

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



TÍTULO:

“DISEÑO DE INSTRUMENTO DE MEDICIÓN DE LOS EFECTOS PSICOLÓGICOS CAUSADOS POR LA PRESIÓN DEPORTIVA PARA ALCANZAR EL ALTO RENDIMIENTO DE ATLETAS DE LA FEDERACIÓN SALVADOREÑA DE NATACIÓN (FEDENAT) DURANTE EL AÑO DE 2021”.

PRESENTADO POR:

CARNÉ

BR. VILMA SUSANA ALFARO RICO

(AR14026)

BR. KARINA ESTEFANY CAMPOS ARAGÓN

(CA15037)

BR. REBECA MARÍA MÉNDEZ LECHA

(ML14004)

**TRABAJO FINAL PARA OPTAR AL TÍTULO DE LICENCIATURA EN
PSICOLOGÍA**

DIRECTOR DEL PROCESO DE GRADO:

MAESTRO JOSÉ ÁNGEL MELÉNDEZ SÁNCHEZ

COORDINADOR DEL PROCESO DE GRADO:

MAESTRO ISRAEL RIVAS

CIUDAD UNIVERSITARIA DR. FABIO CASTILLO FIGUEROA, SAN SALVADOR,
EL SALVADOR, CENTROAMÉRICA, JUNIO DEL 2023.

AUTORIDADES

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR



RECTOR:

Maestro Roger Armando Arias

VICERRECTOR ACADÉMICO:

Doctor Raúl Ernesto Azcúnaga López

RECTOR ADMINISTRATIVO:

Ingeniero Juan Rosa Quintanilla

SECRETARIO GENERAL:

Ingeniero Francisco Antonio Alarcón Sandoval

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES



DECANO:

Licenciado Óscar Wuilman Herrera Ramos

VICE-DECANA:

Maestra Sandra Lorena Benavides de Serrano

SECRETARIO GENERAL:

Maestro Juan Carlos Cruz Cubías

AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



JEFE:

Maestro Bartolo Atilio Castellanos Arias

DIRECTOR DEL PROCESO DE GRADO:

Maestro José Ángel Meléndez Sánchez.

COORDINADOR DEL PROCESO DE GRADO:

Maestro Israel Rivas.

DEDICATORIA

Le dedicamos el resultado de este trabajo a nuestras respectivas familias. Principalmente a nuestros padres y madres, quienes con su apoyo, fé y amor incondicional nos contuvieron en aquellos momentos donde la realización de este proyecto parecía inalcanzable. Infinitas gracias por guiarnos en nuestro camino a la realización académica y profesional por la que tanto hemos luchado a lo largo de los años.

Verdaderamente nos han enseñado a ser las mujeres que somos hoy, nuestros principios, nuestros valores, nuestra perseverancia y nuestro empeño. Todo esto con una enorme dosis de amor y sin pedir nada a cambio. Nos comprometemos a devolverles en vida aunque sea una fracción de todo lo que nos han dado y estar a su lado en los años que nos quedan por pasar juntos.

Finalmente, dedicamos este trabajo a todos los atletas salvadoreños, que día a día luchan contra las barreras sociales, físicas, políticas, económicas, y familiares que les son impuestas en su camino al éxito, que en ocasiones son más feroces que cualquier otro oponente. Recuerden dar lo mejor de sí mismos en todo momento pero nunca pierdan la humildad, ya que a un campeón no le definen sus victorias, sino cómo se recupera después de haber fallado.

“Mide lo que es medible y haz, medible lo que no es”.

Galileo Galilei

AGRADECIMIENTOS

“Al ver el resultado logrado con este ambicioso proyecto, solamente se nos ocurre una palabra: ¡Gracias!

Todo el trabajo realizado fue posible gracias al apoyo incondicional de nuestros padres y madres que estuvieron a nuestro lado y nos contuvieron en momentos difíciles, a aquellas parejas sentimentales cuya paciencia fue puesta a prueba en incontables ocasiones, a los amigos quiénes brindaron su comprensión cuando más se necesitó y por último, pero no menos importante, a nuestras queridas mascotas, que fueron lo suficientemente humanas como para ser una gran fuente de apoyo en incontables horas de desesperación e inseguridad.

Gracias también al Lic. Y Msc. José Ángel Meléndez, nuestro asesor en el trabajo de grado, quien con paciencia y bondad nos dirigió a través de este proceso académico; de igual manera, gracias al Lic. Luis Araujo, gerente técnico de la Federación Salvadoreña de Natación (FEDENAT), por su supervisión y apoyo incondicional, similarmente a Marcela Lemus y Rafael González, entrenadores de las disciplinas de nado sincronizado y waterpolo respectivamente, por su dedicación y entusiasmo en el deporte de la natación y por brindarnos los espacios necesarios para realizar nuestras labores de investigación y finalmente, infinitas gracias a los atletas que se desempeñan en las disciplinas anteriormente mencionadas y que colaboraron en el estudio, ellos nos ayudaron a adentrarnos en su mundo y nos ayudaron a entender las circunstancias que le rodean, gracias a ellos hemos acrecentado nuestro respeto y admiración por los atletas salvadoreños, los cuales tendrán nuestro apoyo siempre.

Nada de esto hubiera sido posible sin ustedes. Este trabajo es el resultado de un sinfín de acontecimientos que poco tuvieron que ver con lo académico, sino más bien, con un viaje personal a la auto-realización.

A todos ustedes, y a los que nos faltó nombrar (y vaya que son muchos), les decimos gracias infinitas, y también, por supuesto, a Dios, por ponerlos en nuestro camino.”

ÍNDICE

Resumen	7
1 INTRODUCCIÓN.....	8
2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	10
2.1 Situación Problemática.....	10
2.2 Enunciado del Problema.....	10
2.3 Justificación.....	10
2.4 Objetivos	12
2.4.1 Objetivo General	12
2.4.2 Objetivos Específicos	12
2.5 Alcances y Limitaciones.....	12
2.5.1 Alcances.....	12
2.5.2 Limitaciones.....	13
3 MARCO TEÓRICO	14
3.1 PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	14
3.1.1 Psicología deportiva en El Salvador	14
3.1.2 Aportaciones de la Psicología del Deporte	15
3.2 LA PRESIÓN PSICOLÓGICA Y SUS FACTORES INFLUYENTES EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO	15
3.2.1 Factores Externos	16
3.2.2 Factores Internos	20
3.3 EFECTOS PSICOLÓGICOS DE LA PRESIÓN EN ATLETAS	24
3.3.1 Desarrollo, mantenimiento y progresión de la ansiedad en el ámbito deportivo	24
3.3.2 Desarrollo, mantenimiento y progresión de la depresión en el ámbito deportivo	30
3.3.3 Importancia de una rehabilitación multidisciplinaria en las lesiones experimentadas por deportistas para mejorar el rendimiento general.....	34
3.4 EL TRIPLE SISTEMA DE RESPUESTAS UN ENFOQUE DE EVALUACIÓN A LAS REACCIONES DE LA CARENCIA DE BIENESTAR EN ATLETAS	36
3.5 PRUEBAS PSICOMÉTRICAS EN EL CAMPO DEL DEPORTE	38
3.5.1 Los instrumentos de evaluación y medición psicológica en el deporte	39
3.5.2 Aspectos del Proceso Metodológico para la Creación y Validación de un Instrumento Psicológico.....	40
4 METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	43
4.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN	43
4.2 OBJETO Y SUJETO DE ESTUDIO	43
4.3 UNIVERSO, POBLACIÓN Y MUESTRA	43

