletas.
- b) El concepto de “poder mental del deportista”, que estaría formado por características tales como: valor, determinación, tenacidad, resistencia y autodisciplina.
- c) Las tensiones de los atletas previas a la competición.

Así pues, los trabajos aplicados y las investigaciones llevadas a cabo en la Unión Soviética permitieron que se concretara el campo de estudio de la psicología del deporte como disciplina autónoma antes que en otros países.

Durante el período de 1920-1930, en Estados Unidos se pueden destacar la labor de los primeros laboratorios de aprendizaje motor, creados hacia 1930. No obstante, desde los años treinta hasta el inicio de la Segunda Guerra Mundial, sólo hubo investigaciones aisladas y sin continuidad sobre aprendizaje motor en Norteamérica.

A continuación se presentan los logros más importantes de la Psicología del Deporte en el periodo de 1920-1939 en Europa y Estados Unidos.

- En 1918, siendo estudiante graduado, Griffith empezó a realizar observaciones informales sobre los factores psicológicos implicados en el fútbol americano y el baloncesto.
- Entre 1919 y 1931 publicó 25 artículos sobre Psicología del Deporte.
- Entre 1920 y 1930 tres psicólogos (F. Giese, H. Sippel y R. W. Schulte) publicaron una serie de libros para alumnos de Educación Física.
- En 1925 Rudik (Moscú) publicó sus trabajos sobre tiempo de reacción.
- Entre 1925 y 1932, Griffith llevó a cabo sus principales investigaciones en el Athletic Research Laboratory.
- En 1926 publicó *Psychology of Coaching* obra dedicada a cómo mejorar la efectividad de los métodos de entrenamiento.
- En 1928 escribió *Psychology of Athletics*, libro en el que describe cómo los principios psicológicos se relacionan con el rendimiento deportivo.
- En 1929 Alexander Puni estudió la influencia de la participación en un deporte determinado en el desarrollo de la personalidad del deportista.

- En 1936 Rudik publicó uno de los primeros manuales de Psicología del Deporte titulado "*Psicología: un manual para educadores físicos, profesores de deporte y entrenadores*").
- En 1938 Griffith fue contratado como psicólogo del deporte por un equipo de béisbol.
- En ese mismo año O. Klemm de la Universidad de Leipzig publicó uno de los primeros manuales de aprendizaje motor.

Las investigaciones sobre aprendizaje motor y el desarrollo de la Psicología del Deporte aplicada (1940-1964).

A partir de la Segunda Guerra Mundial se produjo un notable aumento de las investigaciones sobre aprendizaje motor en Estados Unidos. Al principio, éstas se llevaron a cabo mediante programas financiados por las Fuerzas Aéreas para seleccionar pilotos. Posteriormente, los estudios sobre aprendizaje motor se realizaron en las Facultades de Educación Física. En dichas instituciones se iniciaron investigaciones sobre el aprendizaje de tareas motrices representativas de destrezas deportivas.

Por su parte, en la Unión Soviética y en los países de la Europa del Este, se desarrolló una Psicología del Deporte aplicada a la preparación del deportista para la competición, siguiendo las líneas marcadas por los padres de la Psicología del Deporte Soviética: Alexander Puni y Meter Rudik.

El entrenamiento psicológico del deportista se inicia con el estudio de las tensiones previas a la competición. Dichas tensiones y el nivel de activación de los atletas se evalúan mediante tests psicofisiológicos (cambios de frecuencia cardiaca, de presión sanguínea, de respiración, etc.) y tests psicomotores (coordinación motora, tiempo de reacción, etc).

De este modo, mediante un trabajo interdisciplinario entre psicólogos y fisiólogos, en este período se buscaba el nivel de activación óptimo en cada deportista para que éste obtuviera el rendimiento máximo y, a su vez, los psicólogos experimentales intentaban encontrar habilidades motrices que permitieran predecir el rendimiento deportivo. En función de los resultados obtenidos, los psicólogos del deporte soviéticos modificaron algunos tests

psicomotores de laboratorio y elaboraron ingeniosas técnicas de evaluación en situación de campo.

Finalmente, en algunos países de Europa occidental, se iniciaron una serie de estudios aislados y colaboraciones institucionales que posibilitaron el nacimiento de la Psicología del Deporte. Estos trabajos tenían un carácter más teórico que los que llevaban a cabo los psicólogos del deporte de la Europa del Este.

Por otro lado, en los países latinos de Europa occidental, los primeros psicólogos que realizaron estudios sobre el deporte estaban vinculados a centros de investigación de Medicina del Deporte y, en algunas ocasiones, recibieron ayudas de federaciones deportivas.

Estos son los principales acontecimientos que contribuyeron al desarrollo de la Psicología del Deporte aplicada en la Unión Soviética y en los países de la Europa del Este en el periodo de 1940-1964.

- La Psicología del deporte surge como disciplina de estudio en la Unión Soviética, en el periodo de 1945-1957.
- En 1950 se reorganizó el Instituto de Cultura Física de Leipzig con la colaboración soviética. Se realizan investigaciones sobre aprendizaje motor, relaciones entre la actividad fisiológica y la preparación para la competición y evaluación de atletas mediante técnicas de observación.
- En 1960, Rudik esquematizó en su libro *Psicología de la educación física y del deporte*, cómo se estructuran los contenidos de la Psicología del Deporte: análisis psicológico de la actividad deportiva y de las demandas específicas de los diversos deportes, y estudio de las cualidades y rasgos de la personalidad de los deportistas.
- En 1960 Meniel publicó su manual *Aprendizaje motor*.
- En 1961 Ema Geron, catedrática de Psicología del Deporte en el Instituto de Cultura Física de Sofía, publicó un manual de *Psicología para estudiantes de educación física*.
- En 1962 Iván Macak publicó un libro sobre *Psicología del Deporte*.

- En 1963 Miroslav Vanek publicó un manual sobre *Bases psicológicas de la educación física*, y en 1964 es asignado como observador al equipo olímpico de su país (Checoslovaquia), en los Juegos Olímpicos de Tokio.

El reconocimiento oficial de la Psicología del Deporte como nuevo ámbito de aplicación de la Psicología (1965-1979).

A nivel internacional, la celebración del I Congreso Mundial de Psicología del Deporte en 1965, supuso un gran impulso para el reconocimiento de esta disciplina. Sin embargo, las actas del congreso muestran todavía una gran dispersión conceptual y metodológica. Por esta razón, se puede afirmar que este congreso tuvo más importancia sociológica que científica.

En la segunda mitad de la década de los años sesenta, se fundaron en Norteamérica y en Europa las sociedades nacionales más importantes de Psicología del Deporte. Las actividades y congresos organizados por dichas asociaciones, así como sus publicaciones ayudaron al reconocimiento de la Psicología del Deporte como una disciplina académica en el mundo occidental durante la década de los setenta. (Salmela, 1981; citado en Cruz, 1997).

Se resume la historia de la psicología del deporte en dos periodos. En el primero (1965-1979), se describen las aportaciones realizadas por una parte, por los autores estadounidenses y occidentales en general y por otra, las llevadas a cabo por los investigadores de los países de la Europa del Este. Finalmente en el segundo periodo (1980 hasta nuestros días) se exponen las nuevas líneas de investigación y los nuevos campos de aplicación de la psicología del deporte.

Estos últimos planteamientos, sin llegar a ser idénticos en las diferentes áreas político-geográficas, muestran ya más características comunes, fruto de una mayor comunicación científica y, sobre todo, de un mayor desarrollo teórico, metodológico y tecnológico.

En seguida se enlistan los principales acontecimientos en Psicología del Deporte en Estados Unidos y Europa occidental (1965-1979).

- 1965 Se celebró el I Congreso Mundial de Psicología del Deporte en Roma. Se fundó la International Society of Sport Psychology.
- 1966 B. Ogilvie y T. Tutko describieron sus estudios de personalidad y su trabajo aplicado en el asesoramiento a deportistas en su obra: *Problem athletes and how to handle them*.
- 1967 Se publicaron dos manuales de aprendizaje motor: *Motor learning and human performance* de R. Singer, y *Psychology of motor learning* de J. B. Oxedine.
- 1970 Se comenzó a publicar el *International Journal of Sport Psychology*, primera revista específica de Psicología del Deporte.
- 1973 Se celebró en el INEF (Instituto Nacional de Educación Física) de Madrid el III Congreso Mundial de Psicología del Deporte.
- 1973 y 1975 Se publicaron trabajos sobre aspectos de la personalidad de los deportistas.
- 1979 Empezó a publicarse el *Journal of Sport Psychology* –Actualmente *Journal of Sport and Exercise Psychology*- la revista más prestigiosa de investigación en Psicología del Deporte.

Tal como se ha señalado, la historia de la Psicología del Deporte ha tenido distintas perspectivas en cuanto a su iniciación, ubicación de los hechos y periodos. Sin embargo, ha habido puntos de vista que coinciden y persiguen un mismo propósito: aprender de qué modo los factores psicológicos afectan al rendimiento físico de los individuos y comprender de qué manera la participación en el deporte y la actividad física afectan al desarrollo, la salud y el bienestar personal.

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Como se sabe la psicología del deporte al ser una disciplina relativamente joven, dispone de una cantidad limitada de conocimientos fiables. De este modo facilita, por una parte la visión global de los más importantes resultados obtenidos con las investigaciones, pero dificulta por otra la adecuada solución de los problemas.

Esta situación ha propiciado el desarrollo de un nuevo campo de investigación y aplicación de la Psicología: la Psicología del Deporte.

Considerada como una especialidad de la Psicología, la Psicología del Deporte ha tenido su producción dirigida para el deporte y la actividad física.

Si Cratty (1989) y Shiling (1992) localizaron a la Psicología del Deporte junto a la Psicología, Gil (1986) la defiende como parte de las Ciencias del Deporte (citados en Rubio, 2001).

Haag (1979; 1994), considera a las Ciencias del Deporte como una teoría compuesta por siete campos de conocimiento –medicina deportiva, biomecánica del deporte, psicología del deporte, pedagogía del deporte, sociología del deporte, historia del deporte, filosofía del deporte- teniendo como conductor la discusión teórica y la investigación comparativa. Las Ciencias del Deporte representan un sistema de investigación científica, enseñanza y práctica, cuyo conocimiento está formado a partir de otras disciplinas, que tiene como propósito científico la tarea de comprender un sistema complejo denominado deporte. Este fenómeno a su vez es diversificado, multiplicado y debe ser visto en una línea multidimensional.

Algunas definiciones se han centrado solamente en las aplicaciones de principios psicológicos al rendimiento deportivo. Sin embargo, no hay ninguna razón para restringir su campo de acción al deporte competitivo y de alto rendimiento.

Según Riera y Cruz (1991), en la Psicología Deportiva todavía se observa una cierta dispersión teórica y una clara falta de delimitación del campo de estudio. Pese a la dificultad de encontrar una definición ampliamente aceptada de Psicología del Deporte se coincide con Riera (1985), en que superar la ambigüedad de la definición es importante para no olvidar áreas de investigación y para lograr una mejor formación de los futuros psicólogos del deporte.

Inicialmente, la psicología del deporte se ha cursado en los Institutos Nacionales de Educación Física (INEF) desde su fundación y desde el año 1983, a iniciativa del profesor Riera, como asignatura de segundo ciclo dependiente del área de Psicología Básica en la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Barcelona (Cruz, 1989).

Sánchez Gombáu, Cantón y Mayor (1996), recuerdan que entre 1980 y 1989 la asignatura de Psicología del Deporte era optativa en los programas de los INEF, pasando a ser obligatoria a partir de ese año en los estudios de primer ciclo y manteniéndose como optativa en las diferentes áreas de especialización.

Como plantea Cruz (1989), cada institución debe planificar el programa de Psicología del Deporte en función tanto de los aprendizajes previos de los alumnos como de la orientación profesional futura de los mismos.

Con un planteamiento previo similar Riera (1985), aborda los principios mínimos en los que debería basarse la formación en Psicología del Deporte. Realiza propuestas sobre quién puede ser psicólogo del deporte, qué conocimientos ha de poseer y cómo puede acceder a ellos. Así, partiendo de una concepción teórica de la psicología del deporte como el estudio de las interacciones que se dan en las situaciones deportivas y de una concepción profesional del psicólogo del Deporte como investigador, asesor o formador y clínico, el profesor Riera postula que “lo verdaderamente importante es que el psicólogo del deporte tenga la formación adecuada para abordar la explicación de las complejas relaciones que se dan en el deporte, para desarrollar metodologías específicas que aumenten la fiabilidad y validez de sus juicios, y para discernir el tipo y profundidad de su intervención en la modificación de dichas relaciones” (pág. 32).

Un factor importante para ayudar al desarrollo de la psicología del deporte, es integrar las investigaciones y la práctica examinando hallazgos pasados, para identificar las cuestiones críticas a investigar, señalando aproximaciones metodológicas adecuadas y sugiriendo direcciones futuras, de esta manera se abarcan muchos aspectos más importantes en el deporte y también pueden obtenerse con mayor facilidad metas planeadas para los deportistas.

La psicología del deporte surge como una necesidad y como consecuencia de la evolución de las sociedades, que encuentran en el deporte una forma de identificación y motivación para desarrollar aptitudes físicas y mentales de los individuos que la constituyen. No puede concebirse como aislada de la

psicología, ya que su atención está dirigida al ser humano en general, como al deportista en particular.

De hecho, el papel del psicólogo del deporte no debe limitarse solamente a aplicar pruebas psicológicas y administrar programas motivacionales ya que en el deporte intervienen individuos y grupos, por lo que se dan procesos de comunicación e interacción entre los deportistas. Se puede hacer uso de los principios psicológicos para conocer los aspectos que mantienen la práctica deportiva y que permiten un mejor rendimiento, una mejor relación entre la gente que practica deporte y un mejor uso y canalización de las características de personalidad, que darán más satisfacción al practicar un deporte y que pueda generalizarse a la vida diaria.

El deporte de alta competencia varía en su metodología y objetivos de otros y es por eso que para alcanzar tal forma competitiva se requiere no sólo de una buena disposición por parte del deportista, ya que el alto rendimiento también se vale de otras áreas del conocimiento humano, las ciencias aplicadas al deporte, que abarcan: medicina, traumatología, metodología del entrenamiento, pedagogía, biomecánica, ergometría, nutrición, estomatología y, por supuesto la psicología del deporte. (Govea, 2000).

Las definiciones de la psicología del deporte a su inicio fueron muy amplias y vagas, como por ejemplo la definición hecha por Ferruccio Antonielli, que define a la psicología del deporte como “una amplia corriente de pensamiento en la que confluyen diversas doctrinas y por consiguiente, se trata de un asunto de competencia multidisciplinaria abierta a contribuciones de cada una que pueda aportar desde su propia preparación específica” (citado en Govea, 2000, pág. 27).

En los años setenta y tras el continuo desarrollo de esta disciplina, se iba haciendo cada vez más necesaria alguna definición de la psicología del deporte. En este caso el filósofo José Ma. Cagigal en el Congreso Europeo de Psicología del Deporte en Colombia (1972), presenta una propuesta general y descriptiva: “la psicología del deporte es una disciplina científica, cuya materia de investigación se basa en las manifestaciones psíquicas de los deportistas

que realizan ejercicios físicos de forma sistemática. Dicha disciplina forma parte de la psicología y se ha ido desarrollando gracias a los progresos conseguidos por el deporte de competición. Investiga las características de la personalidad del deportista, los fundamentos psicológicos de las capacidades motrices, la preparación general para el deporte de competición, la ayuda psicológica, la distribución y la elección de deportistas, la psicología de grupos, la psicología del deportista, al igual que la psicología del entrenamiento y competición” (citado en Cruz, 1997; pág. 24).

Por su parte Riera (1985), hace una definición de psicología del deporte apoyándose en la definición hecha por Ribes y López (1985), exponentes de la psicología interconductual que mencionan que “la psicología ha de investigar cambios en las interacciones del organismo total con su medio ambiente físico, biológico y social” (pág. 39). Donde a esta interacción y no al movimiento se le denomina conducta.

De esta postura psicológica él mismo hace una definición de psicología del deporte: “la psicología del deporte analiza las relaciones que se establecen entre los deportistas, entrenadores, directivos, árbitros, espectadores y los objetos específicos con los que interactúan: instrumentos y espacios” (pág. 42).

Esta definición tiene como objetivo el analizar las interacciones entre el individuo y su medio, en este caso el deportista y el deporte y todo lo concerniente a él, su influencia en la forma de actuar, abarcando entonces lo relacionado a aspectos como la relación entre el autoconcepto y la ansiedad en un encuentro deportivo.

Para Thomas (1982), la psicología del deporte estudia, como disciplina científica, las causas y los efectos de los procesos y fenómenos psíquicos que tienen lugar en el ser humano antes, durante y después de una actividad deportiva.

Sin embargo, aunque el principal protagonista del deporte es el deportista, la psicología deportiva también se debe ocupar de la actividad del resto de los personajes que participan en el mundo del deporte, como entrenadores, los

árbitros, los dirigentes, etc., y de las herramientas que se emplean. De este modo podemos hablar del campo de estudio de la Psicología del Deporte.

Respecto a qué es lo que estudia en sí la psicología del deporte de acuerdo a Weinberg y Gould, (1996), ésta estudia fundamentalmente:

1) Los factores psicológicos que influyen en la participación y en el rendimiento deportivo, y

2) Los efectos psicológicos derivados de la participación en un programa deportivo o de ejercicio físico.

De acuerdo al primer punto, la psicología del deporte examina el papel de aquellos factores psicológicos que inciden en la iniciación y en el mantenimiento de la práctica deportiva (orientación motivacional, estilo de comunicación del entrenador, expectativas de los padres, etc.); así como en el rendimiento del deportista (retroalimentación del entrenador, autoconfianza, autocontrol emocional, estilo atencional, etc.)