4.3.1	Universo.....	43
4.3.2	Población	43
4.3.3	Muestra	44
4.4	MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	44
4.4.1	Métodos	44
4.4.2	Técnicas	44
4.4.3	Instrumentos.....	45
4.5	VALIDACIÓN Y FIABILIDAD DE INSTRUMENTOS	47
4.5.1	Métodos estadísticos para el análisis de resultados	47
4.6	PROCESO DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS.....	48
4.7	RECURSOS.....	49
4.7.1	Humanos	49
4.7.2	Materiales.....	49
4.7.3	Financieros.....	49
4.8	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN.....	50
4.8.1	Fases de la Investigación	50
4.9	PROCEDIMIENTO	51
4.10	CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	52
5	PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	54
5.1	ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS Y ANÁLISIS CUALITATIVO DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	54
5.1.1	Resultados de los Instrumentos utilizados para la recolección de información:	54
5.2	ANÁLISIS CUANTITATIVO DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	64
5.2.1	Presentación de datos representativos de la Investigación.....	65
5.2.2	Resultados de las Entrevistas a Personal Administrativo para Diagnóstico Institucional ..	70
5.2.3	Diagnóstico de la Situación Actual en FEDENAT	73
6	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	79
7	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	88
7.1	Conclusiones.....	88
7.2	Recomendaciones.....	89
8	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	91
9	APENDICE/ANEXOS	95

Resumen

En esta investigación, se evalúan los efectos psicológicos causados por la presión deportiva para alcanzar el alto rendimiento en atletas salvadoreños del deporte de natación en la Federación Salvadoreña de Natación (FEDENAT). Para ello, el equipo investigador diseñó un instrumento para la medición de las variables anteriormente mencionadas y su incidencia en los resultados deportivos de los atletas en cuestión. De manera que se encontró una fuerte incidencia de la presión deportiva en los atletas que practican un deporte competitivo con la manifestación de afecciones psicológicas por el intento constante de alcanzar y/o mantener un rendimiento deportivo alto. Así como también, se analizó la caracterización de los efectos psicológicos de ansiedad y depresión como un impacto en la vida deportiva de los atletas en los aspectos: físico, emocional, psicológico, social y académico por la presión deportiva a la que son sometidos, y la importancia seria de paliar y alcanzar su bienestar personal. Finalmente, respaldándose de la teoría psicológica denominada como el triple sistema de respuesta, se pudo determinar un procedimiento básico y los elementos psicológicos medibles vinculados a la presión deportiva en los atletas que limitan su rendimiento, para construir un instrumento psicológico en el campo deportivo salvadoreño a través de un diagnóstico directo y eficaz.

Palabras clave: presión deportiva, alto rendimiento, ansiedad, depresión, instrumento de medición.

1 INTRODUCCIÓN

La presente investigación se refiere al tema de los efectos psicológicos causados por la presión deportiva para alcanzar el alto rendimiento en atletas, entendiéndose que el término de “presión deportiva” alude a una sensación psíquica real de una persona que surge ante un forzamiento ejercido por factores externos o por factores internos del propio deportista, influyendo positiva o negativamente en un momento de definición donde el escenario se va a modificar de modo significativo y el sujeto tiene una responsabilidad directa en el desenlace de la situación; pudiendo manifestarse un bloqueo físico o mental o inhibiciones en el alto rendimiento deportivo de esa persona.

La característica principal de la presión deportiva, es que se manifiesta en tres vectores diferentes en la persona: síntomas físicos, pensamientos y comportamientos; es así como puede decirse que la presión es una sensación, es como una impresión que los sentidos producen en el psiquismo, por lo que la presión psicológica entonces se percibe consciente o inconscientemente y se resignifica de acuerdo a nuestra historia.

Para analizar más a fondo este término, es importante mencionar sus causas, las cuales se dividen en 2 categorías principalmente: las presiones externas, las cuales nacen como su nombre lo dice de factores que están fuera del deportista pero que lo afectan directamente, como la presión y exigencias ejercidas por los entrenadores, padres de familia, espectadores, medios de comunicación y demás, y posteriormente está la presión de tipo interna, esta se da cuando nace del deportista, por su ansiedad, ambición, deseo de ganar y el miedo a perder y fallar a él mismo, seguidores, familia, entrenadores, etc.

La investigación de este fenómeno esencial en el ámbito del deporte, se realizó por el interés en conocer los efectos psicológicos que la presión deportiva tiene en los atletas salvadoreños, ya que a pesar de que la presión deportiva es inherente a la práctica de un deporte e incluso ejerce un papel primordial como agente motivador para mejorar el rendimiento en los atletas a largo plazo, sus implicaciones psicológicas y sociales no son bien comprendidas en su totalidad por entrenadores y mucho menos por los mismos atletas, llegando a trivializar en gran medida las consecuencias negativas que el uso desmedido de ésta pueda generar en los atletas y las personas que les rodean así como también, se llega a sobrestimar en varias ocasiones, el papel que la presión deportiva ejerce en la motivación y subsecuente rendimiento en los atletas, en ocasiones ignorando variables tanto externas como internas al atleta que han contribuido en la obtención de buenos resultados y que es importante brindar tanto atención como apoyo para promover el bienestar y excelencia deportiva.

A nivel tanto profesional como académico, estudiar este fenómeno fue de gran interés debido a que la psicología deportiva y los temas que le competen están escasamente explorados en nuestro país, lo que empobrece a la práctica de la Psicología en el país y priva a los atletas salvadoreños de tener un soporte más en su salud mental, lo que puede contribuir de manera positiva a su bienestar general como a su rendimiento deportivo a lo largo de su carrera.

En el marco de la teoría del triple sistema de respuesta, la investigación se realizó con una serie de instrumentos de recolección de datos, como cuestionarios, entrevistas semi-estructuradas y pruebas psicológicas a atletas, entrenadores y personal administrativo pertenecientes a la Institución. Por lo que en la conversación con los sujetos entrevistados, los ítems explorados tuvieron un número limitado en cada instrumento aplicado, pues las variables a evaluar estaban claramente definidas y el objetivo de la aplicación de cada instrumento estaba claro desde el principio.

Los instrumentos de recolección de datos que se aplicaron, se realizaron a personal perteneciente al deporte de la natación, más específicamente a atletas que practicaran dicho deporte, por lo que el tipo de muestreo fue no probabilístico y a su vez, el método utilizado fue el muestreo dirigido intencional o de juicio, seleccionando así a las personas más adecuadas para la investigación.

En cuanto a la finalidad del desarrollo del trabajo de investigación, los objetivos a conseguir fueron los siguientes: en primer lugar, está el diseñar un instrumento para la medición de los efectos psicológicos relacionados con la presión de la competencia en las que participan los atletas de alto rendimiento de la Federación Salvadoreña de Natación y su incidencia en sus resultados deportivos. Aunado a esto, se propuso indagar si existe una fuerte incidencia de la presión deportiva en los atletas que practican un deporte competitivo con la manifestación de afecciones psicológicas por el intento constante de alcanzar y/o mantener un rendimiento deportivo alto. Posteriormente le sigue el analizar la caracterización de los efectos psicológicos de ansiedad y depresión como un impacto en la vida deportiva de los atletas en los aspectos: físico, emocional, psicológico, social y académico por la presión deportiva a la que son sometidos, y la importancia seria de paliar y alcanzar su bienestar personal y finalmente, se buscó determinar un procedimiento básico y los elementos psicológicos medibles vinculados a la presión deportiva en los atletas que limitan su rendimiento, para construir un instrumento psicológico en el campo deportivo salvadoreño a través de un diagnóstico directo y eficaz.

A continuación se detallan los distintos apartados que componen la presente investigación. Comenzando con el capítulo I, donde se expone el planteamiento: ¿Cómo se diseñaría un instrumento que mida eficazmente los efectos psicológicos que presentan los atletas salvadoreños que practican un deporte competitivo a causa de la presión psicológica deportiva constante ejercida en etapas precompetitivas para alcanzar un rendimiento deportivo alto?

En el capítulo II, se estudia a profundidad el papel de la psicología del deporte en la actividad física, también se explora más a fondo el concepto de la presión psicológica y sus factores influyentes en el rendimiento deportivo, a continuación se detallan los efectos psicológicos de la presión en los atletas, siguiendo con la presentación de la teoría que respalda la investigación: el triple sistema de respuesta como enfoque de evaluación a las reacciones de la carencia de bienestar en atletas y finalizando con la exploración de las pruebas psicológicas en el campo del deporte.

En el capítulo III se hará referencia a la investigación de los efectos psicológicos causados por la presión deportiva ejercida en los atletas de alto rendimiento mediante la aplicación de instrumentos de recolección de datos, como cuestionarios, entrevistas semi-estructuradas y pruebas psicológicas, tanto a atletas que practican activamente el deporte de la natación, como a entrenadores y personal administrativo de FEDENAT.

En el capítulo IV, se presentan y analizan los datos obtenidos de la aplicación de los instrumentos de forma cuantitativa y cualitativa, de modo que se amplíe exitosamente la perspectiva de la problemática que nos atañe y se comprendan con mayor facilidad los hallazgos encontrados.

En el capítulo V, se establecen las conclusiones finales de la investigación, las cuales tienen relación con los objetivos planteados al inicio de la investigación y se comparten recomendaciones para realizar investigaciones similares en el futuro y las condiciones que deben de tomarse en cuenta para lograrlo.

2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1 Situación Problemática

Los atletas de alto rendimiento siempre están sometidos a muchas presiones físicas y psicológicas, para convertirse en campeones, sin analizar muchas veces como con tanta presión de los padres, entrenadores, espectadores, médicos e instituciones, juegan un papel contraproducente en su rendimiento.

Estas presiones los afecta y despierta en ellos ansiedad, dentro de esto incluidos el miedo a fallar, niveles de concentración decadentes, frustración e ira anticipatoria, estado de alerta y carácter defensivo constante, efectos psicósomáticos (dolores musculares, náuseas, cefaleas, etc. Depresión representada por baja autoestima, decepción e insatisfacción por sus logros, poco o nulo interés por sus actividades diarias, decaimiento en su rendimiento deportivo.

No se debe excluir que pueden presentarse también pesadillas sobre el juego o actividades relacionadas, aislamiento, flashback sobre fallos pasados; todo esto debido a la presión deportiva que surge ante un forzamiento ejercido por factores externos como los medios de comunicación, por la afición, por el equipo técnico/club, por los familiares; ó por factores internos del propio deportista influyendo positiva o negativamente en un momento decisivo; pudiendo manifestarse un bloqueo físico o mental o inhibiciones en el alto rendimiento deportivo de esa persona.

Por consiguiente toda presión que haga nacer en el deportista miedos, momentos de estrés, desasosiego y presiones positivas que a pesar de ser estímulo en el deportista también genera tensión que afecta de alguna manera su rendimiento deportivo. Se considera que cualquier descompensación de uno u otro factor puede ser el desencadenante de una disminución repentina en el rendimiento que influirá, además, negativamente en el resultado colectivo del equipo.

2.2 Enunciado del Problema

¿Cómo se diseñaría un instrumento que mida eficazmente los efectos psicológicos que presentan los atletas salvadoreños que practican un deporte competitivo a causa de la presión psicológica deportiva constante ejercida en etapas precompetitivas para alcanzar un rendimiento deportivo alto?

2.3 Justificación

La presión es un elemento inseparable del deporte de competición. En los momentos más importantes y decisivos, donde hay más cosas en juego, es cuando aparece. La presión psicológica es un estrés excesivo que aparece en situaciones de máxima importancia percibida, cuando la exigencia es alta y las consecuencias decisivas. Está provocada por dos aspectos principales: la evaluación social y la importancia del resultado.

El deportista (o entrenador) está expuesto a muchas miradas. La presencia de una sola persona observando a otra realizar una acción –por sencilla que sea- provoca un descenso del rendimiento; el mecanismo responsable es el incremento de la atención consciente a los procesos internos de ejecución. Es la llamada “parálisis por análisis”, ocasionando que los automatismos y acciones técnicas, que se

realizaban de manera intuitiva y rápida, pasan a ser ejecutados de forma consciente, volviéndose lentos y torpes.

Las creencias relacionadas con la identidad son claves a la hora de sentirse evaluado. Si la identidad deportiva está amenazada, la ansiedad y el impacto negativo de la evaluación social aumentan.

Lo descrito anteriormente es un hecho comprobado que se manifiesta en la gran mayoría de atletas de alto, mediano y bajo rendimiento, sin embargo se ha demostrado que tales efectos son más notorios en los atletas de alto rendimiento, pues el nivel de exigencia, expectativa y presión en general aumenta, ya que de ellos se esperan resultados excepcionales en cada una de las actuaciones deportivas en las que han de participar; en especial, cuando el futuro de dichos deportistas depende en gran medida de su desempeño, como es el caso de aquellos que han recibido becas, invitaciones, evaluaciones especiales y otras afines que definen el valor y capacidad de una persona tomando como medida principal sus aptitudes deportivas y este resulta ser el caso de los jóvenes.

Esta es una de las razones principales por las cuales se ha decidido tanto elaborar una prueba psicométrica que evalúe de forma eficiente los efectos psicológicos que la presión constante por obtener un alto rendimiento físico tiene en estos jóvenes atletas, como proponer un plan de intervención que pueda contrarrestar el impacto (principalmente negativo) a nivel físico, emocional, psicológico, social y académico que dichos efectos puedan presentar en los jóvenes.

Para lo cual, se habrá de revisar exhaustivamente la literatura existente para poder adentrarse correctamente en el mundo de la psicología del deporte en el ámbito salvadoreño y sus implicaciones en los jóvenes que deciden dedicar gran parte de su tiempo y energía en un deporte en específico; con el fin último de brindar una herramienta psicológica para que un futuro se les permita brindar atención física y psicológica de calidad a los deportistas, garantizando un bienestar más completo y enriquecedor, así como también, mejorar el rendimiento y su auto-percepción.