En cuanto al segundo punto, la psicología del deporte analiza los efectos psicológicos, tanto positivos (reducción de la ansiedad, mejora de la autoestima, mejora de la autoconfianza); como negativos (trastornos alimentarios, etc.) derivados de la práctica, tanto del deporte recreativo o lúdico como del deporte espectáculo o de alto rendimiento.

Recientemente, la Federación Europea de Psicología del Deporte (1996) presentó a la Psicología del Deporte como:

Los fundamentos psicológicos, procesos y consecuencias de la regulación psicológica de actividades relacionadas con el deporte de una o varias personas actuando como sujeto de actividad. El foco puede ser el comportamiento o diferentes dimensiones psicológicas del comportamiento humano -esto es las dimensiones afectivas, cognitivas, motivaciones o sensaciones motoras- (Citada en Rubio, 2001; pág 256).

Se puede decir que la Psicología del Deporte es una disciplina eminentemente aplicada, puesto que nace de la demanda o necesidad que tiene el mismo deporte. Al principio, se aplicaron los conocimientos de la psicología tal como

se aplicaban en otras áreas (clínica, educación, etc). Con el tiempo, la psicología del deporte empezó a desarrollar sus propias líneas de investigación y adaptó los modelos y técnicas a sus propias necesidades. En los últimos años, se vienen desarrollando técnicas y teorías propias que salen directamente de las necesidades del continuo desarrollo del deporte.

La ampliación del concepto de Psicología del Deporte refleja la dinámica de las cuestiones relacionadas tanto con la construcción de la teoría específica del área -que no puede ser vista separada del movimiento, porque pasan la Psicología y el Deporte como un todo- como con la aplicación práctica de ese conocimiento, una de las razones de grandes discusiones académicas y tensiones institucionales. Esto quiere decir que para que se pueda comprender la demanda creada en torno a la Psicología del Deporte como área de conocimiento y campo de intervención en la actualidad es imprescindible conocer su historia y las relaciones con las ciencias afines, justificando un área de conocimiento (Rubio, 2001).

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN MÉXICO.

La Psicología del Deporte es una especialidad de posgrado que requiere cursar previamente la Licenciatura en Psicología, aún cuando se tengan casos de otros tipos de profesionistas (Lic. en Educación Física, Entrenadores, etc.) que pueden acceder a estudiar la Maestría en Psicología del Deporte y aplicar estos conocimientos, con las limitaciones éticas por la falta de formación profesional en psicología.

La formación del Psicólogo se ofrece a lo largo y ancho del territorio nacional en muchas Universidades públicas y privadas, no pasa lo mismo con los estudios de posgrado, donde prácticamente hay solo una opción que data desde septiembre de 1990 y se trata de la Maestría en Ciencias del Deporte, y las opciones que se ofrecen son: Administración del Deporte, Biología del Deporte y Psicología del Deporte, esto es en la Facultad de Educación Física y Ciencias del Deporte de la Universidad Autónoma de Chihuahua. (Morán, 2002).

Como se puede observar no es una maestría exclusiva de psicología del deporte, sino un tronco común general, que abre tres opciones de especialidad, esto hace que se reduzca el marco de conocimientos, comparándolo con una maestría exclusiva de psicología del deporte, como lo hacen en Estados Unidos, España y otros países. (Ídem).

Existen diplomados en Psicología del Deporte que se ofertan en distintas Universidades del país tales como:

Universidad Autónoma de Sinaloa

Universidad Nacional Autónoma de México

Universidad Autónoma del Estado de México

Universidad Autónoma de Zacatecas

Estos diplomados son impartidos muchas veces por gente que se ha formado en la práctica, en ocasiones participan especialistas de Cuba y una excepción es el que se imparte en la Universidad Autónoma de Sinaloa que desde la primera vez fue impartido por un egresado de la Universidad Autónoma de Chihuahua, Maestro en Ciencias del Deporte con especialidad en psicología del deporte. Actualmente ya existen varios graduados en Universidades del extranjero que están colaborando.

En cuanto a Colegios o Asociaciones que regulen la especialidad hay muy pocas; la Asociación Michoacana de Psicología del Deporte, la Asociación del Estado de México, y una Sociedad Mexicana de Psicología del Deporte que se reduce a un grupo pequeño de especialistas, con una capacidad muy limitada para regular el ejercicio de la especialidad.

No existen en México Leyes que regulan el ejercicio de la psicología del deporte, aunque si existe una Ley del Deporte en México.

Los campos de actuación del psicólogo del deporte en México pueden ser:

1) Entidades públicas:

- a. Centro Nacional de Medicina y Ciencias Aplicadas al Deporte de la CONADE (Comisión Nacional del Deporte).

- b. Comité Deportivo Olímpico Mexicano.
- c. Institutos del Deporte en los 32 Estados (provincias) del país.
- d. Federaciones y asociaciones deportivas.

2) Práctica privada:

- a. Clubes deportivos
- b. Consultorio o despacho privado

Los estilos de intervención varían de acuerdo a la formación profesional, regularmente se emplean estilos mixtos, desde varias perspectivas. Muchos empresarios del deporte desconocen aún lo que es y hace la psicología del deporte y otras veces la información que tienen es errónea. Por eso es importante que especialistas en Psicología del Deporte informen de sus conocimientos a dichos empresarios para que éstos los utilicen en su ejercicio profesional.

La formación educativa en psicología del deporte es económica, los cursos, diplomados, son accesibles, muchas veces los paga la institución donde trabaje el entrenador o deportista. La maestría se ofrece en una Universidad Pública, así que los costos son baratos.

Como afirma Lorenzo (1997), no es fácil decidir el contenido a enseñar, ya que la duración de los cursos, así como el nivel de interés de los oyentes suele variar mucho. En todo caso la información ha de servir para que como mínimo, aprendan lo siguiente:

- 1) Identificar los factores del campo psicológico que afectan a las específicas interacciones en las que se está interesado.
- 2) Utilizar los procedimientos para observar y registrar estos factores.
- 3) Conocer el uso de las diferentes técnicas psicológicas que puede emplear para incidir en estos factores.
- 4) Delimitar el rol profesional del psicólogo en relación al suyo.

Con esto están surgiendo, por fin más psicólogos interesados en prepararse en el ámbito de la Psicología del Deporte, hace 10 años la situación era muy distinta y solo unos cuantos trabajaban con atletas.

Es precisamente la década pasada cuando se dan los primeros pasos importantes para el desarrollo de la psicología del deporte en México. En 1991 Cristina Fink convoca al 1er Encuentro Nacional de Psicólogos Deportivos en la Ciudad de México, teniendo como sede el Centro Nacional de Medicina y Ciencias Aplicadas al Deporte de la CONADE, asistieron psicólogos de diversas partes del país. (Morán, 2000).

Una segunda reunión nacional de psicólogos se logró gracias a la iniciativa de Claudia Rivas en 1997 en el Centro Ceremonial Otomí en el Estado de México. Al año siguiente, 1998, la misma Claudia y su grupo de colaboradores organizaron el 1er Congreso Internacional de Psicología del Deporte en la Ciudad de México. Este Congreso contó con la presencia de destacados exponentes de España, Portugal, Estados Unidos, Cuba y México. Así mismo sirvió de marco para el inicio de cursos del Master en Psicología de la Actividad Física y el Deporte en México, dirigido en la modalidad de distancia, con sesiones presénciales por el notable psicólogo español Dr. José Ma. Buceta. Hoy día ha iniciado el curso de la 2da generación mexicana. (Ídem).

En 1999, los colegas del Master de San Luís Potosí, Arturo Alba y Celestino Tobías Valencia, organizaron un segundo Congreso Internacional con ponentes de España, Cuba, Argentina, E. U. y México. (Citados en Morán, 2000).

Para el año 2000, de nuevo Claudia Rivas y colaboradores organizaron un 3er Congreso Internacional en la Ciudad de México. Se han organizado ya distintos diplomados y cursos en el interior del país y cada vez mas son sensibles a esta disciplina los entrenadores y deportistas. La visión de futuro para la ya próxima década es la apertura de maestrías en esta área en distintas partes del país, un uso más difundido en los equipos deportivos de las universidades del país, el inicio de importantes trabajos de investigación con población mexicana, así como una mayor penetración en los deportes profesionales. Este crecimiento

de la psicología difícilmente será detenido por lo importante que resulta ser el deporte para la sociedad. (Morán, 2000).

Teniendo en cuenta que el deporte no se encuentra aislado de procesos internos, que influyen en él diferentes manifestaciones psíquicas o psicológicas, y que una de ellas es la ansiedad, se cree conveniente abordar dicho tema por la importancia que ha tenido en el deporte como proceso psicológico.

Se puede hablar de ansiedad a grandes rasgos, definiciones, tipos y hasta estudios que tienen que ver con el deporte, para determinar así cuanta relación hay entre una cosa y otra, y porque es importante tener en cuenta dicha relación.

CAPÍTULO II

ANSIEDAD.

La palabra ansiedad en latín proviene de anxietas-tatis que significa “Estado de inquietud del ánimo ante un peligro inminente, pero indeterminado”. Es decir, son experiencias que conllevan diversos grados de incertidumbre, agitación y pavor. (Corbella, 1985).

El término de ansiedad fue introducido por Sigmund Freud 1984, (Citado en Rivas, 2000), enumerando dos disparadores: peligro del mundo real, en donde la causa de la ansiedad es provocada por situaciones reales que traen consigo dolor físico (Dicaprio, 1984) y anticipación de un castigo, por expresar impulsos sexuales agresivos u otros prohibidos por una conducta inmoral.

Para Goldman (1987), es un estado disfórico (desagradable) semejante al miedo, cuando no existe ninguna situación manifiesta de peligro o bien el temor al posible peligro.

Para Edith Jacobson (1978), la ansiedad es una señal que involucra un fenómeno de descarga o sea que la ansiedad es una experiencia que se origina y se usa por el ego, está basada en la anticipación de un peligro inminente y está asociada con los comportamientos relacionados a obtener un nivel que es un estado del organismo de resistencia psicológica y componentes experimentales. En su teoría, la ansiedad se desarrolla cuando el miedo es estimado como amenazante. (Citado en Rivas, 2000).

Por otra parte Dollar y Millar (1978), definen la ansiedad, como un estado desagradable que el organismo trata de evitar. Asimismo lo considera como un impulso adquirido y concibe a los mecanismos de defensa como respuesta a la ansiedad. (Citados en Rivas, 2000).

Cattel, (1972), distingue dos clases de ansiedad, la caracterológica y la situacional, la primera es aquella que surge de las diferencias temperamentales como la timidez; la segunda se relaciona más con la amenaza externa y menos con los aspectos internos del individuo.

Entonces, Cattel (1972), dice: “la ansiedad es a la vez un estado y un rasgo”. Es decir, todos experimentamos estados más altos o más bajos según las circunstancias cambiantes; pero alrededor de unos niveles que para ello son típicamente diferentes de la tendencia central de otras. Entonces se habla de “ansiedad caracterológica” (Zuckerman y Spielberger, 1976, pág. 80).

Así, para Zuckerman y Spielberger (1976), la ansiedad es en primer lugar un filtro de una cosa percibida, y la citan como un estado afectivo aunque ignoran

qué es un afecto. La catalogan como una sensación de carácter desagradable, pero no en todos los casos desagradables se debe anunciar ansiedad ya que además del desagrado debe haber otras características.

Específicamente, Spielberger (1975, 1980), sugiere que mucha de la gran controversia y confusión que existe en la literatura de la ansiedad surge de la falla para distinguir conceptualmente entre dos constructos de ansiedad. Él propuso una conceptualización de ansiedad que integra los conceptos de Ansiedad-Rasgo y Ansiedad-Estado.

La primera se refiere a diferencias individuales, relativamente estables en la propensión a la ansiedad, es decir, a las diferencias entre las personas en la tendencia a responder a situaciones percibidas como amenazantes con elevaciones en la intensidad de la A-Estado. Se le ha empleado para describir las diferencias individuales de la propensión a la ansiedad; es decir, de la tendencia a ver el mundo como algo peligroso y en la frecuencia con la cual se experimenta el estado de ansiedad durante un prolongado lapso de tiempo. La segunda, se caracteriza por ser conceptualizada como una condición o estado emocional transitorio del organismo humano; es decir, se identifica por sentimientos de tensión y de aprensión subjetivos conscientemente percibidos, y por un momento de la actividad del sistema nervioso autónomo. (Zuckerman y Spielberger, 1976).

Siempre que una situación se percibe como algo amenazador independientemente de que el peligro sea real o imaginario, la sensación de amenaza conducirá a una desagradable reacción emocional llamada ansiedad, la cual tiene una intensidad variable y fluctuante en el tiempo. La calma y la serenidad indican la ausencia de ansiedad. Asimismo la incertidumbre, la aprensión y nerviosismo acompañan los niveles moderados de ansiedad, mientras que los niveles muy altos se caracterizan por un miedo y temor intenso, aunado a un comportamiento de pánico. Dicho comportamiento incluye inquietud, temblores, respiración difícil, expresiones faciales de miedo, tensión muscular, falta de energía y fatiga. (Spielberger, 1980).

Rojas (1989), define la ansiedad como una respuesta vivencial, fisiológica, conductual, cognitiva y asertiva, caracterizada por un estado de alerta, de activación generalizada. Por tanto, lo primero que destaca es la característica de ser una señal de peligro difusa, que el individuo percibe como una amenaza para su integridad.

Además, éste considera que la ansiedad es la sensación de un peligro inminente, totalmente indeterminado, que puede acompañarse de una actitud expectante ante el peligro; así como de una total confusión, producto de un sentimiento desagradable y más raramente de un intenso malestar, pero en general el individuo no conoce la causa de esa gran perplejidad.

La ansiedad es un fenómeno importante, ampliamente relacionado con el estrés, el cual se puede considerar como un aspecto eminente fenomenológico (subjetivo), que consiste primordialmente en manifestaciones cognitivas y somatofisiológicas, que incluyen pensamientos desagradables, miedos y/o preocupaciones, signos orgánicos internos, tensión en el estómago, taquicardia, palpitaciones, etc.; asociados a tensión en los sistemas motor y autónomo (Sandín, et al, 1994).

De acuerdo a Straub (1978), la ansiedad en la actividad deportiva es particularmente amplia por el hecho de que aquí, la persona posee un antecedente considerable de carga física y neuropsíquica en las sensaciones de entrenamiento y competición, estando constantemente sometido a la actuación de las más variadas influencias interpersonales y ambientales. Pero con independencia del sentido positivo o negativo que pueda tener un determinado estímulo, existen algunas situaciones características que contribuyen a convertir un estímulo en ansiógeno; como son:

- Los cambios en la situación habitual. Es frecuente en la práctica deportiva que haya cambios en las rutinas, en los planes de entrenamiento, en los materiales, en los lugares de competición; que representan en sí mismos una amenaza.
- Información insuficiente o errónea. Se producen ocasiones en las que los datos sobre la actividad deportiva y los elementos que la rodean

(horarios, alineación, viajes, premio) suponen un obstáculo en el estado emocional idóneo de la persona.

- Sobrecarga en los canales de procesamiento, donde el deportista no puede manejar e integrar toda la información que le llega, como la responsabilidad dentro del equipo, la repercusión social del evento deportivo, etc.
- Importancia del evento. En general, cuánto más importante es un evento deportivo, más ansiedad provoca. La repercusión social, económica o personal, representan indicadores de la trascendencia que pueda tener el resultado de la competición.
- Incertidumbre. Puede ser sobre el resultado, la propia actuación, la del rival, las decisiones arbitrales, las condiciones climatológicas, el público, etc.; representan componentes en el sistema de probabilidades hacia el control de las situaciones.
- Inminencia del estímulo. La proximidad de la competición puede convertir esa situación en estímulo aversivo; los pensamientos negativos, la inseguridad o la tensión son manifestaciones que aumentan a medida que se acerca la competición.
- Falta de habilidad para controlar la situación. No disponer de recursos suficientes para enfrentarse a una situación de competición.
- Duración de la situación. Si una situación que provoca ansiedad se prolonga en el tiempo afectará el rendimiento de la persona.
- La ansiedad rasgo. Constituye un factor de personalidad que predispone a una persona a considerarla competición y la evaluación social con más ansiedad que en otra cuyo nivel en dicho rasgo sea menor.
- Autoconcepto. Relacionado con la percepción de amenaza y con los recursos disponibles para enfrentarse a la situación.

Los niveles de presión varían en los periodos antes, durante y después de una situación tensionante; la proximidad de un evento tensionante ejerce influencia sobre el individuo, siendo el contacto real con la situación lo que hace que los niveles de ansiedad disminuyan. El grado en el que la competición aumenta o disminuye la ansiedad varía según la tarea; así, los eventos que implican fuerza y resistencia física (p.e. fútbol, natación) tiene más probabilidad de

disipar la ansiedad cuando se inicia la actividad que las modalidades deportivas donde se requiere precisión e incertidumbre (p.e. tiro con arco, salto de trampolín), cuya tendencia se dirige a aumentar la tensión a medida que la competición avanza.

Según Cratty (1983), para comprobar la influencia de la ansiedad en la ejecución deportiva, se deben considerar los siguientes aspectos:

- El estado de excitación emocional del individuo, al mismo tiempo que sus aptitudes físicas y necesidades psicológicas.
- La información sobre la naturaleza objetiva de la tensión.
- Lo más importante: la interpretación que el individuo establece sobre la ansiedad y los sentimientos asociados.
- La posibilidad de utilizar medidas fisiológicas.
- Los requisitos necesarios para una óptima ejecución (En Martens, 1977).

Varios autores se han interesado por el posible origen de la ansiedad competitiva (Martens, 1977, 1982; Rushall, 1978; Scanlan, 1984; Hackfort y Schwenkmezger, 1989).

Martens, uno de los pioneros en la teorización y la evaluación de la ansiedad competitiva, cree que son dos los desencadenantes principales:

- 1) La incertidumbre del individuo en cuanto a los resultados de la competición.
- 2) La importancia que el deportista otorga a la competición. (Citados en Cruz, 1997).