Existen ya investigaciones tratando problemas en atletas de alto rendimiento como emocionales, psíquicos, intelectuales, sociales, académicos y hasta a niveles físicos. Sin embargo todos estos estudios han tomado de referencia estos aspectos de forma dispersa y en sociedades muy diferentes a la nuestra, por lo cual nuestra investigación presenta como fin el de proponer una intervención adecuada proporcionando un instrumento que evalúe de forma más pertinente y en un solo bloque un máximo de áreas afectadas comúnmente en la actualidad por la presión a los que son sometidos los jóvenes deportista en el área de San Salvador.

La práctica de la psicología deportiva en El Salvador es muy poco reconocida e incluso estudiada en nuestro país. Realmente no se tiene un parámetro de cuáles son los padecimientos psicológicos negativos o positivos en los jóvenes atletas al practicar un deporte y a las presiones que son sometidos para alcanzar un rendimiento óptimo, y en nuestro caso la Federación, estos jóvenes adquieren un mayor compromiso al estar dando mayor esfuerzo por ser becarios de dicha institución.

Por lo tanto nos llama la atención como (estudiosas del tema) teóricas profesionales de saber cuál es el estado de ánimo de estos jóvenes en etapas precompetitivas, el día de la competencia y al finalizar, cómo se comportan estos seres humanos al ser sometidos bajo tanta presión en caso de lograr o no su meta al final del día, qué aspectos les gustaría fortalecer en visión introspectiva y sobre todo qué consecuencias o impacto genera en su vida académica, familiar, social, amorosa, etc.

2.4 Objetivos

2.4.1 *Objetivo General*

Diseñar un instrumento para la medición de los efectos psicológicos relacionados con la presión de la competencia en las que participan los atletas de alto rendimiento de la Federación Salvadoreña de Natación y su incidencia en sus resultados deportivos.

2.4.2 *Objetivos Específicos*

1. Indagar si existe una fuerte incidencia de la presión deportiva en los atletas que practican un deporte competitivo con la manifestación de afecciones psicológicas por el intento constante de alcanzar y/o mantener un rendimiento deportivo alto.
2. Analizar la caracterización de los efectos psicológicos de ansiedad y depresión como un impacto en la vida deportiva de los atletas en los aspectos: físico, emocional, psicológico, social y académico por la presión deportiva a la que son sometidos, y la importancia seria de paliar y alcanzar su bienestar personal.
3. Determinar un procedimiento básico y los elementos psicológicos medibles vinculados a la presión deportiva en los atletas que limitan su rendimiento, para construir un instrumento psicológico en el campo deportivo salvadoreño a través de un diagnóstico directo y eficaz.

2.5 Alcances y Limitaciones

2.5.1 *Alcances*

- El presente estudio indaga un fenómeno psicológico en el ámbito deportivo poco investigado o más bien sin investigación alguna en nuestro país y que por la invisibilización de lo que viene siendo la presión psicológica deportiva y sus consecuencias en los atletas dejará una vía de desarrollo investigativo para que futuros profesionales le sumen importancia a este fenómeno que afecta a todos los deportistas salvadoreños en la actualidad.
- La investigación resultó útil ya que se logró conocer la postura y realidad tanto de las autoridades federadas, entrenadores y educadores pertenecientes a las instituciones deportivas y a los atletas propiamente, ante el fenómeno de la presión deportiva y los niveles de afectación psicológica que esto produce en la psique de estos atletas de alto rendimiento pudiendo así mismo llegar a través de la investigación a la concientización de estas personas sobre la búsqueda del bienestar como la existencia e importancia de esta problemática que es reflejada en los diferentes ámbitos de la vida de los federados.
- A través del trabajo de campo realizado gracias a la investigación resultó sumamente fructífero ya que gracias a los resultados de la exploración se crearon dos instrumentos uno para la exploración en campo que para su fin que es ser preciso es autoaplicable y rápido y, el otro siendo un instrumento psicológico de medición en el campo deportivo que trata de recoger indicadores puntuales sobre el malestar que pueden surgir en los atletas al estar sometidos a la extrema presión deportiva.

2.5.2 *Limitaciones*

- La información disponible relacionada al tema es dispersa y hace más énfasis en unas variables más que otras, tampoco existen investigaciones tomando de referencia la realidad Latinoamérica en el campo de psicología deportiva.
- Falta de colaboración, resistencia o indiferencia a la investigación por parte de algunas instituciones y de cierto personal autorizado con influencia que obstaculizaban los procesos administrativos.
- Dificultades para desarrollar el trabajo de campo, según el tiempo ya que pasaban semanas sin otorgar un espacio para poder trabajar con las personas, según lugar ya que no se encontraba una estancia adecuada para desarrollar las actividades plenamente y, según población ya que las personas siempre se encontraban realizando sus responsabilidades dentro de la institución y en ocasiones se interrumpían las actividades para retomar de nuevo sus responsabilidades cotidianas.

3 MARCO TEÓRICO

En este capítulo se encuentra la organización del estudio de investigación en primer lugar con la recopilación de fundamentación teórica y conceptos básicos relacionados a: la psicología deportiva y su importancia, la presión deportiva con sus factores externos e internos y el desarrollo, mantenimiento y progresión de los efectos psicológicos de la presión en el ámbito deportivo. Además se muestran y analizan teorías e investigaciones consideradas válidas en relación con el objeto de estudio como: el bienestar psicológico en atletas, y los aspectos claves para la construcción de un instrumento de medición que trate de realizar una aproximación a la importancia sobre la temática poco estudiada.

3.1 PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La psicología de la actividad física y del deporte tiene como eje básico y fundamental a la psicología científica, de la cual se constituye como un área de aplicación; en este campo los psicólogos del deporte estudian el modo en que los factores psicológicos como ansiedad, autoestima y personalidad influyen en la ejecución de las destrezas deportivas y motrices y la forma en que la participación en el deporte y la educación física afecta al desarrollo psicológico por ejemplo, personalidad, agresión.

Y la mayoría de los estudios de Psicología del deporte y el ejercicio físico apuntan a dos objetivos principales: a) aprender el modo en que los factores psicológicos afectan al rendimiento físico de los individuos, y b) la comprensión de la forma en que la participación en el deporte y la actividad física afecta al desarrollo, la salud y el bienestar social.

3.1.1 *Psicología deportiva en El Salvador*

Como parte de un convenio de colaboración técnica entre la Empresa Cuba Deportes S.A. y el Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador INDES, arribo al país centroamericano en marzo del año 1999 la especialista cubana en psicología del deporte la Lic. Cristina Sussé Bilbao, quien era portadora de la experiencia acumulada por esta ciencia durante más de veinte años dentro del sistema de Alto Rendimiento Deportivo en nuestro país.

Sussé se planteó como objetivos no solo brindar asistencia desde el punto de vista psicológico a varias Federaciones deportivas que así lo solicitaban, sino que al regreso a su país de origen, dejar la semilla en formación de especialistas capaces de continuar dichas labores.

De esa manera Lic. José Roberto Hernández, Director ejecutivo de INDES, comenzó a funcionar el proyecto de psicología deportiva del INDES, con varios estudiantes de los años terminales tercero, cuarto y quinto año de la carrera de Psicología de la Universidad Nacional de El Salvador, Universidad politécnica, Universidad Tecnológica y Universidad Centroamericana.