Este es el autor que mayor repercusión ha tenido en el desarrollo conceptual del término ansiedad competitiva. En su obra se aprecia la influencia de la Teoría de la Ansiedad Rasgo-Estado (Spielberger, 1966) y la Teoría de la Evaluación Social de Pettigrew, (1967); (citado en Martens, 1977).

Para el autor el carácter definitorio de una situación de competición, en relación con otras situaciones comparables, es que la persona está en condiciones de evaluar la ejecución y conoce los criterios de comparación.

Los elementos del Proceso Competitivo de acuerdo a Martens (1977) incluyen:

- Situación competitiva objetiva; es decir, la presencia de un oponente.
- Situación competitiva subjetiva.
- Motivación.
- Importancia de la situación competitiva.
- Evaluación, por parte del sujeto, de la situación y de los recursos o estrategias de afrontamiento.

Esta parte de la base de que existe un rasgo específico de ansiedad competitiva, diferente del rasgo general de ansiedad, con un mejor poder predictivo sobre los estados de ansiedad situacional frente a la competición. Partiendo inicialmente de la teoría de rasgo-estado y de un modelo de estrés competitivo como proceso, entiende el rendimiento deportivo desde una perspectiva interaccionista, como una función de la relación entre la situación competitiva (factor ambiental) y el deportista (factor individual).

La interacción de los dos factores es la que originaría un determinado estado de ansiedad frente a la competición. Cada deportista partiría de un rasgo personal de ansiedad competitiva, que podría modular la relación entre los estados de ansiedad previos a la competición y su rendimiento. En el modelo de estrés competitivo de Martens (1977), se constatan claros componentes cognitivos al considerar la importancia de la percepción de amenaza como un elemento mediador de la ansiedad competitiva, teniendo una gran similitud con el modelo cognitivo de estrés de Lazarus y Folkman (1984).

Basándose en este modelo, Martens (1977) desarrolló el *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) como un instrumento para evaluar específicamente el rasgo, de ansiedad competitiva, característico de los deportistas de cierto nivel, y diferente de un rasgo general de ansiedad. Es un ejemplo pionero en cuanto a la adaptación específica a situaciones deportivas del constructo rasgo-estado procedente del ámbito clínico. Dado que una gran parte de los trabajos empíricos sobre la ansiedad competitiva se centran en la distinción entre rasgo y estado de ansiedad, y en la relación de estos factores con el rendimiento deportivo, el SCAT ha sido ampliamente utilizado en los últimos años como medida de la ansiedad competitiva.

Como complemento de lo anterior y retomando lo que decían Belloch, Sandín y Ramos (1995), junto a la depresión la ansiedad es como uno de los componentes más relevantes de las alteraciones psicofísicas de la clasificación nosológica actual. Presenta indicadores específicos que la diferencia claramente del miedo y de cualquier otra alteración psicopatológica. Sin embargo, su sola presencia no indica necesariamente psicopatología alguna. Puede darse como reacción a eventos cotidianos, teniendo un efecto temporal y limitado sobre el funcionamiento biopsicosocial.

DEPORTE Y ANSIEDAD

La palabra deporte se deriva de disporte, que significa sustraerse del trabajo; también puede definirse como un esfuerzo corporal más o menos vigoroso realizado por el placer y recreación de la actividad misma y practicado bajo formas tradicionales o un conjunto de reglas (Lawther, 1987).

Es bueno destacar que el deporte además de ser una actividad física y mental intensa, también se caracteriza por una competencia que consiste en la obtención de la victoria.

Por ejemplo, el deporte de alto rendimiento, donde el objetivo es sólo uno, el competir para ganar y demostrar que se es el mejor. Para este tipo de competencias no solo se busca obtener una victoria, sino ganar en cada una de las competencias en las que se participe.

Sin embargo, no todo el deporte va ligado hacia la meta de ganar, por eso Viadé (2003), cree conveniente hacer una división según los objetivos de los deportistas:

1. Deporte de competición.
2. Deporte de iniciación.
3. Deporte de Ocio.
4. Deporte para la salud.

Evidentemente esta división no es exhaustiva, puesto que los motivos y objetivos por los que las personas hacen deporte son muchos más; pero se considera que éstos serán suficientes para el trabajo que se está realizando.

Deporte de competición.

El objetivo de esta vertiente del deporte consiste en demostrar el nivel de dominio de una tarea deportiva concreta alcanzado por el deportista en un enfrentamiento deportivo en comparación con otros deportistas o con él mismo.

Este objetivo implica necesariamente que el deportista busque la mejora de sus capacidades para alcanzar del mejor modo posible la tarea deportiva en las condiciones establecidas en la normativa que rige la modalidad deportiva practicada. Así, un deportista sea profesional o amateur, va a la cancha a cumplir con un entrenamiento para enfrentarse a una serie de competiciones.

Deporte de iniciación.

El objetivo de este tipo de deportes consiste en formar al niño en sus capacidades básicas, necesarias para su desarrollo integral. Ello debe servir tanto para mejorar sus capacidades de aprendizaje como para adaptarse mejor en un futuro al mundo del deporte, en caso de que el niño así lo desee. De este modo, un niño practica natación porque además de aprender una habilidad motriz, refuerza el desarrollo muscular, la coordinación, el control de la respiración y el establecimiento de las relaciones sociales.

Este tipo de deporte está vinculado al ámbito del deporte de competición, aunque sus objetivos son completamente diferentes: así como en el deporte de competición se pretende la mejora de la acción deportiva específica, en el de iniciación se debe pretender el aprendizaje de acciones deportivas diversificadas.

Deporte de ocio.

El objetivo de las personas que hacen este tipo de deporte es ocupar el tiempo de ocio con una actividad que en muchos de sus aspectos, se parece al deporte de competición, pero con que el a priori no comparte el mismo objetivo (la competición).

En este caso, es difícil encontrar la barrera entre el deporte de competición y el de ocio, dado que muchas personas hacen deporte de competición para llenar su tiempo de ocio, y otros hacen deporte de ocio pensando sólo en competir. Esto es así porque el deporte en general se caracteriza por su vertiente lúdica y competitiva al mismo tiempo.

A la hora de diferenciar el deporte de ocio del de competición, se debe tener en cuenta que aunque muchos de los objetivos sean los mismos, la diferencia radicara en el orden de preferencias.

Deporte para hacer salud.

Una de las practicas más usuales hoy día es hacer deporte para la salud. En una sociedad de bienestar, uno de los temas más preocupantes es la de la salud en el sentido preventivo y terapéutico, y en este caso el deporte demuestra que puede ser un buen elemento para conseguirla. Por ejemplo, una persona con problemas de espalda debe practicar natación por prescripción médica.

En esta ámbito, la práctica del deporte tiene como objetivo mejorar el nivel de salud de quien lo practica sin tener demasiado en cuenta los niveles de perfección en le ejecución de los ejercicios deportivos.

Por eso es también importante no reducir el deporte a la sola acción y objetivo de quien lo practica de manera competitiva, ya que el deporte se ve ligado a muchos más aspectos de la vida humana.

Por ejemplo según Williams (1991), la creciente popularidad de los programas de entrenamiento psicológico es una demostración evidente del papel crucial que juegan los factores psicológicos en la ejecución deportiva.

Un problema generalizado en el mundo del deporte es el de encontrar estrategias adecuadas para enfrentarse a la presión de la competición, la cual se traduce en un incremento de los niveles de activación que puede llevar a la aparición de estados de ansiedad (Brown y Mahoney, 1984; Buceta, 1989).

Antes, durante y después de la actividad deportiva se producen procesos y manifestaciones psíquicos. Es muy importante esta división por cuanto debe tenerse en consideración que, antes de que el deportista haya hecho un primer movimiento, en su interior ya se habrán producido muchos acontecimientos que un observador externo no podrá, por regla general, apreciar.

En muchas ocasiones, el propio deportista no es consciente de estos procesos preparatorios del movimiento, pues para él no son más que la rutina natural

que acompaña a la realización de todo movimiento.

Durante la actividad deportiva y la realización de los movimientos adecuados se producen, a su vez, otros procesos, que pueden ser sumamente variados, según el tipo de actividad de que se trate y de la persona que la lleva a cabo. No sólo durante la realización del movimiento ocurre algo, sino también antes y después, y ese algo son, sobre todo, procesos psíquicos y psicofísicos, sin los cuales no es posible la realización de un movimiento.

Por eso es prescindible tener en cuenta que los problemas psicológicos y, por consiguiente, también psicológico-deportivos son, por regla general, de naturaleza muy compleja y exigen para su solución conocimientos muy diferenciados y puntos de vista que faciliten la consideración de las diferentes conexiones. Así pues, la Psicología del Deporte no debe limitarse al estudio del deporte competitivo, sino que ha de interesarse también por la práctica de la actividad física y del deporte como diversión, aventura o mantenimiento de la condición física de amplias capas de la población en su tiempo de ocio.

Por otra parte, no puede reducirse al estudio del deportista, sino que implica el estudio de las diferentes interacciones que se dan en las situaciones deportivas. Este planteamiento obliga a tener en cuenta no sólo lo que hace o dice el deportista, sino también lo que hacen o dicen todos los sujetos que interactúan con él: entrenadores, árbitros, directivos, periodistas y espectadores.

Teniendo en cuenta lo anterior, resulta relevante por ejemplo, el estudio de la ansiedad en general como proceso emocional en el deporte; se han realizado estudios para determinar aquellas respuestas fisiológicas relacionadas con la ansiedad, que son relevantes en el rendimiento deportivo (medido en tiempo de reacción ante estímulos visuales y auditivos); los resultados Soriano, 1999; (citado en Williams, 1991), muestran cómo los deportistas con ansiedad-rasgo alta obtienen tiempos de reacción superiores a los sujetos con ansiedad-rasgo baja; además, los niveles de los sujetos más ansiosos en las respuestas fisiológicas son más irregulares y variables. El síndrome de ansiedad precompetitiva es una de las causas que afectan el rendimiento deportivo; su

control por parte del sujeto aparece como uno de los pilares más importantes sobre el que se asienta el estado ideal de rendimiento deportivo en las competiciones.

Así pues, es importante describir los diversos tipos de ansiedad que se pueden presentar en las personas.

TIPOS DE ANSIEDAD.

Como afirma Rivas (2000), el individuo experimenta en el transcurso de su vida diferentes estados de ansiedad, esto por las grandes diferencias sustanciales en las personas, es decir, las reacciones de determinada persona a una situación específica depende enormemente de la manera en que ésta interpreta o percibe la situación: el peligro potencial asociado con ella no es lo único que cuenta.

Es por eso que existe una clasificación explicada a continuación ya que como se ha mencionado anteriormente, los individuos a lo largo de su vida han experimentado ansiedad en distintos niveles y de distintos tipos también.

Ansiedad normal. Se dice que la ansiedad es normal cuando su intensidad y su carácter conviene a una situación dada y cuando sus efectos no causan desorganización ni malas adaptaciones. Tal y como ha surgido, la ansiedad cumple con funciones útiles, pues incrementa la prontitud de la persona en acción inmediata y vigorosa, la da “sabor” a la espera de algo placentero y suele ser raíz de la risa y del goce.

La ansiedad moderada puede incrementar la resistencia de una persona durante una emergencia. A veces, bajo la influencia de una ansiedad interna, la gente lleva a cabo hechos superiores a sus fuerzas y manifiesta un valor por encima del nivel ordinario. Al parecer la única limitación está en que la ansiedad no sea demasiado intensiva o no dure mucho.

Pero la ansiedad normal tiene sus desventajas, así, si una persona no puede hacer nada en situación que justificadamente la pone ansiosa, sufrirá sin propósito alguno una sensación de tensión, de preocupación y de expectativa vaga. Con el tiempo, la reacción de fatiga provoca agotamiento en los recursos

de una persona. Incluso si la ansiedad prepara a la persona normal para una acción rápida y eficiente lo hace perder su libertad y su flexibilidad.

Ansiedad objetiva o real. Es una amenaza reala un peligro verdadero. Es decir, la causa del mido es producido ante un objeto bien definido. Cuando este miedo no es muy intenso estimula al individuo a reaccionar emitiendo una respuesta.

Ansiedad neurótica. Las ventajas de la ansiedad moderada desaparecen cuando la tensión emocional es demasiado intensa, cuando dura mucho o cuando sirva base a gran parte de la conducta. Finalmente se llega al punto en que la tensión o ansiedad limitan tanto la capacidad de percepción de una persona, que le perturba el pensamiento y le restringen la libertad de acción al grado de que incluso la rutina le produce estrés y las satisfacciones ordinarias se le escapan de las manos. Talvez, una persona dedique su vida a controlar y descargar la tensión. Se ven tales resultados en personas que están expuestas a excederse mucho en sus límites de tolerancia; y a sentir la amenaza inminente de una expresión de impulsos y conflictos inconscientes. (Cameron, 1982, citado en Rivas 2000).

Ansiedad flotante o difusa. Es una ansiedad producida en ausencia de un objeto temible o identificable (Goldman, 1987).

Entendiendo por ansiedad flotante cuando un individuo percibe el estímulo sin claridad o en su defecto, no se llega a percibir. Los sentimientos que se originan por un conflicto específico se propagan a numerosas situaciones neuronales e inaplicables a lo que está sucediendo, causando así la confusión entre los sentimientos ansiosos y una situación específica (Solomon, 1976).

Ansiedad patológica. La ansiedad es patológica en los adultos cuando nada parece justificarla, cuando es muy extensa o no hay disminución de la misma, o tiene una duración extensa o da lugar a maniobras defensivas que interfieren seriamente en la felicidad y vida de una persona. Es anormal la ansiedad cuando representa una tensión que exige una descarga vaga e inmediata con ayuda de la hiperactividad lo que significa un regreso a una situación infantil. Cuando da como resultado una conducta regresiva o sexual pobremente

controlada que perturba las relaciones interpersonales. Es anormal también cuando exige una represión o suspensión excesiva, llevando a la persona a disminuir su espontaneidad, inhibiéndose o mostrándose apático. (Cameron, 1982, citado en Rivas, 2000).

Ansiedad existencial. Es el estado en que la persona se percata de la personalidad de no ser. Es decir, el individuo ve lo contrario de ser, que es la muerte, lo que produce ansiedad, aunque no exista una amenaza de peligro inmediata, englobando inseguridad social e individual ante la debilidad, la enfermedad y accidentes contra el cuerpo. Por lo que se entiende que la estructura de la propia vida interior de cada persona y el modo de concluirse al exterior se encuentra influido por diversas fuerzas, que van más allá de un miedo físico, familiar, interpersonal y cultural en el que intervienen presiones, valores, economía y la sociedad.

Estos son inherentes a la vida de cada individuo y por lo tanto, le dan motivos para seguir permaneciendo en este mundo. Por lo que el individuo, en el transcurso de su vida, tenderá a modificar lo inmodificable a través de decisiones particulares que son las que provocan ansiedad y encierran conflictos o tensiones que, a su vez se encuentran íntimamente relacionadas con el estímulo que lo provoca.

En la actualidad el individuo vive una época de crisis existencial debido a que constantemente atraviesa y se enfrenta a la tensión y ansiedad flotante al ver que el exterior le exige cada vez más y con mayor entrega, ocasionando ira, agresividad y tensiones que implican ansiedad.

Ansiedad laboral. Este tipo de ansiedad es causada por diversidad de factores externos que rodean al individuo, tales como la responsabilidad que adquiere en el puesto de trabajo dentro de la organización, la adaptación a su rol laboral, la madurez y su estructura interna.

La responsabilidad que va adquiriendo un trabajador a nivel operativo le va proporcionando estatus en comparación con sus compañeros de trabajo, debido a que va involucrando autoridad y responsabilidad en la ejecución de su trabajo. Esto, a su vez, le exige audacia, toma de decisión, capacidad y tiempo

para desempeñar adecuadamente su trabajo, pero no se debe olvidar que todo individuo está expuesto a tener errores y sufrir fracasos. Por consiguiente esto se convierte en factor estresante para él, debido al poco control y la dificultad que se presenta para hacerle frente a situaciones no esperadas, o bien cuando no se encuentra preparado para hacerles frente y dar una solución.

Con respecto a esto último, se puede decir que la ansiedad en altos niveles puede provocar ciertas reacciones poco favorables para el desenvolvimiento de los individuos, sea cual sea el área de trabajo. Pues bien, hay estudios que pueden sustentar dicha idea y algunos que tal vez difieran en ella.

Para tener más claro esto se presentan a continuación algunas investigaciones sobre la ansiedad y su relación con el deporte.

ESTUDIOS RELACIONADOS.

Numerosas actividades atléticas y deportivas tienen lugar en condiciones de competición. En ellas el rendimiento adquiere una importancia extraordinaria. De él depende no sólo el éxito profesional de las participantes, sino también su propia autoestima y la valoración social que reciben, la economía del grupo o club que los sustenta y hasta el prestigio de su comunidad o su país. La competición se convierte así en una poderosa fuente de estrés: el atleta/deportista se ve sometido a una gran presión por rendir de modo óptimo y le surgen dudas o temores de fracaso y de desaprobación por otras personas (Márquez, 1992).

Tales situaciones constituyen un desafío para la propia superación, pero también una amenaza. Por eso, en ellas convergen centralmente los antecedentes, las manifestaciones y las consecuencias de la ansiedad (Ídem).

Se puede citar uno de los estudios realizados por el Psicólogo René Izquierdo (2002), sobre la ansiedad en atletas de alto rendimiento.

Utilizando el Inventario de la Ansiedad Rasgo/Estado (IDARE) de Spielberger et, al (1975). El objetivo del estudio fue establecer los niveles de ansiedad

rasgo en los atletas de alto rendimiento, así como determinar los niveles de ansiedad pre-competitiva, competitiva y post-competitiva (estado) en los atletas de alto rendimiento. Los resultados obtenidos mostraron que la intensidad de los sentimientos de tensión y aprensión conscientemente percibidos, y el aumento de la actividad del sistema nervioso autónomo, que caracterizan ese estado emocional o condición transitoria que se define como ansiedad-estado varían a través de las tres etapas diferentes de la ansiedad competitiva.