Así comenzó una serie de capacitación en el área que se fueron instaurando y que se combinaban con el trabajo de campo, tomando como base la experiencia de la cubana Sussé en el plano del trabajo del psicólogo deportivo en la preparación psicológica de deportistas para las competiciones de alto rendimiento en el marco de Juegos Olímpicos, Campeonatos Mundiales y Juegos Regionales con el empleo intensivo de recursos y habilidades de y para los deportistas.

Desafortunadamente, hasta la fecha, dicho auge de la Psicología deportiva en El Salvador ha disminuido su demanda y son pocas o casi nulas las oportunidades de proyectos en Psicología del Deporte que permitan ampliar los conocimientos a los psicólogos en general. Se ha dejado de lado tanto el desarrollo deportivo como el desarrollo psicológico a nivel nacional.

3.1.2 Aportaciones de la Psicología del Deporte

Gould (1996) señala. “La psicología del deporte y del ejercicio físico no es sino el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física”. La psicología del deporte es la ciencia dedicada fundamentalmente al estudio del comportamiento humano antes, durante y después de la práctica deportiva; también aborda temas relacionados a la sana interacción del deportista y las demás personas, las actitudes, las tensiones, control de estrés y la insatisfacción personal o las dificultades del deportista para desenvolverse convenientemente.

Una de las funciones principales del psicólogo deportivo es desarrollar competencias o habilidades para aumentar la destreza psicológica a fin de mejorar el rendimiento físico en competencias y entrenamientos. Pero las funciones básicas que desempeña el psicólogo pueden dividirse en cinco:

- Evaluación y diagnóstico que tiene como objetivo identificar la conducta objeto de estudio en sus diferentes variables de respuestas, así como aquellas que lo mantienen o controlan, la evaluación debe abarcar las relaciones que las personas establecen con su medio físico, biológico y social. Es por ello que en el deporte incluye a los deportistas, entrenadores, familiares, jueces, espectadores, etc.
- Planificar y asesorar cuyo objetivo es orientar a todas aquellas personas vinculadas con el ejercicio físico o el deporte. El asesoramiento ira encaminado a los resultados y conclusiones de las evaluaciones realizadas, el rendimiento deportivo, las consecuencias de los objetivos de los programas de la actividad física o el deporte, etc.
- Intervención del psicólogo en tres grandes ámbitos de aplicación que son: el deporte de rendimiento, deporte de base o iniciación y deporte de ocio, salud y tiempo libre. Educación y/o formación que se refiere a la transmisión de contenidos sobre la actividad física o el deporte dirigida a las personas relacionadas a dicha actividad.

Y por último la investigación de este nuevo campo de la psicología por ser la fuente principal de la formación e intervención; se puede considerar múltiples objetos de estudio en relación a las funciones del psicólogo en la actividad física y el deporte.

3.2 LA PRESIÓN PSICOLÓGICA Y SUS FACTORES INFLUYENTES EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Harris y Harris (1992) nos muestran como la presión y tensión tienen ángulos negativos y también positivos en una apreciación general, las presiones negativas, son todas aquellas que hacen sentir o pensar al atleta que recibirá en contra algunas situaciones hostiles al no ganar o por ganar según sea el caso, como cuando el público le balbucea improperios en contra, cuando recibe amenazas hacia él o hacia su familia por ganar o por perder.

Toda presión que haga nacer en el deportista miedos, momentos de estrés, desasosiego y presiones positivas que a pesar de ser estímulo en el deportista también genera tensión al que afecta de

alguna manera sus rendimiento. En la misma relación, las presiones pueden ser de tipo interno o externo según su naturaleza según lo afirman también Harris y Harris (1992).

Podríamos citar a Molina (2013) y a Maure (2014) como entienden la Presión psicológica adaptado al campo del deporte:

“Se hace referencia a una sensación psíquica real de una persona que surge ante un forzamiento ejercido por factores externos como los medios de comunicación (especialmente en aquellos deportes mediáticos), por la afición, por el equipo técnico/club, por los familiares; o por factores internos del propio deportista influyendo positiva o negativamente en un momento de definición donde el escenario se va a modificar de modo significativo y el sujeto tiene una responsabilidad directa en el desenlace de la situación; pudiendo manifestarse un bloqueo físico o mental o inhibiciones en el alto rendimiento deportivo de esa persona”.

Es importante la identificación de un aumento en la activación fisiológica y emocional de los jugadores también, notándose en:

- a) Explosiones emocionales de agresividad
- b) Rigidez y torpeza de movimientos
- c) Errores e imprecisiones y
- d) Finalmente depresión por frustración.

Se menciona que existen tres vectores en los que se manifiesta la presión, que son: Síntomas físicos, pensamientos y comportamientos. Esto lo podemos corroborar con los siguientes datos para entender mejor a que nos referimos al hablar de la presión psicológica y su representación en los deportistas:

La Presión Psicológica es una sensación reactiva que empuja, fuerza o precipita una respuesta emocional sutil, (torpe o eficaz); o fuerte y desesperada que condiciona e influye sobre la reacción a la realidad. También puede producir descargas impulsivas (como un foul y expulsión). O sea la presión es una sensación, es como una impresión que los sentidos producen en el psiquismo. Así la Presión Psicológica entonces se percibe consciente o inconscientemente y se resignifica de acuerdo a nuestra historia. El complejo sensorio perceptivo capta un estímulo interno o externo que incrementa la tensión somática (estrés), emocional, mental y motora. Y esto es lo que muchas veces paraliza de golpe a los deportistas en el campo de juego.

3.2.1 Factores Externos

Las presiones externas nacen como su nombre lo dice de factores que están fuera del deportista pero que lo afectan directamente y la presión es de tipo interna cuando nace del deportista, por su ansiedad, ambición, deseo de ganar y el miedo a perder y fallar a él mismo, seguidores, familia, entrenadores, etc. De acuerdo con los datos arrojados por la investigación realizada en Argentina, Rafe (2005) afirma: “Los futbolistas de los equipos españoles, argentinos y paraguayos, mostraron como la preparación física técnica, la presión y el miedo son los factores esenciales en el momento primordial del rendimiento” (p.139).