Por otro lado, en dos estudios (Gutiérrez, et al., 1997), se investigaron los efectos de la ansiedad (rasgo, estado somático y estado cognitivo) en pruebas de rendimiento atlético (fuerza, habilidad y resistencia) bajo condiciones de estrés de competición. La ansiedad tuvo un efecto negativo en tres pruebas: lanzamiento de balón, habilidad con móviles (ansiedad cognitiva) y equilibrio dinámico (ansiedad somática). Este efecto no estuvo moderado por la frecuencia con que los sujetos informaban de haber practicado ejercicio en el pasado, ni por su capacidad aeróbica. En cambio, el entrenamiento físico programado en aptitudes de fuerza, habilidad y resistencia contribuyó a reducir los efectos negativos de la ansiedad. Se sugirió que el entrenamiento cumplía esta función amortiguadora porque permite reinterpretar los síntomas de ansiedad positivamente y utilizarlos de modo compensatorio.

Otro estudio que se puede mencionar es el de la interrelación y cambios temporales en los componentes de la ansiedad-estado competitiva realizado por Belén Taberero y Sara Márquez (1994), se estudió la relación entre los diferentes componentes de la versión española del *Cuestionario de ansiedad-estado ante la competición-2* (CSAI-2), así como sus cambios temporales en función de la proximidad de la competición. Los sujetos ($n=40$) respondieron al cuestionario en cuatro ocasiones antes de una competición importante. Se detectaron correlaciones significativas entre ansiedad cognitiva/ansiedad somática (0.541), ansiedad cognitiva/autoconfianza (-0.671) y ansiedad somática/autoconfianza (-0.571) en el periodo de una semana previa a la competición. Aunque reducidas, se mantuvieron relaciones significativas al aproximarse el momento de la competición. Solamente la ansiedad somática se incrementó significativamente en los periodos previos a la competición. Solamente la ansiedad somática se incrementó significativamente en los

periodos previos a la competición ($F=20.66$, $p < 0.001$). Cuando se consideraba de forma separada, este incremento era mayor para los practicantes de deportes individuales (+82%; $F=15.83$; $p < 0.001$) que para los practicantes de deportes colectivos (+41%; $F=7.72$; $p < 0.01$). Los datos confirmaron para la versión española del CSAI-2 que la ansiedad cognitiva y la ansiedad somática se correlacionaron de forma moderada y aunque presentaron una evolución distinta al aproximarse el momento de la competición.

Por último se hará mención a otro estudio que realizaron Navarro, Amar y González, (1995), partiendo de la conceptualización de la ansiedad dentro de la teoría de rasgo-estado, se estudió la ansiedad precompetitiva de un equipo de fútbol de tercera división. Durante cinco partidos se aplicó el cuestionario CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory) momentos antes de las competiciones, registrándose la ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza precompetitiva de los jugadores. Los partidos se filmaron y posteriormente se estudiaron las conductas no reglamentarias tales como agresiones físicas, reclamos, etc. de esta manera se intentó predecir si los sujetos con altas puntuaciones en el cuestionario CSAI-2 mostrarían conductas agresivas durante las competiciones. Los resultados del estudio no mostraron correlaciones estadísticamente significativas entre las puntuaciones en CSAI-2 y la aparición de las conductas antideportivas.

CAPÍTULO III

AUTOCONCEPTO.

La definición de autoconcepto es explicada desde diferentes puntos de vista. Empezando con Tamayo (1982), dicho autor lo entiende como un proceso psicológico cuyos contenidos y dinanismos son determinados socialmente, comprende el conjunto de percepciones, sentimientos, imágenes, autoatribuciones y juicios de valor referentes a sí mismo.

Considerado como la percepción de uno mismo, el autoconcepto no solo contiene la identidad personal, sino también la identidad social. La definición social de quien se es implica raza, religión, sexo, especialización académica, etc. (La Rosa, 1986).

Fromm (1964), siendo un autor humanista lo define como un factor determinante de la manera en la cual un sujeto responde característicamente a los otros.

C. Rogers (1976), dice que el autoconcepto es una configuración organizada de percepciones acerca de sí mismo que son parcialmente concientes; está compuesto por percepciones de las propias características y habilidades, los conceptos de sí mismo en relación con los otros y el medio. (Citado en Gyves, 1985).

Por otro lado Washburn (1961), dice que es un aspecto de la personalidad, una actitud, motivo o un valor por medio del cual el sujeto se relaciona con su medio ambiente social. Rubins (1905), lo define como una imagen total de sí mismo que incluye tanto los atributos físicos como las necesidades biológicas, los rasgos y las actitudes de la personalidad y también toma en cuenta los roles familiares y sociales. (Ídem.).

La teoría de Sigmund Freud (1994), contribuyó al desarrollo del concepto de sí mismo, definiéndose como la evaluación subjetiva de un individuo, como un compuesto de los pensamientos y sentimientos que constituyen la conciencia de una persona sobre su existencia individual, su noción de quien es y que es. El yo representa una organización cuya función es evitar el sufrimiento y el dolor oponiéndose o regulando la descarga de los impulsos instintivos con el fin de adaptarse a las exigencias del mundo externo (Citado en Bolaños, 1999).

Por su parte, Taylor (1955), nos dice que el autoconcepto incluye una entidad variable que se encuentra durante toda la vida en constante transformación y se va desarrollando con la concepción que tienen los demás acerca de él mismo y a la vez va asimilando todos los valores que constituyen el medio ambiente social como una verdadera experiencia de conocimiento (Ídem).

Bandura (1969), introduce dos variables en el estudio del self: autorecompensa y autocastigo; lo que se podría llamar autorefuero. El autoconcepto o cualquier concepto del self dependen de la frecuencia de autorefuero, de modo que el desarrollo del self se puede considerar como un caso específico de los procesos de cambio de actitud. Estos procesos serían el condicionamiento clásico y el operante.

Dentro del origen del autoconcepto existe una aproximación más reciente

como la de Coopersmith (1967), concepto que parte del interaccionismo simbólico en que los personajes externos deben ser considerados como parte importante para el origen del autoconcepto, siendo que éstos tienen la capacidad de dar opiniones o sostener sanciones, ya sean positivas o negativas hacia el individuo. (Citado en Govea, 2000).

Se debe tener en cuenta que el autoconcepto es un término general que de manera tradicional se refiere a tres componentes principales:

1. autoimagen,
2. autoestima y
3. si mismo ideal.

La autoimagen se refiere a la manera en que uno se describe a sí mismo, el tipo de persona que se piensa que somos (se acepte o no). La autoestima es esencialmente evaluativa; se refiere al grado en el cual la persona se agrada y acepta o prueba a si misma que tan valiosa se considera. Si la autoimagen constituye el tipo de persona que se desearía que se piensa ser, entonces el si mismo ideal es el tipo de persona que se desearía ser.

Dentro de los factores que forman el autoconcepto se encuentra el sentimiento de identidad que se desarrollará a medida que el niño se pueda diferenciar de los demás y empiece a tomar conciencia de la separación con respecto a sus padres, adquiriendo entonces una identidad. Esta noción de identidad en los adultos está relacionada con las creencias, ideas, conocimientos, deseos, ambiciones, biografía y posibilidades. Cabe señalar que existirán dentro de la identidad categorías, unas invariables como el sexo y la edad, y otras que podrán variar de acuerdo al modelo sociocultural en turno.

Otro de los factores que influyen en la formación del autoconcepto es la socialización, donde al inicio de la infancia los padres ocupan el lugar de mayor importancia seguidos posteriormente por sujetos iguales al niño y según sea el desarrollo del individuo siempre será sujeto de autoevaluaciones y comparaciones.

Hasta ahora el término de autoconcepto ha sido utilizado de igual manera que el de autoestima. Esta vaga utilización de términos quizá se deba a la

participación de ambos conceptos dentro del proceso de autovaloración y a la difícil diferenciación entre ellos.

La manera de poder diferenciar a ambos conceptos, será especificando las funciones de cada uno de éstos en dicho proceso, donde el autoconcepto representa la idea de sí mismo, siendo entonces la representación cognitiva manifestada por medio de la cuestión “¿Cómo me veo yo?”, en relación a los afectivos que se desprenden de la evaluación del autoconcepto, expresándose a través del cuestionamiento de “¿cómo me siento?” de “¿Cómo me veo?”, es decir, la sensación afectiva que se produce a raíz del autoconcepto.

El autoconcepto, más general incluye una identificación de las características del individuo así como una evaluación de las mismas. La autoestima hace más hincapié en el aspecto de la evaluación de las características. (Musitu y Román, 1982).

Self y autoconcepto se utilizan de forma intercambiable en la literatura para referirse al conjunto de autoconocimiento del individuo. El concepto de identidad se solapa pero es utilizado para referirse al self que es consciente de la posibilidad de un desarrollo futuro y receptivo a las demandas y expectativas de otros seres. (McCandles y Evans, 1973, citados en Frías, 1991).

La autodefinición (autoconcepto), es determinada por aspectos sociales en los que el individuo se desarrolla, lo que protege o potencia la autoestima (autoevaluación), (Tesser y De Paulus, 1983). Esta evaluación se considera como un constructo hipotético que indica el valor que las personas se atribuyen o que creen que los demás les atribuyen. (De Otañe, 1989).

Se piensa que el valor asignado por uno mismo es determinante en la manera de ser de cada uno. El autoconcepto alto o positivo da como resultado que la persona tenga éxito en sus pensamientos o al menos aumenta las expectativas de logro dada la seguridad que éste genera.

Sin embargo, quien posee un autoconcepto bajo o negativo, no será capaz de concluir sus trabajos, debido a su inseguridad o confusiones.

DEPORTE Y AUTOCONCEPTO.

Parece ser que en la mayoría de los casos el deporte produce estados de intensa emoción, la mayoría de los cuales son placenteros. El conflicto entre osadía y timidez, la alegría de superar las dificultades que presenta algún riesgo o peligro, las aprehensiones, incluso el placer de soportar las penalidades y suprimir el dolor de la fatiga con las miras puestas en el éxito elevan el tono de la emoción y contribuyen a la intensidad y dramatismo de la experiencia deportiva.

A continuación se hará una descripción sobre el término de autoconcepto desde una perspectiva histórica y de desarrollo con el objetivo de relacionar dicho término con el deporte, propósito principal en este trabajo.

Con Platón se inicio el estudio del self entendido como alma. Aristóteles, en el siglo III A.C. fue el primero que hizo una descripción sistemática de la naturaleza del yo. Pero fue San Agustín el que describió el primer atisbo de introspección de un self personal. (De Otañe, 1989).

Las tradiciones hindúes, budistas y judeocristianas ponen énfasis también en la importancia del autoconocimiento como un medio para el desarrollo y evolución personal. (La Rosa, 1986).

Durante el Renacimiento en Europa (siglo XVII), el concepto del self se reflejaría en el pensamiento de Descartes, Hobbes y Locke. (Musitu y Román, 1982).

De acuerdo a Descartes, con su frase “pienso, luego existo”, colocó su “sí mismo” como base para poder hablar de sí mismo y dijo: “Reconozco que soy una sustancia cuya esencia o naturaleza es ser consciente. Así, este self, es decir, el alma, o la que yo soy la que soy, es completamente distinto del cuerpo e incluso es más fácilmente conocido”. (Bolaños y Mosqueda, 1999).

Hobbes en su Leviatán (1651) aportó un código ético basado en el interés del self, además no estaba de acuerdo con algunas nociones de Descartes. Junto con Locke (1640), atribuía mayor énfasis a la experiencia sensorial, hasta el punto de considerarla propiamente el self; el autoconcepto sería siempre nuestras sensaciones y percepciones actuales. (De Otañe, 1989).

En Condillac (1715-1780), el autoconcepto no fue solamente la suma de las percepciones del hombre sino que incluyó lo que las unía. (De Otañe, 1989).

Posteriormente Kant (1781), integró la diferenciación del autoconcepto como sujeto y objeto. El self del que habló Locke (1640), lo entendió como unidad obtenida por la síntesis el self empírico. (Ídem)).

En la psicología fisiológica del siglo XIX la esencia del autoconcepto aparece en el sustrato físico de la conciencia (Musitu, 1982). En este mismo siglo, James (1890) pondría las bases para el estudio posterior del self. Los datos somáticos proporcionaban las bases para el sentido de la identidad personal (Price-Williams, 1957). Identifica el self como el agente de la conciencia. (De Otañe, 1989).

James (1980), dice que el sí mismo es la suma del todo que puede llamarse “suyo”, incluyendo su cuerpo, familia, posesiones, estados de conciencia y reconocimiento social, además de que se trata de un fenómeno consciente. (La Rosa, 1986).

Roger en 1950, dice que su principal preocupación son las actitudes hacia el sí mismo, es decir, las percepciones de una persona respecto a sus habilidades, acciones, sentimientos y reacciones en su medio social. (Ídem.).

La Rosa por su parte (1986), distingue tres aspectos en las actitudes hacia uno mismo: el contenido específico de la actitud (dimensión cognitiva), un juicio respecto al contenido de la actitud, de acuerdo a algunos patrones (aspecto evaluativo) y un sentimiento relacionado al juicio evaluativo que constituye la dimensión afectiva. La aceptación de uno mismo, o sea, la autoestima conforme Roger (1950), esta relacionado con el último aspecto.

Diversos autores abordan el autoconcepto desde una perspectiva de teoría del rol. Así por ejemplo, Newcob (1950) y Sherwood (1965-67) enfatizan que el sí mismo y la ocurrencia de autoevaluaciones son el resultado de procesos sociales que involucran apreciaciones reflejadas provenientes de otra persona, significantes, resaltando también el desempeño de roles sociales. Una perspectiva relacionada con lo anterior es el grupo en donde se encuentra

Sherif y Sherif (1969) y Mannheim (1966) como algunos de sus representantes. Ellos resaltan el contenido de las identificaciones grupales para el individuo y la función de tales identificaciones como puntos de referencia en la autopercepción y en la autoevaluación. (Citados en La Rosa, 1986).

Se piensa que el valor asignado por uno mismo es determinante en la manera de ser de cada uno. Un autoconcepto alto o positivo va a dar como resultado que la persona llegue a tener éxito en sus pretensiones dada la seguridad que ésta genera. Sin embargo, quien posee un autoconcepto bajo o negativo, no será capaz de concluir sus trabajos. Por otro lado, la autopercepción del cuerpo, está asociada con el aspecto físico y de alguna manera con las relaciones con los demás. Se piensa que existen ocasiones donde se toma mayor interés del que se debiera tener; al hecho de crear "buena impresión"; debido a que les importa demasiado lo que piensen los demás.

Se comprende con facilidad que el deporte de competición constituye un importante cambio de actuación y de experimentación, en el que es posible estudiar perfectamente los procesos psíquicos antes, durante y después de unas situaciones realmente extremas por el esfuerzo realizado.

La importancia siempre creciente que posee el deporte para estratos de la población cada vez más amplios queda patente en las múltiples formas en las que aparece como deporte de competición, deporte de tiempo libre, deporte escolar, deporte para minusválidos y también como medio terapéutico y de rehabilitación en una sociedad altamente industrializada (Chappuis y Thomas, 1989).

La relación existente entre la práctica del deporte y la psicología como ciencia, y la posición que ocupa en dicha relación la psicología del deporte, ésta se caracteriza por la gran cantidad de problemas que plantea la práctica deportiva, a cuya solución pueden aplicarse los métodos y conocimientos psicológicos. En comparación con las grandes esperanzas que la práctica deportiva ha depositado en los medios psicológicos, los conocimientos aportados y corroborados científicamente por la psicología del deporte al

campo de acción y de experimentación deportiva han sido realmente mínimos (Thomas, 1982).

Ahora bien, para algunos deportistas, la obtención de resultados muy buenos e incluso óptimos se convierte en un objetivo apetecible y digno de esfuerzo, que es a lo que se le llama deporte de competición. Practican y se entrenan durante años enteros, descuidando incluso su formación y una mejor calificación profesional, así como sus relaciones familiares y sociales, sólo con la finalidad de alcanzar una meta deportiva concreta, como, por ejemplo, el campeonato de una determinada especialidad deportiva, la participación en una olimpiada o la dedicación profesional al deporte.

Lo importante aquí es tener en cuenta que la forma en cómo se siente uno consigo mismo es la forma en como puede responder ante distintas situaciones que se presentan a lo largo de nuestra vida.

La investigación psicológica sobre el autoconcepto experimenta un punto de modulación a partir de diversos trabajos que lo relacionan con la actividad física y el deporte.

Se han realizado diversos estudios que tienen que ver con el deporte y el autoconcepto; a continuación se mencionan algunos.

ESTUDIOS RELACIONADOS.

No es sorprendente que haya mucha investigación sobre la forma en que el autoconcepto y sus distintas dimensiones están relacionados con las actividades académicas y con las ejecuciones en la escuela. (Byrne, 1984; Gergen, 1971; Purkey, 1970; Wylie, 1970; citados en Ayora, 1997).

Por otra parte, muchos estudios han relacionado el autoconcepto con varios aspectos de la participación en actividades físicas. Dowell (1970), encontró una correlación positiva entre el autoconcepto y la capacidad física entre colegiales. Nelson (1966), manifestó que no existía diferencia significativa en el autoconcepto, entre niveles distintos de habilidad motora. Jordan (1966), comentó que la pronta obtención de éxito en las experiencias de educación física contribuye significativamente a mejorar el autoconcepto, la actitud y el

estilo de vida de los estudiantes. (Ídem).

En otro estudio (Ayora y cols., 1997), se evaluó cómo se relacionaban los factores de autoconcepto con el rendimiento motor y académico de los adolescentes en la asignatura de Educación Física. El estudio se realizó con una muestra de 389 alumnos de ambos sexos, con edades comprendidas entre los 14 y 16 años.

Para medir los factores de autoconcepto se aplicó la Escala de Autoconcepto de Musitu (García y Musitu, 1999), para medir el rendimiento motor se elaboró un test de cinco pruebas físicas que fue aplicado a todos los adolescentes de la muestra y el rendimiento académico era la nota de la asignatura de Educación Física del curso anterior.

Los resultados del estudio permitieron concluir que el alumno se concibe a sí mismo como más valioso cuando tiene un mejor rendimiento académico, no importándole su rendimiento motor.

CAPÍTULO IV

RENDIMIENTO DEPORTIVO.

Según el diccionario, el rendimiento es “es el producto o provecho que da alguien o algo”; pero en deporte éste concepto adopta con frecuencia una connotación de gran esfuerzo, de elite, de alto rendimiento y eso asusta. Esto no debería de ser así. Cualquier persona puede mejorar su rendimiento sin necesidad de hacer un esfuerzo excesivo. Sencillamente, uno puede rendir más si mejora con respecto a sí mismo sin necesidad de ganar ninguna competición. Se cree que ésta es la definición que hay que considerar al utilizar este concepto en el ámbito deportivo.

El enfoque bioenergético del rendimiento deportivo es uno entre tantos, al igual que el enfoque psicológico, biomecánico, sociológico y cognitivo. No es exclusivo, pero es esencial para aprehender las características energéticas, en particular la cantidad de energía necesaria para la realización de una prueba deportiva y el tipo de transformación puesto en juego en función de la duración, intensidad y forma del ejercicio (continua-discontinua).

Otro elemento que se puede extraer del concepto de rendimiento es su connotación de relatividad. El rendimiento es siempre relativo entre la capacidad de ejecución de una acción y el resultado real de dicha acción. Se puede decir que un deportista rinde cien por cien si hace lo que supone que debe hacer, y se puede decir que rinde por encima de sus posibilidades si consigue una marca superior a la que se esperaba.

Hay que valorar la mejora del rendimiento en relación con los objetivos marcados o según las posibilidades del deportista en un momento dado.

Junto al concepto de rendimiento, también hay que tener en cuenta el de productividad, que en términos económicos se define como la relación entre resultados y costes.

Por último, sería bueno aclarar que cuando se habla de rendimiento, no sólo se refiere al deporte de competición o de elite, también hay que incluir la

posibilidad de mejorar el rendimiento en otros ámbitos deportivos como el ocio, la iniciación y el deporte para la salud.

Objetivos como mejorar las condiciones de vida de una persona de la tercera edad o las habilidades de un escolar que hace deporte (atencionalidad, toma de decisiones, etc) son tan aceptables como los objetivos de mejora de una marca para un atleta de elite.

Entendiendo de este modo el concepto de rendimiento, tanto se puede ver rendimiento en un deportista de elite que mejora su marca a copia de aumentar su dedicación y esfuerzo, como en un niño que practica deporte de iniciación y que mantiene unos buenos resultados de una manera fácil y poco costosa.

Un concepto que se considera está relacionado con el rendimiento es el de competencia. Por lo general, la competencia se ha definido como la habilidad para conocer y tratar el ambiente de manera efectiva y adaptadora (Gilbert y Connolly, 1995; citados en Viadé, 2003).

Este concepto es muy importante, puesto que sobre él pesa una de las claves del ámbito. A veces se puede confundir este término con la palabra competición que se encuentra a lado de la palabra deporte cuando se habla de deporte de competición (ver capítulo II).

La psicología del rendimiento deportivo pretende ser una parcela de la Psicología del Deporte, ésta como disciplina científica tiene o debería tener a su alcance todos los conocimientos de la psicología básica que se relacionan con el mundo del deporte (Riera, 1985; Riera y Cruz, 1991; Weinberg y Gould, 1996; Cruz, 1997), entre los que se encuentra el rendimiento deportivo.

Cuando se habla de rendimiento, solo se piensa en el momento de la competición deportiva, y la mayoría de las veces en la "alta competición". Encontrar variaciones en el rendimiento deportivo no se limita a los momentos de la confrontación deportiva, puede haberlas en muchos otros momentos de la actividad deportiva, como en el entrenamiento o en las fases de descanso, o también se pueden dar variaciones en el rendimiento que afecten a otros protagonistas del entorno deportivo (los entrenadores o los árbitros).

Si se acepta que la psicología estudia la conducta humana, la psicología del rendimiento deportivo debe estudiar la conducta que desarrolla el deportista.

Por otro lado, el objeto de estudio de la psicología del rendimiento deportivo debe ser el deportista cuando hace deporte, y no el deportista que hace deporte. Así, no hay que esperar cambios en el deportista, sino en su actividad deportiva.

Entonces, se puede afirmar que el objetivo principal de la aplicación de la psicología en el deporte será la mejora del rendimiento deportivo.

Para llevar a cabo una buena actuación deportiva se necesita tanto buen entrenamiento físico como mental. La investigación se ha ocupado de cuál es, de qué depende y cómo se logra este estado óptimo de actuación, donde los músculos y el cerebro, la mente y el cuerpo, trabajan integradamente, no sólo en el rendimiento deportivo sino en cualquier otra actividad. Se ha demostrado que la optimización de una actuación depende de la habilidad, de la naturaleza y complejidad de la tarea y de la mentalización.

Las estrategias de preparación mental utilizadas por los deportistas al igual que por individuos que intentan dar lo mejor de sí mismos, suelen pertenecer no sólo al campo de la inteligencia, sino también al de las motivaciones y de las emociones.

A menudo se piensa que la motivación afecta directamente a la mejora del rendimiento. Se ha escuchado decir muchas veces que un deportista no ha rendido mejor en una competencia porque no estaba motivado. Asimismo, a menudo se ve que muchas de las demandas concretas para mejorar la motivación de los deportistas se hacen con el objetivo de que éstas mejoren el rendimiento de las marcas.

La motivación no aumenta directamente el rendimiento, ésta puede aumentarlo indirectamente, dado que las personas motivadas mantienen una gran dedicación en aquello que les motiva. Por norma general, también provoca un aumento de la capacidad de atención con respecto a las cosas que les motivan. Sin embargo, la motivación, por sí sola, no constituye una condición

de mejora del rendimiento, puesto que muchas pueden estar muy motivadas por un tema o una tarea y no son precisamente las que mejor dominan el tema o hacen aquella tarea. Un deportista muy motivado difícilmente abandonará su deporte, pero no es seguro que esta motivación, directamente, haga que sus resultados sean mejores.

Lo que sí mejora directamente el rendimiento es la percepción sobre la propia habilidad. Esta característica se denomina autoconfianza.

Si un deportista es consciente de que puede realizar con éxito un ejercicio, tiene muchas posibilidades de que la ejecución le salga bien. Glyn C. Roberts (1995) dice:

“El autoconcepto de las diferentes formas de la habilidad se considera un mediador importante en la corriente continua del esfuerzo de la ejecución. Se espera que el individuo valore la capacidad que tiene para ejecutar la tarea o que tenga confianza en la capacidad que tiene para captar los requisitos medioambientales, valoración que afecta a la capacidad de adaptación o de falta de adaptación del esfuerzo de la ejecución.”

“Las conductas de ejecución adaptativas se fundamentan en la probabilidad de la ejecución. Los patrones de ejecución adaptativos se caracterizan por la búsqueda de desafíos y por la persistencia efectiva ante el fracaso. Las conductas adaptativas son las que el individuo utiliza a la hora de hacer un esfuerzo y son muy persistentes.” (Citados en Viadé, 2003; pág. 130).

La autoconfianza mejora la ejecución de una tarea en un momento determinado. Uno de los principales factores de mejora de la autoconfianza es la capacidad de ser consciente de las propias habilidades. Este factor está vinculado a la capacidad de atención de la persona.

APLICACIONES PARA INCREMENTAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.

Hablar del entrenamiento de la condición física es hablar de la capacidad del ser humano para adaptarse. Según afirman Grosser y cols. (1988), en la

práctica, la adaptación biológica se realiza a través de la utilización de los denominados principios del entrenamiento.

Los principios del entrenamiento deportivo son reglas generales extraídas de las ciencias del deporte, y en especial de la pedagogía, la psicología y la biología del deporte. Estas deben interpretarse como guías rectoras y no como dogmas de aplicación (González, 1985).

Para que se puedan producir adaptaciones, los estímulos (ejercicios de entrenamiento) deben superar un umbral de esfuerzo. Entrenando por debajo de ese umbral no se producen adaptaciones, sería una carga muy ligera; sobre el umbral se consigue mantener la condición física adquirida, sería una carga media; por encima del umbral de estimulación empiezan a producirse cambios morfo-funcionales, sería cargas de intensas a muy intensas. Existe un límite máximo de tolerancia que no se debe sobrepasar, pues los efectos serían nocivos tanto para el entrenamiento como para la salud. Estos umbrales y límites no son los mismos para todos, incluso un mismo deportista varía sus umbrales a lo largo de una temporada o de varias, aumentando su umbral de estimulación a medida que va consiguiendo adaptaciones al entrenamiento. (Rubio, 2002).

Por tanto, una carga de entrenamiento debe tener una cierta magnitud para provocar adaptaciones que mejoren el rendimiento, teniendo en cuenta que todo estímulo que supere un umbral conlleva un cansancio. Hollmann, 1976; (citado en Rubio, 2002).

Por esto, en los deportes con un periodo competitivo largo, como es el caso del fútbol, con un partido semanal o incluso dos, se da el siguiente problema: si se entrena por encima del umbral del estímulo se producen adaptaciones y mejoras (físicas-técnicas-tácticas), pero se puede llegar en condiciones de fatiga al partido; por el contrario, si se entrena por debajo del umbral de estímulo no hay fatiga pero evidentemente tampoco se producen adaptaciones ni mejoras. Una correcta aplicación de los principios generales del entrenamiento ayudarán a solucionar esa disyuntiva.

Dichos principios se enlistan a continuación:

Principio del aumento progresivo de la carga.

Se trata de aumentar la magnitud de la carga a medida que el organismo se va adaptando a los estímulos de entrenamiento para que se sigan produciendo adaptaciones, pero sobre todo para mejorar sin interferir en el evento deportivo.

En el caso de los deportes con un periodo de competición largo, la progresión de la carga base ser más lenta y gradual que en los deportes con un periodo de competición más corto y agrupado, empezando incluso con una carga por debajo del umbral de estimulación cuando se esté ya en periodo competitivo. De esta forma, la mejora del rendimiento será menor y más lenta, pero el deportista no estará fatigado para jugar en condiciones óptimas.

Grosser y cols. (1985), proponen la siguiente secuencia para aumentar la carga:

- 1) Aumento de la frecuencia de entrenamiento.
- 2) Aumento del volumen.
- 3) Aumento de la densidad.
- 4) Aumento de la intensidad del estímulo.

En general y más concretamente en el fútbol no profesional, se suelen realizar pocas sesiones de entrenamiento semanales, muy largas, donde se mezclan todos los contenidos. La situación ideal sería realizar más entrenamientos aunque sean más cortos, para poder aplicar así el primer paso de la secuencia, aumentar la frecuencia de entrenamiento de una cualidad o de la condición física en general. El aumento del volumen es lo que más suele modificar para aumentar la carga. El aumento de la densidad como tercer paso es muy interesante en el fútbol para introducir progresivamente el trabajo anaeróbico láctico quitando tiempo de recuperación al trabajo de velocidad hasta que haya recuperaciones de entre 30-10 segundos. El cuarto paso depende más del futbolista que del ejercicio en sí, ¿cómo entonces aumentar la intensidad de la carrera si el futbolista no la aumenta? Para estos casos se pueden realizar competiciones por parejas o por grupos con pequeños castigos para los perdedores, o de forma más científica registrando la frecuencia con un pulsómetro.

Principio de la relación óptima entre esfuerzo y el descanso.

Se fundamenta en los principios biológicos y en los procesos de adaptación comentados anteriormente. Para que una carga de trabajo surta efecto se debe dejar el tiempo necesario para su recuperación, en caso contrario, si se aplica una carga cuando no se ha producido la supercompensación y esto se repite se puede llegar al sobreentrenamiento Rubio (2002).

La correcta alternancia entre esfuerzo y recuperación se debe aplicar en todos los periodos del entrenamiento: desde dentro de la propia sesión de entrenamiento, pasando por el microciclo, hasta el macrociclo (ídem).

Un estado de sobreentrenamiento puede conducir al deportista a una lesión, a una enfermedad y evidentemente a un menor rendimiento deportivo. Sin embargo, se sabe que una situación de sobreentrenamiento en serio, es muy difícil que aparezca en el fútbol, ya que no es un deporte (ni siquiera a nivel profesional), que se caracterice por entrenar al límite de la capacidad humana. Lo más frecuente en el fútbol es que se produzcan pequeñas sobrecargas musculares, dado que es un deporte con numerosas aceleraciones, frenazos, cambios de dirección y sentido, luchas, saltos, etc. que inciden y lesionan el tejido muscular.

Para aplicar correctamente este principio dentro de la sesión se debe atender bien a las recuperaciones propuestas en cada método de entrenamiento, en especial en el trabajo de velocidad y fuerza.

Para aplicar este principio dentro de un microciclo simple; Seirul-lo (1987), propone concentrar la carga el miércoles (por decir un día) con doble sesión, ya que el futbolista se ha recuperado del partido y el próximo está lejos, obteniendo la supercompensación el fin de semana.

En el caso de equipos no profesionales con tan solo 3 entrenamientos semanales propone entrenar el martes, el miércoles y el viernes, siendo igualmente el miércoles el día de máxima carga y el viernes un día para preparar el partido y trabajar la velocidad (Ídem.).

Principio de la continuidad.

Para que se produzca un cambio morfo-funcional es necesario que el ejercicio o la sesión de entrenamiento no estén muy distantes, si no, las adaptaciones no se producirán o tardarán mucho en hacerlo. Las interrupciones en el proceso de entrenamiento provocan en primer lugar una disminución de las cualidades físicas, y luego de las destrezas técnicas y tácticas. (González, 1985).

En el entrenamiento de fútbol hay 2 aspectos que dificultan la aplicación de este principio:

- La convocatoria: hay futbolistas que no juegan, otros que juegan todo el partido y otros una parte. Así muchos jugadores reciben el mejor entrenamiento, el partido, mientras que otros se lo pierden. El problema radica en que las alineaciones y convocatorias suelen ser muy iguales y de repetirse estas situaciones durante cierto tiempo, los futbolistas que no juegan no toman la forma física igual que los que juegan seguido.
- El microciclo: en el fútbol esa estructura de la planificación viene marcada y condicionada por el partido de fin de semana, de esta forma es difícil realizar por ejemplo 2 sesiones de fuerza o 2 de resistencia en la misma semana puesto que necesitan un tiempo de recuperación entre ambas y deben estar lo suficientemente alejadas del partido. Así normalmente se asigna un día al entrenamiento de cada cualidad, sin embargo las adaptaciones a un entrenamiento semanal por cualidad son mucho más lentas o insuficientes.

Principio de la relación óptima entre los componentes del rendimiento.

El rendimiento en cualquier deporte depende de varios factores, siendo siempre algunos más importantes que otros, teniendo en cuenta que cualquier déficit en cualquiera de ellos va a afectar el rendimiento global. Por tanto, lo primero es compensar esos déficits, luego sacar más provecho a los mejores factores. Una razón que obliga a un equilibrio de factores es el propio reglamento que limita el número de cambios, a diferencia de otros deportes colectivos donde se pueden hacer cambios ilimitados. Los factores de rendimiento en el fútbol y su interrelación se muestran en el siguiente cuadro. A su vez, cada factor general está compuesto por varios subfactores.

TÉCNICA	TÁCTICA	CONDICIÓN FÍSICA	FACTORES PSICOLÓGICOS	FACTORES EXTERNOS.
1.-Manejo balón. 2.-Pase. 3.-Control. 4.-Conducción. 5.-Golpeo. 6.-Regate. 7.-Golpeo cabeza. 8.-Tackle. 9.-Despeje. 10.-Fintas. 11.-Etc.	INDIVIDUAL: 1.-Desmarque. 2.-Interceptación. 3.-Vigilancia. 4.-Marcaje. 5.-Etc. COLECTIVA 1.-Desdoblamiento. 2.-Basculación. 3.-Ataque. 4.-Etc.	1.-RESISTENCIA: 1.1.-Aerobia. 1.2.-Anaerobia. 2.-VELOCIDAD. 2.1.-Reacción. 2.2.-Aceleración 2.3.-Máxima. 3.-FUERZA. 3.1.-Explosiva. 3.2.-Máxima. 4.-FLEXIBILIDAD	1.-ATENCIÓN. 2.-MOTIVACIÓN. 3.-PERSONALIDAD. 4.-ACTITUD.	1.-CLIMA. 2.-PÚBLICO. 3.-ÁRBITRO. 4.-TERRENO DE JUEGO.

(Rubio, 2002).

Ahora bien, ¿En qué proporción se debe entrenar cada factor de rendimiento?, ¿son suficientes los entrenamientos habituales en el fútbol para poder abarcar todo esto? Cada equipo, cada categoría, cada nivel precisa de un porcentaje distinto. El principio general dice que se deben todos en una proporción adecuada.

Se puede pensar fácilmente que la solución es plantear ejercicios llamados integrados, en los que se entrenan varios componentes al mismo tiempo. Sin embargo, la experiencia dice que algunos de estos ejercicios al final no mejoran (o no se ha demostrado) nada y que lejos de facilitar el entrenamiento lo dificultan, por la complejidad al explicarlo y ponerlo en marcha.

Principio de la individualidad.

Es uno de los más importantes, pero de más difícil aplicación, en especial en los deportes colectivos. Es bien sabido que existen numerosos factores que afectan la respuesta individual ante una misma carga de entrenamiento: herencia, maduración, nutrición, descanso y sueño, nivel de condición, motivación, ambiente, salud y sexo (García, 1996).