El rendimiento deportivo, sobre todo a nivel profesional o de élite, no depende únicamente del estado físico del atleta. Una buena condición física no asegura un rendimiento deportivo óptimo. Para ello, es necesario seguir una serie de hábitos que, combinados con otros factores, marcarán el camino para el rendimiento deportivo necesario enfocado a los objetivos planificados. Dichos factores son los siguientes:

a) Entrenamiento: Obviamente, los entrenamientos son indispensables para alcanzar un buen rendimiento deportivo, es sumamente necesario trabajar las cualidades físicas básicas; la combinación del entrenamiento de la velocidad, flexibilidad, fuerza, resistencia aeróbica y anaeróbica y coordinación son la base de una buena condición física (Iturbide, L. M. 2004) y para ello se debe partir con objetivos a corto, medio y largo plazo.

b) Salud y nutrición: Llevar una vida ordenada, con descansos necesarios, evitando el tabaco y/o las bebidas alcohólicas y con una nutrición equilibrada y acorde con la planificación deportiva, son indispensables (Díaz, I. 2005). Es por ello que existen profesionales especializados en nutrición y alimentación con los que cuenta cada club, ellos serán los encargados de organizar las comidas durante los diferentes periodos de la temporada.

c) Entrenamiento psicológico: La capacidad para gestionar emociones, situaciones de estrés y la presión propia de la competición (Calahorra, F. y Aguilar, J. 2009). Son aspectos que se pueden y deben entrenar, y que ayudan al atleta a rendir al máximo nivel, ya que el aspecto sociológico que rodea al atleta influye también en el rendimiento del jugador; ejemplos de esto según Cauas, R. (2007, julio-agosto) serían la estabilidad emocional, el reconocimiento público y la percepción de un futuro económico estable, entre otros.

d) La genética: Aunque se habla poco de ello, es un factor determinante en el mundo del deporte, pues los genes determinan que un atleta tenga mejor predisposición a una buena condición física que otros, aunque ambos se sometan al mismo plan de entrenamiento (Dósil, J. 2008). Sin embargo, no se le debe adjudicar tanta importancia a este factor, pues no se tiene ningún control sobre éste, lo que en realidad determinará el éxito y desarrollo adecuado de un atleta es el control de su entorno tanto externo como interno (los factores mencionados anteriormente) (Clononger, S. 2003).

Todos estos factores deben confluír en un momento determinado para que un atleta alcance un rendimiento deportivo de máximo nivel, pues se considera que cualquier descompensación de uno u otro factor puede ser el desencadenante de una disminución repentina en el rendimiento que influirá, además, negativamente en el resultado colectivo del equipo.

Por todo esto, es comprensible la dificultad de mantener un rendimiento deportivo al máximo nivel durante varias temporadas seguidas. Por otro lado, es importante hacer mención de una variable pocas veces discutida, pero que cuya presencia negativa en su mayoría afecta al rendimiento y desempeño de un deportista.

En este sentido, algunos factores que inciden en la deserción de un proyecto deportivo son: los compromisos académicos del atleta, la falta de tiempo, el aburrimiento, la pereza y la desmotivación entre otros. De igual forma, como lo mencionan Cecchini Estrada, Echevarría Castillo, y Méndez Giménez, (2003) se debe considerar que un gran número de jóvenes abandona su práctica deportiva, dado que se inicia en ella por experimentar para posteriormente tomar la decisión de continuar o no y atribuye esto a la naturaleza inconformista y curiosa que presentan los niños y jóvenes entre 11 y 15 años de edad. Además, mencionan en sus estudios la edad de 14 años como el acmé¹ donde los jóvenes presentan mayor abandono de sus prácticas deportivas, lo cual representa aproximadamente el 35% de deserción anual en las escuelas y clubes de formación deportiva inicial (Macarro Moreno, 2010).

Adicionalmente señalan evidencias de diversos estudios que ponen de manifiesto un problema de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva a medida que avanza la edad en los jóvenes, y muestran una tendencia hacia la adquisición de estilos de vida sedentarios y poco saludables. Es en este contexto, no solo se identifican los factores que influyen en la continuidad y desarrollo del deportista de

¹ Momento culminante

rendimiento, sino que, se reflejan aspectos que condicionan la deserción de procesos de formación o perfeccionamiento deportivo, relacionados en importante medida con el entorno psicosocial del deportista y otros más, que se enmarcan en características de la escuela o club de formación deportiva a la que se encuentran adscritos.

El entorno, ejerce una exigencia constante, el entrenador presiona al deportista para que proporcione los resultados que de él se espera y de la misma manera, presionan los aficionados, los padres de familia, el médico y los medios de comunicación, entre otros.

Los espectadores son un grupo de presión de mucha importancia para el jugador y para el círculo del deporte en general, la psicología ya se ha encargado de analizar la influencia que ejercen algunas personas sobre los pensamientos, emociones, motivaciones y conductas de otras, los llamados hinchas se agrupan en comunidades que respaldan o se ponen en contra de uno u otro jugador o equipo, haciendo una presión fuerte y constante; muchas veces los deportistas, cuando son rechazados por los fanáticos tienden a bajar su nivel de juego o a subirlo en el caso contrario.

Otro factor predominante de presión sobre el deportista, es el realizado por el **entrenador** que en busca de los resultados esperados por él mismo, impone muchas veces al deportista niveles de entrenamiento, que pueden saturar sus posibilidades por la presión misma, en este aspecto, es importante analizar el temperamento y el carácter de ambos, deportista y entrenador para comprender como lograr la adaptación de uno y otro, para que los procesos de entrenamiento, finalmente puedan llegar a buen término en cuanto a los resultados esperados.

Así entonces, la personalidad del entrenador al ser tan influyente sobre el deportista debe ser flexible y acorde a las diferencias individuales de éstos, mostrándose autoritario con el deportista, desordenado o inseguro, democrático con el que es sensible y creativo y permisivo, cuando el deportista es responsable y experimentado, porque le da ocasión de poner en práctica lo que sabe sin mayores presiones dice González (1997), de no ser así, los entrenamientos pueden llevar al fracaso, tanto del deportista como del entrenador mismo.

Los compañeros, son también fuente de presión importante, sobre todo cuando el deportista es nuevo y no logra adaptarse al grupo donde llega y más cuando el grupo no hace viable esa adaptación, ejerciendo un rechazo continuo, si no es por ser nuevo, puede ser cuando esté sufriendo un rechazo sistemático del grupo por alguna circunstancia, sin que el entrenador de su apoyo y no haga nada por evitarlo, muchas veces el grupo lo culpa, por los fracasos acaecidos y la presión se vuelve insoportable, esto puede ser para un jugador o para el técnico de igual manera, pero, finalmente, todo se ve reflejado en el desempeño en el momento del juego.

Los padres de familia también forman un factor de presión para el atleta, como ya lo afirmó el mismo González (1997), suele haber una presión fuerte y constante, por parte de la familia del deportista cuando es joven o niño, ya sea porque los padres ven en sus hijos la posibilidad de alcanzar los logros que ellos nunca pudieron obtener, o porque los padres consideran que los hijos son un reflejo suyo y ellos quedan mal con el fracaso del hijo, también, puede ser porque los padres tienen un sentimiento de celos con el entrenador, quien tiene ganado el respeto de éstos.

El exceso del deseo del otro puede determinar un fenómeno que podemos denominar alienación del deseo. Por ejemplo, tenemos los padres que desbordan de entusiasmo para que su hijo sea un deportista de éxito. A veces pueden asfixiar al hijo, sobre todo porque esta actitud surge de las propias frustraciones y esperan que el hijo las compense. En una medida lógica no es un mal camino, solo señalamos su desmesura.

En general la influencia de los padres de familia es fuerte y de difícil manejo, porque los mismos consideran que así favorecen el progreso de sus hijos deportistas, cuando por el contrario, afirma Tutko (1984) lo que consiguen es una presión intolerable, la cual muchas veces hace que el deportista deserte de su actividad.

Otra gran carga psicológica, en los deportistas de alto rendimiento es la posibilidad de la convocatoria a las selecciones oficiales del país correspondiente, para los juegos internacionales, los mundiales o las actividades del ciclo olímpico.