A estos factores individuales habría que añadir los diferentes requerimientos energéticos y técnico-tácticos de cada puesto específico en el fútbol. Es cierto que no se puede programar un entrenamiento totalmente individual para cada

jugador, primero por la dificultad de realización y segundo porque sería incoherente en un deporte de cooperación-oposición. También es cierto que un entrenamiento igual para todos no sacará el máximo rendimiento a una plantilla. Una solución intermedia puede ser individualizar ciertos aspectos del entrenamiento para distintos grupos dentro del equipo:

- 1) Según nivel de condición física.
- 2) Según líneas o puestos específicos.
- 3) Según elementos técnico-tácticos a mejorar.

Principio de la relación entre la preparación general y específica.

Para Platonov (1988), el entrenamiento general está compuesto por ejercicios que mejoran la salud y aumentan las posibilidades funcionales generales y el entrenamiento específico formado por ejercicios que perfeccionan un campo especializado de una actividad. La preparación general crea la base para la preparación especial (Matvéiev, 1980) y solo mediante una buena preparación se pueden conseguir elevados rendimientos específicos (Platonov, 1988). No obstante, la preparación general debe reflejar al mismo tiempo las particularidades de la especialización deportiva Matvéiev, 1980; (citados en Rubio 2002).

En el fútbol, la preparación específica está formada por el entrenamiento de todos los movimientos y gestos técnico-tácticos propios del fútbol, así como la capacidad para repetir esfuerzos rápidos durante un largo periodo de tiempo con pausas diversas, con cambios de dirección, sentidos y frenazos (resistencia interválica). La preparación general sería la resistencia aeróbica general, la fuerza máxima, la flexibilidad, la coordinación motriz y agilidad general.

Se puede ampliar estas ideas con algunos estudios realizados sobre rendimiento en el deporte.

ESTUDIOS RELACIONADOS.

Existe una gran evidencia intuitiva sobre la relación existente entre los estados psicológicos y el rendimiento deportivo. Los deportistas de elite han proporcionado numerosas evidencias anecdóticas de que las competiciones se

ganan mediante la consecución de un “estado mental correcto” o se pierden como consecuencia del derrumbe ante las presiones de la competición. La relación entre el rendimiento y las puntuaciones en medidas psicológicas antes de la competición, especialmente el estado de ánimo y la ansiedad precompetitiva, han sido el foco de un esfuerzo investigador extensivo y continuado en la Psicología del Deporte (Le Unes, Hayward y Davis; 1988).

Los estados de ánimo previos a la competición han sido asociados con la selección de deportistas y el rendimiento deportivo. Existen investigaciones que parecen haber demostrado que la relación entre el estado de ánimo precompetitivo y el rendimiento podría estar mediado por una serie de variables como son la duración del evento, el tipo de deporte e incluso la localización del partido (Terry, 1997).

En un estudio llevado a cabo por Sánchez y cols., (2001), utilizando el P.O.M.S. (Profile of Mood States), se tuvo la intención de observar cómo los estados de ánimo previos a la competición, influyen en el rendimiento de un equipo de fútbol durante la temporada y si esta relación está mediada por la variable localización del partido. Según los resultados obtenidos, dicha variable parece mediar en la relación existente entre estados de ánimo y rendimiento, siendo los partidos jugados fuera de casa donde más se manifiestan los estados de ánimo y su consiguiente influencia en el rendimiento.

En otro estudio relacionado al rendimiento (Arruza y cols., 1998), el objetivo principal fue el de continuar con la línea de investigación surgida a raíz de la preparación realizada para los Juegos Olímpicos de Barcelona-92. A partir de él, se verificó tanto la importancia del Estado de Animo (P.O.M.S.) como de otras dos variables que fueron las seleccionadas, la Dificultad Percibida Estimada y la Autoeficiencia. Los datos registraron desde el inicio de la temporada-95 hasta Atlanta-96, cuando se iniciaba el calentamiento para cada combate, entre 25 y 35 minutos antes de salir a competir. El cuestionario utilizado contemplaba por un lado las cuatro dimensiones del P.O.M.S. (tensión, hostilidad, fatiga y vigor), y por otro, la Dificultad Percibida Estimada y el Grado De Confianza. Los análisis realizados indican que la fatiga percibida puede ser un buen predictor del resultado de la competición y que las

fluctuaciones durante la misma, tanto del Estado de Animo, de la Dificultad Percibida Estimada como de la Autoconfianza influyen en el comportamiento de los deportistas.

CAPÍTULO V

METODOLOGÍA.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

¿Existirá asociación entre la ansiedad, el autoconcepto y el rendimiento deportivo de los deportistas seleccionados de Fútbol Rápido de la FES Zaragoza?

OBJETIVO.

- Describir si existe asociación entre ansiedad, autoconcepto y rendimiento deportivo de los deportistas seleccionados de Fútbol Rápido de la FES Zaragoza.

VARIABLES.

Las variables en este estudio son de tipo atributivas.

*Ansiedad.

*Autoconcepto.

*Rendimiento Deportivo.

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE VARIABLES.

Ansiedad: se concibe como una función del temor a las consecuencias que pueden derivarse de un comportamiento “malo” que está teniendo lugar o que en todo caso se inició, y se la considera capaz de producir comportamientos cuyo objetivo sería solucionar el problema (Rivas, 2000).

Autoconcepto: es la percepción que uno tiene de si mismo, específicamente son las actitudes, sentimientos y conocimientos respecto de las propias capacidades, habilidades, apariencia y aceptabilidad social (La Rosa, 1986).

Rendimiento deportivo: Se puede definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto, se puede hablar

de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar (Lorenzo, 1997).

DEFINICIÓN OPERACIONAL DE VARIABLES.

Ansiedad: Las respuestas a los 40 reactivos del Inventario de la Ansiedad Rasgo/ Estado (IDARE) de Spielberger y Díaz Guerrero (1975).

Autoconcepto: Las respuestas a los 30 reactivos de la Escala de Autoconcepto de García y Musitu (1999).

Rendimiento deportivo: El éxito / fracaso obtenido en el evento deportivo (a mayor ansiedad y menor autoconcepto, menor rendimiento y viceversa).

MUESTRA.

La muestra se conformó por 22 sujetos de 18 a 25 años, estudiantes del nivel licenciatura (Q.F.B., Psicología, Biología, Ingeniería Química, Medicina y Odontología) hombres y mujeres; de los cuales trece fueron hombres y nueve mujeres. Todos ellos seleccionados de la disciplina de Fútbol Rápido de la FES Zaragoza UNAM.

MUESTREO.

Se realizó un muestreo no probabilístico (Grass, 1981).

Los elementos de la muestra son seleccionados por procedimientos al azar ó con probabilidades conocidas de selección. Por lo tanto es imposible determinar el grado de representatividad de la muestra.

INSTRUMENTOS.

Los instrumentos utilizados fueron:

- 1) El Inventario de la Ansiedad Rasgo/Estado (IDARE) de Charles Spielberger y Rogelio Díaz Guerrero (1975).

Este inventario está constituido por dos escalas separadas de autoevaluación que se utilizan para medir dos dimensiones distintas de la ansiedad: 1., la llamada Ansiedad-Rasgo (A-Rasgo), y 2., La llamada Ansiedad-Estado (A-Estado). La primera consiste de 20 afirmaciones en las que se pide a los sujetos describir cómo se sienten generalmente. La segunda

también consiste de 20 afirmaciones, pero las instrucciones requieren que los sujetos indiquen cómo se sienten en un momento dado. (Para mayor información sobre el instrumento revisar anexo A).

- 2) El Manual de Autoconcepto Forma 5 (AF-5) de Fernando García y Gonzalo Musitu (1999).

Este manual tiene como objetivo evaluar 5 dimensiones (social, académica, profesional, emocional, familiar y física), con 6 ítems cada una de ellas, procurando obtener la máxima información relevante con el mínimo número de ítems. (Para mayor información del instrumento revisar anexo B).

TIPO DE ESTUDIO.

Dado el planteamiento del problema, el estudio fue Descriptivo-comparativo. El estudio descriptivo fundamentalmente se dirige a la descripción de fenómenos sociales o educativos en una circunstancia temporal y especial determinada, mientras que el estudio comparativo se utiliza cuando se requiere establecer relaciones de causa y efecto, o bien establecer diferencias de ciertas variables entre grupos (Selltiz y Jahoda, 1970).

DISEÑO.

Se empleó un diseño de una sola muestra, intragrupal (Grass, 1981).

ANÁLISIS ESTADÍSTICO.

Se utilizó la prueba U de Mann-Whitney.

Esta prueba puede usarse para probar si dos grupos independientes han sido tomados de la misma población (Siegel, 1990).

PROCEDIMIENTO.

Para poder llevar a cabo el estudio se habló con el entrenador de Fútbol Rápido sobre la posibilidad de trabajar con sus jóvenes, asimismo se le pidió permiso para poder llevar a cabo el estudio. De igual manera se habló con los chicos (a) para que permitieran trabajar con ellos.

Las aplicaciones se realizaron en uno de los salones de la Universidad Autónoma Chapingo; donde se llevó a cabo un partido oficial en el cual la FES Zaragoza estaba participando; éstas se hicieron antes y después de dicho evento, como los horarios de los juegos son diferentes para hombres y

mujeres, se trabajó con un grupo primero (hombres) y después con el otro (mujeres).

Se les dio cita una hora antes del evento deportivo. Las aplicaciones fueron de forma grupal. Las indicaciones para contestar el Inventario de ansiedad fueron las siguientes:

“Los efectos de los deportes competitivos pueden ser importantes y muy diferentes entre distintos deportistas. El cuestionario que van a contestar mide cómo se sienten en este momento y generalmente. Por favor contéstenlo tan honestamente como puedan. Algunos deportistas creen que no deben admitir el sentirse nerviosos, ansiosos o preocupados antes de una competición, por tratarse de algo no deseable. De hecho, tal tipo de sentimientos es muy común, y para ayudarlos a comprenderlos, les pedimos que los compartan. Si están preocupados por la competición o tiene otro tipo de sentimientos que consideran síntomas de ansiedad, por favor indíquenlo con precisión en el cuestionario. Igualmente, si se sienten calmados y relajados, indíquenlo con toda la precisión que puedan. Sus respuestas se mantendrán en absoluto secreto”.

De igual manera, para el inventario de autoconcepto las instrucciones fueron estas:

“Rellenen con letra clara los datos que figuran en la parte superior de la hoja que se les ha entregado: nombre y apellidos, sexo, escuela o facultad, grado, edad y fecha de aplicación. Lean mentalmente las instrucciones que figuran en esta misma página, mientras yo las leo en voz alta. Dicen así: A continuación encontrará una serie de frases. Lea cada una de ellas cuidadosamente y conteste con un valor entre 1 y 99 según su grado de acuerdo con cada frase. No olviden que disponen de muchas opciones de respuesta, en concreto pueden elegir entre 99 valores. Escoja el que más se ajuste a su criterio.

Al final se les agradecerá a ellos y a su (sus) entrenador (es) por su valiosa participación.

RESULTADOS.

Los resultados obtenidos se presentan en dos etapas: la primera es la descripción de la muestra, con la finalidad de conocer la manera en que se distribuyen los rasgos sociodemográficos de ésta.

La segunda etapa consistió en el análisis inferencial de los datos, utilizando la prueba U de Mann-Whitney, para establecer diferencias entre las variables de ansiedad y autoconcepto antes y después de un evento deportivo (partidos de fútbol) el resultado de este se le denominó rendimiento deportivo, así como el sexo.

DESCRIPCIÓN DE LA MUESTRA.

Los datos sociodemográficos que destacan en la muestra son el sexo de los participantes y a la licenciatura que cursaban en la Facultad.

TABLA 1. Frecuencia de la muestra tanto en hombres como en mujeres.

SEXO	FRECUENCIA	MODA
1 MUJERES	9	2
2 HOMBRES	13	
TOTAL	22	

La tabla 1, muestra que de 22 sujetos 13 son hombres y 9 son mujeres.

TABLA 2. Frecuencia de la muestra con respecto a la carrera que cursan.

CARRERA	FRECUENCIA	MODA
1 BIOLOGÍA	3	3
2 MEDICINA	1	
3 Q.F.B.	7	
4 ODONTOLÍA	3	
5 PSICOLOGÍA	6	
6 I.Q.	2	
TOTAL	22	

En la tabla 2, se observa la frecuencia de acuerdo a la carrera cursada por los participantes, de Q.F.B. (Químico Fármaco Biólogo) son 7, Psicología 6, Biología y Odontología con 3, I.Q. (Ingeniería Química), 2 y Medicina con un 1.

ANÁLISIS ESTADÍSTICO INFERENCIAL.

TABLA 3. U DE MANN-WHITNEY.

	FRECUENCIA	MEDIA	DESVIACIÓN ESTANDAR
PREANS	22	2.2568	.20444
POSANS	22	2.2057	.20930
RENDIM	22	1.5909	.50324

En la tabla 3, se presenta el análisis de la prueba U de Mann-Whitney donde destaca la media obtenida antes del evento deportivo para la variable ansiedad que fue de 2.2568, asimismo se muestra la media después del evento para la misma variable que fue de 2.2057; finalmente la media de respuesta (rendimiento) que fue de 1.5909.

TABLA 4. MEDIA DE RANGOS Y SUMA DE RANGOS (VARIABLE RENDIMIENTO Y ANSIEDAD).

RENDIMIENTO	FRECUENCIA	MEDIA DE RANGOS	SUMA DE RANGOS
PREANS perdido	9	8.06	72.50
ganado	13	13.88	180.50
Total	22		
POSANS perdido	9	8.17	73.50
ganado	13	13.81	179.50
Total	22		

La tabla 4, muestra los valores de los rangos obtenidos en el pre-test y post-test de ansiedad considerando la variable de rendimiento. Para las mujeres (9), antes del partido de fútbol, se presentó una media de rangos de 8.06 y una suma de rangos de 72.50, mientras que los hombres (13) obtuvieron una media rangos de 13.88 y 180.50 en suma de rangos. Después del evento deportivo se obtuvieron medias de rangos de 8.17 y suma de rangos de 73.50 en mujeres (que perdieron el juego) y 13.81 en media de rangos y 179.50 en suma de rangos en hombres (que ganaron).

TABLA 5. U DE MANN-WHITNEY.

	PREANS	POSANS
Mann-Whitney U	27.500	28.500
Wilcoxon W	72.500	73.500
Z	-2.074	-2.019
Asymp. Sig. (2-tailed)	.038	.044
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.036 ^a	.043 ^a

La tabla 5, presenta los valores obtenidos de la prueba U de Mann-Whitney respecto al pre-test y post-test de ansiedad, donde se observa que existe diferencia estadísticamente significativa entre hombres y mujeres considerando su participación en el partido de futbol al obtenerse un valor de .038 y .044.

Tabla 6. U DE MANN-WHITNEY.

Variable	Frecuencia	Media	Desviación
PREANS	22	2.2568	.20444
POSANS	22	2.2057	.20930
SEXO	22	1.5909	.50324

En la tabla 6, se presenta el análisis de la prueba U de Mann-Whitney en donde se destaca la media obtenida antes y después del evento deportivo para la variable ansiedad que fue de 2.2568 y 2.2057 respectivamente; finalmente la media de respuesta con respecto al sexo que fue de 1.5909.

Tabla 7. MEDIA DE RANGOS Y SUMA DE RANGOS (SEXO Y ANSIEDAD).

Sexo	Frecuencia	Media de rangos	Suma de rangos
PREANS femenino	9	8.06	72.50
masculino	13	13.88	180.50
Total	22		
POSANS femenino	9	8.17	73.50
masculino	13	13.81	179.50
Total	22		

La tabla 7, muestra los valores de los rangos obtenidos en el pre-test y post-test de ansiedad con respecto al sexo de los participantes. Para las mujeres (9), antes del partido de fútbol, se presentó una media de rangos de 8.06 y una suma de rangos de 72.50, mientras que los hombres (13) obtuvieron una media rangos de 13.88 y 180.50 en suma de rangos. Después del evento deportivo se obtuvieron medias de rangos de 8.17 y suma de rangos de 73.50 en mujeres y 13.81 en media de rangos y 179.50 en suma de rangos en hombres.

Tabla 8. U DE MANN-WHITNEY.

	PREANS	POSANS
U de Mann-Whitney	27.500	28.500
Wilcoxon W	72.500	73.500
Z	-2.074	-2.019
Asymp. Sig. (2-tailed)	.038	.044
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.036^a	.043^a

La tabla 8, presenta los valores obtenidos de la prueba U de Mann-Whitney respecto al pre-test y post-test de ansiedad, donde se observa que existe diferencia estadísticamente significativa considerando su sexo al obtenerse un valor de .038 y .044.

ANÁLISIS Y CONCLUSIONES.

El análisis de los datos se realizó en el siguiente orden: la importancia del papel del psicólogo en la Psicología del Deporte, la importancia del estudio de los procesos internos en el deporte y las relaciones entre los resultados arrojados y la documentación sobre el tema.

De acuerdo con Riera (1985), una de las características más relevantes del rol profesional del psicólogo del deporte ha de ser su constante preocupación por la objetividad. A menudo, los profesionales y participantes de la actividad deportiva emiten juicios, sin contar con una adecuada evidencia empírica. La intuición y la experiencia sustituyen en bastantes ocasiones la búsqueda de información que caracteriza al conocimiento científico.

El psicólogo no analiza personas, sino las interacciones que éstas establecen con su medio físico, biológico y social. En consecuencia, el psicólogo del deporte analiza las relaciones que establecen los deportistas, directivos, entrenadores, espectadores y jueces con respecto a su desenvolvimiento en un ámbito deportivo.

Los problemas que el psicólogo deportivo ha de tratar directamente son los generados en la actividad deportiva. La defectuosa concentración del atleta en una salida de velocidad o el excesivo nerviosismo de un futbolista al tirar un penalti, son ejemplos de problemas originados en el deporte y que el psicólogo ha de ayudar a resolver.