En cualquiera de los deportes olímpicos, poder conseguir la marca mínima dice: Carolina Rodríguez del equipo olímpico de gimnasia rítmica español en la revista la crónica (2011), es una situación de mucho apremio, *“querer estar en el grupo oficial a los juegos olímpicos de Londres, es todo un examen de vida, el desgaste mental es muy alto, porque es un momento que posiblemente no se repita más en nuestras existencias, ha sido necesario que el comité olímpico español nos coloque una psicóloga, que nos ayude para bajar la presión y, lograr así, los resultados deseados”*, y es realmente un desgaste, el umbral o límite superior por encima del cual los estímulos pasan en varias ocasiones, llevando al límite a los deportistas olímpicos, profesionales y de alto rendimiento al estrés.

La tensión en ese momento aumenta tanto, que puede producirse una interferencia en la ejecución integral de la actividad, advierte Lawther (1998), en general la situación tiene a tornarse problemática para el deportista y es un problema que tiende a ser personal, el mismo atleta con su estado mental alterado interfiere en la ejecución del gesto deportivo, además, de que en él ya hay, otros factores que le ocasionan dificultad en la tarea, como las exigencias del entorno, por ejemplo.

Así mismo la intimidación que se da en el deporte es un factor que aumenta la presión en los atletas. Se dice que la intimidación es una acción muy común que se da entre los seres humanos y que consiste básicamente en generarle, provocarle miedo a otro a través de una acción concreta y que generalmente viene acompañada de violencia, física o psíquica.

La intimidación en los deportes puede tomar una variedad de formas. Algunos ejemplos comunes incluyen:

- Dirigiéndose a miembros del equipo que no funcionan tan bien como otros.
- Intimidar a los jugadores más prometedores para eliminar la competencia por los mejores puestos y el centro de atención.
- Apuntar, intimidar y coaccionar a los nuevos miembros del equipo y forzarlos a demostrar que pertenecen al equipo.
- Alcanzando a los miembros del equipo porque a un "líder" en el equipo no le gustan.
- Apuntar a alguien porque reciben más atención y elogios del entrenador o porque parecen ser los favoritos del entrenador.
- Acosar a los miembros del equipo cuando cometen un error durante el juego.
- Amenazar a los miembros del equipo sobre los buenos resultados en los juegos y las prácticas, ya que pueden robar el centro de atención.

Los entrenadores también pueden ser quienes ejerzan la intimidación, por ejemplo, las humillaciones verbales de un entrenador, frente a otros, son una clara forma de abuso verbal, también puede gritar, maldecir o gritar de manera constante o hacer bromas ofensivas a costa del atleta, los entrenadores verbalmente abusivos también pueden hacer comentarios sarcásticos u ofrecer críticas injustas sobre las habilidades o el rendimiento del niño en un juego.

El comportamiento intimidatorio puede incluir amenazar al atleta con graves consecuencias como una forma de mantener el poder y el control sobre él, también puede incluir gestos amenazantes, gritos o

amenazas para dañarlo físicamente cuando comete un error, establecer metas o pautas poco realistas para sus equipos.

3.2.2 Factores Internos

Las presiones internas o autoexigencias son las que más afectan a los atletas de acuerdo con la cultura y los principios formativos del deportista; pero el miedo a fracasar aparece como el de mayor influencia, relacionado con la gran competitividad que existe en el ámbito del deporte y también el miedo a no poder dar lo que se espera de él que también tiene que ver con lo que espera su entorno familia, medico, entrenadores, equipo según sea el caso; este entorno suele ser riguroso con el deportista y cada vez pide más y con mayor exigencia.

Se ha indicado que el rendimiento deportivo puede estar determinado por diversas variables psicológicas, tales como la motivación, la atención, el estrés, la ansiedad, la autoconfianza, los estados de ánimo, la autoestima, o el miedo a la evaluación social (Auweele, De-Cuyper, Van-Mele, y Rzewnicki, 1993; Buceta, 1996; Coudeville, Gernigon y Martin, 2011; Hammermeister y Burton, 2001; Mesagno, Harvey y Janelle, 2012). Por ello, resulta de gran relevancia el conocimiento del papel que puedan desempeñar las variables psicológicas en orden a optimizar el rendimiento en el deporte, sea este de tipo competitivo o de tipo educativo.

Las situaciones en las que se estudia el rendimiento deportivo suelen implicar un incremento significativo de los estados de activación, ansiedad y estrés del deportista. Habitualmente en este tipo de situaciones, donde se busca el rendimiento como vía para superar al rival o a sí mismo, suele aparecer el fenómeno de “presión psicológica” sobre el deportista, el cual puede llegar a mermar sus facultades de cara a la competición y el rendimiento. Este concepto es denominado en la literatura científica como “choking under pressure” o “asfixia bajo presión”, y aunque es un término muy utilizado, una definición unitaria sobre el mismo aún no ha sido definitivamente delimitada (Hill, Hanton, Matthews, Fleming, 2010). Aunque en el campo de la psicología del deporte se han utilizado, de forma más o menos indiferenciada, los conceptos de activación (o arousal), estrés y ansiedad, cuando se trata de competiciones deportivas, donde se busca obtener un rendimiento óptimo, se ha propuesto como más relevante el concepto de “presión psicológica deportiva” que, aunque puede incluir aspectos de los tres conceptos anteriores, puede aplicarse de forma más específica al ámbito deportivo.

a) El miedo a la evaluación negativa (i.e., sensibilidad a los síntomas de evaluación social) es una variable estrechamente relacionada con la sensibilidad a la ansiedad. Fue definida por Watson y Friend (1969) como aprensión ante la evaluación de los demás, la angustia a las evaluaciones negativas, la evitación de las situaciones de evaluación, y las expectativas de que otras personas evalúen negativamente a uno mismo. La predisposición a experimentar miedo a la evaluación negativa tiene al menos dos implicaciones, una de tipo subjetivo (“experiencia subjetiva” de ansiedad) y otra de tipo comportamental (“consecuencias conductuales”) (Leary (1983; Sandín, Chorot, Valiente, Santed y Sánchez-Arribas, 1999). Leary (1992) trasladó estos conceptos al ámbito de la psicología deportiva y conceptualizó la ansiedad competitiva como una clase específica de ansiedad social, defendiendo que la ansiedad competitiva se relaciona con las implicaciones de auto-representación de la competición. Al basarse en la conceptualización que hacen estos autores, la predisposición al miedo a la evaluación negativa debería amplificar la ansiedad de competición en situaciones de alta tensión deportiva. Así mismo, de acuerdo con los componentes asociados a la evaluación negativa (Leary, 1983; Sandín et al., 1999), la tendencia a la evaluación negativa debería interferir con el rendimiento deportivo en situaciones de alta presión deportiva (choking). El temor a la evaluación parece interferir en el rendimiento deportivo, aunque únicamente cuando este se lleva a cabo en situaciones de alta presión psicológica, actuando por tanto como modulador del efecto de la presión psicológica.