De acuerdo a Jones y Ardí, 1990; Diamant, 1991; Gould y Eklundd, 1996; González, 1997, (C. en González, 2001), numerosos entrenadores y psicólogos del deporte son cada vez más conscientes de que la competición atlética genera niveles excesivos de ansiedad que logran interferir en el rendimiento. Mencionan que la competición deportiva puede generar gran estrés o ansiedad y, a su vez, afectar los procesos fisiológicos y cognitivos deteriorando la ejecución e impidiendo el nivel óptimo de actuación. Esto puntualiza la importancia que tienen los procesos internos en la actividad deportiva, tales como el miedo, la autoconfianza, la motivación y la ansiedad.

Así pues, Cattell en 1972, dijo que la ansiedad es un estado y un rasgo, es decir, que todas las personas experimentan estados más altos o más bajos según las circunstancias cambiantes; pero alrededor de niveles que para ellos son típicamente diferentes de la tendencia central de otras.

Según Zuckerman y Spielberger (1976), con esto se habla de “ansiedad caracterológica”.

A la par con lo mencionado por Cattell y partiendo de la teoría de rasgo-estado y de un modelo de estrés competitivo como proceso, Martens (1977), entiende el rendimiento deportivo desde una perspectiva interaccionista, como una función de la relación entre la situación competitiva (factor ambiental) y el deportista (factor individual).

Bajo esta premisa es posible comprender por que las mujeres presentan niveles de ansiedad más altos antes y después de competir que los hombres, tomando en cuenta la idea de que el fútbol es un deporte “exclusivo de ellos” y por eso llega a ser visto como una conducta femeninamente inapropiada. Esto puntualiza el por que los varones se sienten más cómodos y por lo tanto más confiados y motivados para realizar una actividad que por ende, es socialmente aceptada para ellos. Esto puede repercutir en muchos aspectos, empezando por el rendimiento y hasta la propia confianza para llevar a cabo actividades físicas.

Por ejemplo, sobre la autoconfianza y el rendimiento, González en 2001, mostró que existen diferencias entre hombres y mujeres. Sus estudios sugieren que las mujeres, comparadas con los hombres presentan un menor nivel de expectativa de éxito en sus propias habilidades ante algunas tareas de actividad física.

Así pues, Lenney (1997), mantiene que las mujeres presentan ausencia de autoconfianza cuando la situación requiere que realicen una tarea considerada como femeninamente inapropiada o socialmente comparativa con los hombres. Con todo esto es posible mencionar que las tareas consideradas como masculinas tienden a provocar autopredicciones de menor éxito en las mujeres.

Esto se confirma por los resultados obtenidos en la presente investigación, ya que las mujeres de la muestra exhiben mayores rasgos de ansiedad-estado lo cual es indicativo que su autoconfianza es impactada ante la inminencia de un evento deportivo (partido de fútbol), en donde su rendimiento se ve afectado al perder éste. Esto se puede corroborar con las puntuaciones del inventario ansiedad-rasgo, ya que los niveles se mantuvieron constantes antes y después del partido.

Por otro lado, es bueno destacar que el deporte además de ser una actividad física y mental intensa, también se caracteriza por una competencia que consiste en la obtención de la victoria. Por ejemplo, en el deporte de alto rendimiento el objetivo es sólo uno, competir para ganar y demostrar que se es el mejor. Para este tipo de competencia no sólo se busca obtener una victoria, sino ganar en cada una de los eventos en los que se participa. Esta es una de las razones por la cual después del partido las mujeres siguieron mostrando niveles de ansiedad más altos que los hombres, ya que ellas perdieron el partido y los hombres lo ganaron.

De acuerdo a Martens 1977, el síndrome de ansiedad precompetitiva es una de las causas que afectan el rendimiento deportivo; su control por parte del sujeto aparece como uno de los pilares más importantes sobre el que se asienta el estado ideal de rendimiento deportivo en las competiciones. Por ello no sorprende que en el equipo femenino se haya perdido el encuentro teniendo en cuenta los altos niveles de ansiedad presentados antes y después de éste.

Ahora bien, retomando una de las ideas de Glyn C. Roberts (1995), sobre motivación y rendimiento, a menudo se piensa que una afecta directamente la mejora del otro; es decir, que la motivación ayuda a tener un rendimiento más alto. Se ha escuchado decir muchas veces que un deportista no ha rendido mejor en una competencia porque no estaba motivado. Asimismo, se ha visto frecuentemente que muchas de las demandas concretas para mejorar la motivación de los deportistas se hacen con el objetivo de que éstas mejoren el rendimiento de las marcas. Con esta idea se podría comprender que en lugar de motivación, lo que ocurrió con el grupo femenino fue exceso de ansiedad, lo que afectó su rendimiento, y a su vez les costó el partido. Lo que mejora

directamente el rendimiento es la percepción sobre la propia habilidad, lo que se llama autoconfianza.

Si un deportista es consciente de que puede realizar con éxito un ejercicio, tiene más posibilidades de que la ejecución le salga mejor que a uno que no es consciente de ello. Algo que puede relacionarse con la autoconfianza es el autoconcepto, se piensa que el valor asignado por uno mismo es determinante en la manera de ser de cada uno. El autoconcepto alto o positivo da como resultado que la persona tenga éxito en sus pensamientos o al menos aumenta las expectativas de logro dada la seguridad que éste genera.

Apoyando esta idea Glyn C. Roberts (1995) dijo:

“El autoconcepto de las diferentes formas de la habilidad se considera un mediador importante en la corriente continua del esfuerzo de la ejecución. Se espera que el individuo valore la capacidad que tiene para ejecutar la tarea o que tenga confianza en la capacidad que tiene para captar los requisitos medioambientales, valoración que afecta a la capacidad de adaptación o de falta de adaptación del esfuerzo de la ejecución”.

Complementando lo anterior, Ayora y colaboradores (1997), evaluaron cómo se relacionaban los factores de autoconcepto con el rendimiento motor y académico de adolescentes en clase de Educación Física y encontraron que los alumnos se conciben a si mismos cómo más valiosos cuando tienen un mejor rendimiento académico, no importándole su rendimiento motor. Esto puede ayudar a entender porque ambos grupos (hombres y mujeres) presentaron altos o positivos autoconceptos, es decir, que no necesitan ser “buenos deportistas” para sentirse bien con ellos mismos, aunque su autoconfianza este por debajo para las mujeres. Sin embargo, quien posee un autoconcepto bajo o negativo, no será capaz de concluir sus trabajos, debido a su inseguridad o confusiones.

En base a los resultados es posible considerar que aunque hoy en día el deporte (en este caso el fútbol), ha sido una disciplina incursionada por mujeres en un alto porcentaje, aun sigue habiendo ideas o mitos que lo colocan como un deporte para hombres. Por consiguiente, resulta fácil

comprender que para los ellos es más sencillo o cómodo realizar actividades deportivas en las cuales han tenido mayor participación desde mucho tiempo atrás a comparación de las mujeres.

Queda claro que esas ideas siguen repercutiendo en algunas áreas de desarrollo por parte de las mujeres, pues se sigue viendo a ésta como algo “frágil”, la cual no puede o no debe realizar tareas que requieran fuerza o movimientos “bruscos”; sin embargo, no todo apunta a cosas negativas, puesto que el número de mujeres que practica deporte es mayor que en otros tiempos, lo que da como resultado que se ha estado trabajando y que no falta mucho para ver el deporte (en toda su extensión) como una disciplina “universal”.

ANÁLISIS Y CONCLUSIONES.

El análisis de los datos se realizó en el siguiente orden: la importancia del papel del psicólogo en la Psicología del Deporte, la importancia del estudio de los procesos internos en el deporte y las relaciones entre los resultados arrojados y la documentación sobre el tema.

De acuerdo con Riera (1985), una de las características más relevantes del rol profesional del psicólogo del deporte ha de ser su constante preocupación por la objetividad. A menudo, los profesionales y participantes de la actividad deportiva emiten juicios, sin contar con una adecuada evidencia empírica. La intuición y la experiencia sustituyen en bastantes ocasiones la búsqueda de información que caracteriza al conocimiento científico.

El psicólogo no analiza personas, sino las interacciones que éstas establecen con su medio físico, biológico y social. En consecuencia, el psicólogo del deporte analiza las relaciones que establecen los deportistas, directivos, entrenadores, espectadores y jueces con respecto a su desenvolvimiento en un ámbito deportivo.

Los problemas que el psicólogo deportivo ha de tratar directamente son los generados en la actividad deportiva. La defectuosa concentración del atleta en una salida de velocidad o el excesivo nerviosismo de un futbolista al tirar un penalti, son ejemplos de problemas originados en el deporte y que el psicólogo ha de ayudar a resolver.

De acuerdo a Jones y Ardí, 1990; Diamant, 1991; Gould y Eklundd, 1996; González, 1997, (C. en González, 2001), numerosos entrenadores y psicólogos del deporte son cada vez más conscientes de que la competición atlética genera niveles excesivos de ansiedad que logran interferir en el rendimiento. Mencionan que la competición deportiva puede generar gran estrés o ansiedad y, a su vez, afectar los procesos fisiológicos y cognitivos deteriorando la ejecución e impidiendo el nivel óptimo de actuación. Esto puntualiza la importancia que tienen los procesos internos en la actividad deportiva, tales como el miedo, la autoconfianza, la motivación y la ansiedad.

Así pues, Cattell en 1972, dijo que la ansiedad es un estado y un rasgo, es

decir, que todas las personas experimentan estados más altos o más bajos según las circunstancias cambiantes; pero alrededor de niveles que para ellos son típicamente diferentes de la tendencia central de otras.

Según Zuckerman y Spielberger (1976), con esto se habla de “ansiedad caracterológica”.

A la par con lo mencionado por Cattell y partiendo de la teoría de rasgo-estado y de un modelo de estrés competitivo como proceso, Martens (1977), entiende el rendimiento deportivo desde una perspectiva interaccionista, como una función de la relación entre la situación competitiva (factor ambiental) y el deportista (factor individual).

Bajo esta premisa es posible comprender por que las mujeres presentan niveles de ansiedad más altos antes y después de competir que los hombres, tomando en cuenta la idea de que el fútbol es un deporte “exclusivo de ellos” y por eso llega a ser visto como una conducta femeninamente inapropiada. Esto puntualiza el por que los varones se sienten más cómodos y por lo tanto más confiados y motivados para realizar una actividad que por ende, es socialmente aceptada para ellos. Esto puede repercutir en muchos aspectos, empezando por el rendimiento y hasta la propia confianza para llevar a cabo actividades físicas.

Por ejemplo, sobre la autoconfianza y el rendimiento, González en 2001, mostró que existen diferencias entre hombres y mujeres. Sus estudios sugieren que las mujeres, comparadas con los hombres presentan un menor nivel de expectativa de éxito en sus propias habilidades ante algunas tareas de actividad física.

Así pues, Lenney (1997), mantiene que las mujeres presentan ausencia de autoconfianza cuando la situación requiere que realicen una tarea considerada como femeninamente inapropiada o socialmente comparativa con los hombres. Con todo esto es posible mencionar que las tareas consideradas como masculinas tienden a provocar autopredicciones de menor éxito en las mujeres.

Esto se confirma por los resultados obtenidos en la presente investigación, ya que las mujeres de la muestra exhiben mayores rasgos de ansiedad-estado lo cual es indicativo que su autoconfianza es impactada ante la inminencia de un evento deportivo (partido de fútbol), en donde su rendimiento se ve afectado al perder éste. Esto se puede corroborar con las puntuaciones del inventario ansiedad-rasgo, ya que los niveles se mantuvieron constantes antes y después del partido.

Por otro lado, es bueno destacar que el deporte además de ser una actividad física y mental intensa, también se caracteriza por una competencia que consiste en la obtención de la victoria. Por ejemplo, en el deporte de alto rendimiento el objetivo es sólo uno, competir para ganar y demostrar que se es el mejor. Para este tipo de competencia no sólo se busca obtener una victoria, sino ganar en cada una de los eventos en los que se participa. Esta es una de las razones por la cual después del partido las mujeres siguieron mostrando niveles de ansiedad más altos que los hombres, ya que ellas perdieron el partido y los hombres lo ganaron.

De acuerdo a Martens 1977, el síndrome de ansiedad precompetitiva es una de las causas que afectan el rendimiento deportivo; su control por parte del sujeto aparece como uno de los pilares más importantes sobre el que se asienta el estado ideal de rendimiento deportivo en las competiciones. Por ello no sorprende que en el equipo femenino se haya perdido el encuentro teniendo en cuenta los altos niveles de ansiedad presentados antes y después de éste.

Ahora bien, retomando una de las ideas de Glyn C. Roberts (1995), sobre motivación y rendimiento, a menudo se piensa que una afecta directamente la mejora del otro; es decir, que la motivación ayuda a tener un rendimiento más alto. Se ha escuchado decir muchas veces que un deportista no ha rendido mejor en una competencia porque no estaba motivado. Asimismo, se ha visto frecuentemente que muchas de las demandas concretas para mejorar la motivación de los deportistas se hacen con el objetivo de que éstas mejoren el rendimiento de las marcas. Con esta idea se podría comprender que en lugar de motivación, lo que ocurrió con el grupo femenino fue exceso de ansiedad, lo que afectó su rendimiento, y a su vez les costó el partido. Lo que mejora

directamente el rendimiento es la percepción sobre la propia habilidad, lo que se llama autoconfianza.

Si un deportista es consciente de que puede realizar con éxito un ejercicio, tiene más posibilidades de que la ejecución le salga mejor que a uno que no es consciente de ello. Algo que puede relacionarse con la autoconfianza es el autoconcepto, se piensa que el valor asignado por uno mismo es determinante en la manera de ser de cada uno. El autoconcepto alto o positivo da como resultado que la persona tenga éxito en sus pensamientos o al menos aumenta las expectativas de logro dada la seguridad que éste genera.

Apoyando esta idea Glyn C. Roberts (1995) dijo:

“El autoconcepto de las diferentes formas de la habilidad se considera un mediador importante en la corriente continua del esfuerzo de la ejecución. Se espera que el individuo valore la capacidad que tiene para ejecutar la tarea o que tenga confianza en la capacidad que tiene para captar los requisitos medioambientales, valoración que afecta a la capacidad de adaptación o de falta de adaptación del esfuerzo de la ejecución”.

Complementando lo anterior, Ayora y colaboradores (1997), evaluaron cómo se relacionaban los factores de autoconcepto con el rendimiento motor y académico de adolescentes en clase de Educación Física y encontraron que los alumnos se conciben a si mismos cómo más valiosos cuando tienen un mejor rendimiento académico, no importándole su rendimiento motor. Esto puede ayudar a entender porque ambos grupos (hombres y mujeres) presentaron altos o positivos autoconceptos, es decir, que no necesitan ser “buenos deportistas” para sentirse bien con ellos mismos, aunque su autoconfianza este por debajo para las mujeres. Sin embargo, quien posee un autoconcepto bajo o negativo, no será capaz de concluir sus trabajos, debido a su inseguridad o confusiones.

En base a los resultados es posible considerar que aunque hoy en día el deporte (en este caso el fútbol), ha sido una disciplina incursionada por mujeres en un alto porcentaje, aun sigue habiendo ideas o mitos que lo colocan como un deporte para hombres. Por consiguiente, resulta fácil

comprender que para los ellos es más sencillo o cómodo realizar actividades deportivas en las cuales han tenido mayor participación desde mucho tiempo atrás a comparación de las mujeres.

Queda claro que esas ideas siguen repercutiendo en algunas áreas de desarrollo por parte de las mujeres, pues se sigue viendo a ésta como algo “frágil”, la cual no puede o no debe realizar tareas que requieran fuerza o movimientos “bruscos”; sin embargo, no todo apunta a cosas negativas, puesto que el número de mujeres que practica deporte es mayor que en otros tiempos, lo que da como resultado que se ha estado trabajando y que no falta mucho para ver el deporte (en toda su extensión) como una disciplina “universal”.

BIBLIOGRAFÍA

- Arruza, J. A., Balagué, G. y Arrieta, M. (1998). *Rendimiento deportivo e influencia del estado de ánimo, de la dificultad estimada y de la autoeficiencia en la alta competición*. Revista de Psicología del Deporte, vol. 7, 193-196.
- Ayora, P. D., et alter. (1997). *Factores del autoconcepto relacionados con el rendimiento de los adolescentes en educación física*. Revista de Psicología del Deporte, vol. 3, 59-62.
- Bandura (1969). *Principles of behavior modification*. Holt, Rinehart and Winston Nueva York (Trabajo original publicado en 1997).
- Belloch; et, al (1995). *Manual de Psicopatología*. Mc Graw Hill, Madrid.
- Bolaños, V. V. y Mosqueda, A. G. (1999). *Diferencias de autoconcepto y motivación al logro en atletas universitarios*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM. México.
- Brown, M. A. y Mahoney, M. J. (1984). *Sport Psychology*. Annual Review of Psychology.
- Buceta, J. M. (1989). *Estrés y rendimiento deportivo: estrategias de intervención*. En Echeburua, E, (ed.). El estrés: problemática psicológica y vías de intervención. San Sebastián. Editorial de la Universidad del País Vasco.
- Cattell, R. B. (1972). *El análisis científico de la personalidad*. Fontanella, Barcelona
- Chappuis, R. y Thomas, R. (1989). *El equipo deportivo*. Paidós, Barcelona.
- Cruz, F. J. (1997). *Psicología del deporte*. Martínez Roca, Barcelona.

- Cruz, J. (1989). *Formación y papel profesional del psicólogo del deporte*. Cuadernos técnicos del deporte.
- Corbella, J. (1985). *Enciclopedia práctica de psicología*. Orbis, tomo 1, México.
- De Otañe, M. (1989). *El autoconcepto*. Nercea, Madrid.
- Dicaprio. (1984). *Teorías de la personalidad*. Interamericana, México.
- Frías, L. Terrazas, V. (1991). *Estudio correlativo entre la escala tennese y el diferencial semántico de Jorge La Rosa*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM. México.
- From, E. (1964). *Psicoanálisis de la sociedad contemporánea, hacia una sociedad sana*. Fondo de Cultura Económica, México.
- García, F. y Musitu, G. (1999). *AF5 Autoconcepto Forma 5*. TEA, Madrid.
- García, J. M. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Gymnos, Madrid.
- González, A. (1985). *Bases y principios del entrenamiento deportivo*. Stadium, Buenos aires.
- González, J. L., et, al. (2001). *Manual de prácticas de Psicología Deportiva: las ciencias del comportamiento deportivo, prácticas de entrenamiento mental*. Biblioteca Nueva, Madrid.
- Goldman, M. (1987). *Psiquiatría general*. Manual Moderno, México.
- Govea, B. G. A. (2000). *Comparación en el autoconcepto entre atletas discapacitados de alto nivel y discapacitados sedentarios*. Tesis de Licenciatura. FES Zaragoza, UNAM. México.

- Grass, A. J. (1981). *Diseños experimentales en psicología y educación*. Trillas, México.
- Grosser, M.; et, al. (1988). *Principios del entrenamiento deportivo*. Martínez Roca, Barcelona.
- Gutiérrez, M., et alter. (1997). *Ansiedad y rendimiento atlético en condiciones de estrés: efectos modulares de la práctica*. Revista de Psicología del Deporte.
- Gyves, Infante, A. (1989). *Autoconcepto y sistemas de apoyo emocional en deportistas mexicanos de alto rendimiento*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM. México.
- Haag, H. (1979). *Development and structure of a theoretical framework for sport Science*.
- Haag, H. (1994). *Theoretical foundation of spor science as a acientific discipline*. Schomdorf. Hofinann.
- Izquierdo, R. (2002). *Niveles de ansiedad en atletas de alto rendimiento*. Artículo deportivo.
- La Rosa, J. (1986). *Escalas de locus de control y autoconcepto: construcción y validación*. Tesis de posgrado. Facultad de Psicología, UNAM. México.
- La Unes, A., Hayward, S. A., y Davis, S. (1988). Annotated bibliography on the Profile of Mood Status in sports. Journal of Sport Behavior.
- Lawther, J. D. (1987). *Psicología del deporte y del deportista*. Paidós. Barcelona.
- Lenney, E. (1977). *Women´s self-confidence in achievement settings*. Psychological Bulletin.

- Lorenzo, G. J. (1997). *Psicología del deporte*. Biblioteca nueva, México.
- Márquez, S. (1992). *Adaptación española de los cuestionarios de antecedentes, manifestaciones y consecuencias de la ansiedad ante la competición deportiva*. Revista de Psicología del Deporte.
- Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety*. Human kinetics champaign IL.
- Morán, D.C. (2000). *Estado actual de la psicología del deporte en México*. Revista de actualidad de la psicología del deporte, No. 1, art. 3.
- Morán, D.C. (2002). *Formación y psicología del deporte profesional en México*. Revista de actualidad de la psicología del deporte, No. 5-monográfico, art. 36.
- Musitu y Román (1982). *Autoconcepto: una introducción a esta variable intermedia*. Universitas Terraconensis. Revista de Psicología, Pedagogía y Filosofía.
- Navarro, G. J. I., et alter. (1995). *Ansiedad pre-competitiva y conductas de autocontrol en jugadores de fútbol*. Revista de Psicología del Deporte.
- Riera, J. (1985). *Introducción a la psicología del deporte*. Martínez Roca, Barcelona.
- Riera, J; Cruz, J. (1991). *Psicología del deporte. Aplicaciones y perspectivas*. Martínez Roca, Barcelona.
- Rivas, V. A. L. (2000). *La ansiedad relacionada con los accidentes laborales en los obreros de una compañía refresquera*. Tesis de Licenciatura. FES Zaragoza, UNAM. México.

- Rojas, E. (1989). *La ansiedad: como diagnosticar y superar el estrés, las fobias y las obsesiones*. Temas de hoy, colección fin de siglo, Madrid.
- Rubio, K. (2001). *De la psicología general a la psicología del deporte: marcos teóricos, relaciones y dependencias*. Revista de Psicología del Deporte. Vol. 10, núm. 2.
- Rubio, I. (2002). *Los principios generales del entrenamiento aplicado al fútbol*. Revista digital: rendimiento deportivo. No. 3.
- Rudik. (1960). *Psicología de la educación física y del deporte*. Stadium, Buenos aires.
- Sánchez, P. A., et alter. (2001). *Estados de ánimo y rendimiento deportivo en fútbol: ¿existe la ventaja de jugar en casa?* Revista de Psicología del Deporte. Vol. 10, 197-201.
- Sandín, et al. (1994). *Ansiedad cognitiva y somática: relación con otras variables de ansiedad y psicósomáticas*. Revista de Psicología General y Aplicada.
- Sánchez Gombáu; et, al (1996). *La formación en psicología de los licenciados en Educación Física*. s/e.
- Seirul-lo, F. (1987). *Opción de planificación en los deportes de largo periodo competitivo*. Revista de entrenamiento deportivo (RED), 12.
- Selltiz, C. y Jahoda, M. (1970). *Métodos de investigación en las relaciones sociales*. RIALP, Madrid.
- Siegel, S. (1990). *Estadística no paramétrica: aplicada a las ciencias de la conducta*. Trillas, México.
- Solomon, P. V. (1976). *Manual de psiquiatría*. Manual Moderno, México.
- Spielberger, Ch. (1975 y 1980). *Tensión y ansiedad*. Harla, México.

- Spielberger, Ch. y Díaz, R. (1975). *IDARE Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado*. Manual Moderno, México.
- Straub. (1978). *Variables relacionadas con la ansiedad competitiva*. TEA, Madrid.
- Tabernerero, B. y Márquez, S. (1994). *Interrelación y cambios temporales en los componentes de la ansiedad-estado competitiva*. Revista de Psicología del Deporte, 53-54.
- Tamayo. (1982). *Autoconcepto, sexo y estado civil*. Revista de la Asociación Latinoamericana de Psicología Social.
- Terry, P. C. (1997). *The application of mood profiling with elite sport performers*. En R. J. Bulter (Ed.). Sport Psychology in performance.
- Thomas, A. (1982). *Psicología del deporte*. Header, Barcelona.
- Viadé, S. A. (2003). *Psicología del rendimiento deportivo*. UOC, Barcelona.
- Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Ariel, Barcelona.
- Williams, J. M. (1991). *Ansiedad y frustración en el deporte*. INEF, Madrid.
- Zuckerman y Spielberger. (1976). *Emociones y ansiedad*. Manual Moderno, México.

ANEXOS

ANEXO A

IDARE

Ambas escalas (A-Rasgo y A-Estado) se encuentran impresas en una sola hoja, una de un lado y otra del otro. Una copia del protocolo del inventario para el estudio de la ansiedad se encuentra en las siguientes páginas de este anexo. La escala A-Estado es designada SXE y la escala A-Rasgo es designada SXR.

La Ansiedad Estado (A-Estado) es conceptualizada como una condición o estado emocional transitorio del organismo humano, que se caracteriza por sentimientos de tensión y de aprensión subjetivos conscientemente percibidos, y por un aumento de la actividad del sistema nervioso autónomo.

La Ansiedad Rasgo (A-Rasgo) se refiere a las diferencias individuales, es decir, a las diferencias entre las personas en la tendencia a responder a situaciones percibidas como amenazantes con elevaciones en la intensidad de la A-Estado.

La dispersión de posibles puntuaciones para el “Inventario de Autoevaluación” del IDARE varía desde una puntuación mínima de 20, hasta una puntuación máxima de 80, tanto en la escala A-Estado como en la escala A-Rasgo. Los sujetos responden a cada una de los reactivos del IDARE valorándose ellos mismos en una escala de cuatro puntos.

Las cuatro categorías para la escala A-Estado son: 1.No en absoluto; 2.Un poco; 3.Bastante y 4.Mucho, para la escala A-Rasgo las categorías son: 1.Casi nunca; 2.Algunas veces; 3.Frecuentemente y 4.Casi siempre.

Algunos de los reactivos del IDARE (por ejemplo: “estoy tenso”) se reformularon de tal manera que una valoración (4) indica un alto nivel de ansiedad, mientras que otros reactivos (por ejemplo: “me siento bien”) se formularon de tal manera que, una valoración alta indica muy poca ansiedad. El valor numérico de la calificación para los reactivos en los cuales las valoraciones altas indican gran ansiedad son los mismos representados por el número que se haya sombreado.

Para aquellos reactivos en los cuales una valoración alta indica poca ansiedad el valor numérico de la calificación es inverso. Así pues, el valor numérico de la calificación para las respuestas marcadas 1, 2, 3 ó 4, en el caso de los reactivos inversos, viene a ser 4, 3, 2 y 1 respectivamente.

La escala A-Estado del IDARE está balanceada para evitar la respuesta indiscriminada mediante 10 reactivos con calificación directa y 10 reactivos con calificación invertida. Sin embargo, no fue posible desarrollar una escala A-Rasgo balanceada a partir de los reactivos originales. La escala A-Rasgo tiene 7 reactivos invertidos y 13 reactivos de calificación directa. Los reactivos invertidos de la escala del IDARE son:

Escala A-Estado: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 y 20.

Escala A-Rasgo: 1, 6, 7, 10, 13, 16 y 19.

Existen comercialmente plantillas para calificar el IDARE en forma manual. Las claves separadas para los reactivos directos y los reactivos inversos de A-Estado y A-Rasgo pueden confeccionarse. Con estas claves a la mano, las calificaciones de las escalas A-Estado y A-Rasgo pueden ser calculadas en la siguiente forma:

Primer paso: determínese la suma de las calificaciones pesadas para los reactivos calificados directamente tanto en la escala A-Estado como en la escala A-Rasgo.

Segundo paso: réstese la suma de las calificaciones pesadas para los reactivos inversos de estas escalas.

Tercer paso: añádase la constante apropiada que es igual a cinco veces el número total de reactivos en cada escala.

Cuarto paso: las cantidades resultantes son las calificaciones adecuadamente determinadas para las escalas A-Estado y A-Rasgo.

El procedimiento arriba indicado automáticamente revierte el peso de la respuesta para cada reactivo para el cual una calificación alta indica baja ansiedad al sustraer la respuesta obtenida de valor de 5. Así, una valoración

de 4 en un reactivo inverso resulta ser $(5 - 4) + 1$. De manera semejante, las valoraciones de 2, 3 y 4 cuando son invertidas se convierten en 3, 2, y 1 respectivamente.

Las puntuaciones obtenidas se clasifican en la siguiente escala:

Rango	Clasificación
20 – 31	Ansiedad muy baja
32 – 43	Ansiedad baja
44 – 55	Ansiedad media
56 – 67	Ansiedad alta
68 – 80	Ansiedad muy alta

ANEXO B AUTOCONCEPTO AF5

Cada una de las cinco dimensiones antes mencionadas se pueden evaluar con un gran número de ítems; la elección de los 6 ítems que componen cada una de las cinco dimensiones del instrumento se ha realizado partiendo de la base de que cada ítem sea representativo de la dimensión que tiene que evaluar (validez convergente) y que no está relacionado con las otras dimensiones (validez discriminante).

No obstante, tratándose en todos los casos de ítems que evalúan el autoconcepto, parece razonable suponer que existirá cierta relación entre ellos. Asimismo, se ha pretendido que los ítems sean válidos para evaluar un amplio espectro de personas.

El presente protocolo se ha aplicado desde niños de 9 años hasta adultos de 62. Para seleccionar los ítems que configuran el AF-5 se utilizó el procedimiento del juicio de expertos, a partir de un total de 335 ítems construidos con las definiciones de sí mismo aportadas por 315 sujetos. El proceso de selección lo realizaron 15 expertos siguiendo tres frases:

1. Estipularon las dimensiones fundamentales que evaluaban los ítems: académica / laboral, social, emocional, familiar y física.
2. Determinaron qué dimensión o dimensiones evaluaba cada uno de los ítems. Para esta frase se elaboró una matriz de doble entrada en los enunciados de los ítems y las cinco dimensiones; cada experto valoró en una escala de 10 puntos el grado en que cada ítem representaba a cada dimensión.
3. Se seleccionaron 6 ítems para cada dimensión siguiendo el criterio de que tuviese la máxima puntuación promedio en una dimensión y la menor en la media del resto. Una vez se dispuso de los 30 ítems finales

se comprobó, con otro grupo de 20 expertos, su validez discriminante, constatando que el porcentaje de acuerdo al clasificar los ítems en las dimensiones era del 96%.

Un problema común en las escalas de autoinforme es la deseabilidad social. En ocasiones, las personas que responden a las cuestiones no contestan lo que realmente piensan o sienten sino que sus respuestas obedecen, más bien, al yo ideal. Para intentar corregir este sesgo se ha instado a los encuestados para que respondan de la forma más sincera posible.

Por otro lado, los ítems se evalúan en una escala con 99 alternativas de respuestas, desde 1 a 99; con esta medida se pretende que el sujeto responda con más exactitud, puesto que los guiones de respuesta son ahora de 99 en lugar de los cuatro, o poco más, de los instrumentos más al uso.

El proceso de corrección y obtención de las puntuaciones directas se realiza en la segunda página de la Hoja de respuestas autocopiadas, que está preparada para que se hagan en ella todos los cálculos necesarios. Para acceder a esta segunda página, se separan por la línea de puntos los extremos de la hoja de respuestas y se levanta la página sobre la que han contestado los sujetos.

IDARE

Inventario de Autoevaluación
por

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

Nombre: _____ Fecha: _____

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

NO EN LO ABSOLUTO

UN POCO

BASTANTE

MUCHO

Me siento calmado(a)	①	②	③	④
Me siento seguro(a)	①	②	③	④
Estoy tenso(a)	①	②	③	④
Estoy contrariado(a)	①	②	③	④
Estoy a gusto	①	②	③	④
Me siento alterado(a)	①	②	③	④
Estoy preocupado(a) actualmente por algún posible contratiempo	①	②	③	④
Me siento descansado(a)	①	②	③	④
Me siento ansioso(a)	①	②	③	④
Me siento cómodo(a)	①	②	③	④
Me siento con confianza en mí mismo(a)	①	②	③	④
Me siento nervioso(a)	①	②	③	④
Me siento agitado(a)	①	②	③	④
Me siento "a punto de explotar"	①	②	③	④
Me siento reposado(a)	①	②	③	④
Me siento satisfecho(a)	①	②	③	④
Estoy preocupado(a)	①	②	③	④
Me siento muy agitado(a) y aturdido(a)	①	②	③	④
Me siento alegre	①	②	③	④
Me siento bien	①	②	③	④

101280

IDARE

Inventario de Autoevaluación

SXR



SONORA

ES

CASINUNCA ALGUNAS VECES FRECUENTEMENTE CASI SIEMPRE

Table with 4 columns: Statement, 1, 2, 3, 4. Statements include: Me siento bien, Me canso rápidamente, Siento ganas de llorar, Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo, Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente, Me siento descansado(a), Soy una persona "tranquila, serena y sosegada", Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superarlas, Me preocupo demasiado por cosas sin importancia, Soy feliz, Tomo las cosas muy a pecho, Me falta confianza en mí mismo(a), Me siento seguro(a), Procuro evitar enfrentarme a las crisis y dificultades, Me siento melancólico(a), Me siento satisfecho(a), Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan, Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza, Soy una persona estable, Cuando pienso en mis preocupaciones actuales me pongo tenso(a) y alterado(a).

Nombre y apellidos _____

Sexo _____

Curso _____

Fecha de aplicación _____

Nº 100586

AF5



INSTRUCCIONES

A continuación encontrará una serie de frases. Lea cada una de ellas cuidadosamente y conteste con un valor entre 1 y 99 según su grado de acuerdo con cada frase. Por ejemplo, si una frase dice «La música ayuda al bienestar humano» y Vd. está muy de acuerdo, contestará con un valor alto, como por ejemplo el 94. Vea cómo se anotaría en la Hoja de respuestas.

«La música ayuda al bienestar humano»..... 94

Por el contrario, si Vd. está muy poco de acuerdo, elegirá un valor bajo, por ejemplo el 9, y lo anotará en la Hoja de respuestas de la siguiente manera:

«La música ayuda al bienestar humano»..... 09

No olvide que dispone de muchas opciones de respuesta, en concreto puede elegir entre 99 valores. Escoja el que más se ajuste a su criterio.

RECUERDE. CONTESTE CON LA MÁXIMA SINCERIDAD

PUEDE VOLVER A LA HOJA Y COMENZAR

NOTA: Se han redactado las frases en masculino para facilitar su lectura.
Cada persona deberá adaptarlas a su propio sexo.

GIF 5

..... bien los trabajos escolares (profesionales)		
..... fácilmente amigos		
..... no miedo de algunas cosas		
..... muy criticado en casa		
..... agido físicamente		
..... superiores (profesores) me consideran un buen trabajador		
..... una persona amigable		
..... las cosas me ponen nervioso		
..... contento feliz en casa		
..... buscan para realizar actividades deportivas		
..... no mucho en clase (en el trabajo)		
..... fácil para mí hacer amigos		
..... gusto con facilidad		
..... familia está decepcionada de mí		
..... me considero elegante		
..... superiores (profesores) me estiman		
..... una persona alegre		
..... cuando los mayores me dicen algo me pongo muy nervioso		
..... familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas		
..... así como soy físicamente		
..... un buen trabajador (estudiante)		
..... me gusta hablar con desconocidos		
..... me pongo nervioso cuando me pregunta el profesor (superior)		
..... los padres me dan confianza		
..... me gusta hacer deporte		
..... profesores (superiores) me consideran inteligente y trabajador		
..... tengo muchos amigos		
..... me pongo nervioso		
..... me siento querido por mis padres		
..... soy una persona atractiva		

CONTESTE SIEMPRE

**POR FAVOR, COMPRUEBE QUE HA
CONTESTADO TODAS LAS PREGUNTAS**