b) La autoestima es una variable de personalidad referida al grado con que una persona se valora a sí misma (Rosenberg, 1965), habiéndose relacionado de forma positiva con la salud física (Montero, Rueda y Bermúdez, 2012) y psicológica (Sandín, Chorot, Lostao y Valiente, 2012). Se ha sugerido, así mismo, que la autoestima se asocia positivamente al bienestar mental en los atletas y deportistas por su relación con características psicológicas positivas (resiliencia, etc.) y emocionales (miedos, ansiedad, depresión, etc.), así como también con la evaluación de las situaciones estresantes (Baumeister, 1993; Montero et al., 2012; Sandín et al., 2012). Aunque existe amplia evidencia sobre la influencia favorable de la autoestima en el rendimiento (p.ej., el rendimiento académico; Aryana, 2010), llama la atención que esta variable apenas se haya investigado en relación con el rendimiento deportivo. Adie, Duda, y Ntoumanis (2008), en su estudio con participantes deportistas, encontraron que las personas con niveles bajos en autoestima tendían a percibir la competición deportiva de una forma más amenazante, mientras que las personas con niveles altos en autoestima percibían la competición como una actividad más exigente, lo que facilitaría la mejora del rendimiento deportivo.

c) Una característica de personalidad que es altamente influenciada por la interacción padres-hijos es el perfeccionismo (Flett, Hewitt, Oliver y Macdonald, 2002), que se define como una tendencia a imponerse estándares poco realistas de alcanzar, percibir que otras personas esperan estándares poco realistas de ellos, y la creencia exagerada de que otros tienen expectativas, sobre la persona, que son imposibles de conseguir (Antony y Swinson, 2009).

d) Padres y entrenadores influyen las experiencias psicosociales positivas y negativas de niños y jóvenes en el deporte (Horn y Horn, 2007), ya que ambos proveen estándares de aceptable rendimiento alrededor de los deportistas, y dan un feedback evaluativo acerca de la habilidad y rendimiento de los mismos; esas críticas y expectativas son fuente de presión para los deportistas (Anshel y Eom, 2003; Dunn, Causgrove Dunn, Gotwals, Vallance, Craft y Syrotiuk, 2006).

La presión de los padres se ha relacionado con el miedo a fallar que se conoce como la tendencia a percibir amenazas para la ejecución de metas significativas personales cuando fallan en el desempeño. Deportistas jóvenes identifican a los padres como fuente de aliento y afecto positivo; pero también puede ser una fuente de presión y afectos negativos.

e) El miedo a fallar es un miedo que podríamos denominar secundario, el deportista no tiene miedo a fallar en sí, sino que tiene miedo a las consecuencias del fallo; el deseo de conseguir el éxito y ser mejor que los demás puede llegar a generar tensión, ansiedad y miedo a fallar. Asimismo, los principales temores a las consecuencias que los deportistas atribuyen al fallo serían, a saber, la devaluación de la autoestima, el castigo y la pérdida de su valoración social (Conroy, Poczwardowski, & Henschen, 2001).

En la presión, de una u otra forma, el deseo está siempre involucrado. Particularmente cuando entra en desmesura, cuando hay un exceso de deseo, cuando está arrebatado, ávido de éxito.

La presión se enlaza íntimamente con **la angustia escénica** porque el deseo oprime ante la posibilidad de su realización. Si oprime lo hace contra algo; particularmente en el exceso de deseo enfrenta dos resistencias, una exterior (la realidad, el adversario) y otra interior, una inercia, ya que se produce un desarrollo de angustia que choca contra el deseo; generando un juego de fuerzas opuestas interno, neurótico, que suele bloquear la acción específica y que recibe el nombre de inhibición.

Depende del sujeto disfrutar o padecer el deseo, ya que en el ser humano su realización suele pagar el precio de la angustia y aunque el deseo sea algo sentido interiormente, originalmente proviene del exterior, es deseo del Otro. Hay presión interior y exterior, el deseo lo siente el jugador y la tribuna presiona para que se gane. Hay más presión en ciertos campeonatos o torneos porque son fruto de la trascendencia social que tienen. Surgen de una valoración colectiva, de un consenso social, si el deportista

está demasiado imbuido de esa connotación grupal está demasiado presionado y tal como el gráfico lo indica, puede tender a la inhibición.

El jugador que no puede filtrar adecuadamente la presión (deseo del otro) también paga el alto costo de esta imposibilidad fracasando en los momentos claves. La forma en que siente la presión depende netamente del jugador, de cómo se haga depositario de las angustias y deseos colectivos o que pueda abstraerse de estas ansiedades y no las tome a su cargo. Si logra entender que no está en el mundo para cumplir con las expectativas de los otros podrá estar más libre para realizar su propio deseo con mucha menos presión.

Cada jugador tiene un nivel, que determinamos como x , hasta donde puede soportar o tolerar la presión sin perder eficacia. No solo existen marcadas diferencias entre distintas personas sino también entre diferentes momentos en una misma persona.

Hay deportes que permiten una evaluación matemática sobre la variación de rendimiento entre entrenamiento y la competencia. Existen corredores, remeros, patinadores y nadadores (deportes medidos con tiempo) que sorpresivamente empeoran sus tiempos de entrenamiento con los de la competencia. O tenistas que meten todos sus saques y cometen doble falta en el match point a su favor, paradójicamente cuando están a punto de conquistar su máximo anhelo.

O jugadores que no fallan un penal o tiro libre en los entrenamientos y sí lo hacen en el partido clave, incluso pueden cometer inexplicables errores en el partido; pueden estar asfixiados por la presión y la angustia escénica con pérdida de confianza en sí mismos. Las primeras víctimas de la presión psicológica son la espontaneidad, la naturalidad y la fluidez en su lugar aparecen la rigidez, la torpeza de movimientos, los errores y las decisiones equivocadas.

Las neurociencias han demostrado con scanners (resonancia magnética funcional IRMf) o imagen por resonancia magnética (IRM) que en la ejecución de penales bajo presión psicológica cambia la zona de actividad cerebral. Pasa del tronco del cerebro profundo, área de la fluidez (como cuando andamos en bicicleta y mantenemos el equilibrio sin pensar); a la corteza exterior, zona de aprendizaje (con movimientos mucho menos fluidos y más torpes). Ahora la conciencia, necesita activarse para vigilar al yo y dar directivas para controlar los movimientos con la consiguiente demora e incompetencia en la ejecución.

Si el jugador siente presión es porque hay deseo, regulando el deseo, serenando el estrés competitivo y calmando la ansiedad la persona vuelve a su funcionamiento fluido y natural, aumentando la efectividad.

Cuando el atleta tiene una **visión de triunfalismo fallida o truncada en encuentros pasados** se desarrolla el TOP Trauma de la Oportunidad Perdida (Gustavo Maure 2003). Si por responsabilidad del jugador se produce la pérdida de una importante ocasión favorable se puede producir un síndrome caracterizado por inseguridad y autodesconfianza que se arrastra durante un largo período de tiempo, este fantasma puede alcanzar a equipos o jugadores que perdieron partidos imposibles, al mismo tiempo sus rivales toman confianza ya que identifican este punto de vulnerabilidad y se agrandan.

Ha sucedido en jugadores que perdieron una seguidilla de penales o en equipos que perdieron finales que tenían servidas. Al modo de las profecías de auto cumplimiento el síndrome se va corroborando a sí mismo en cada jugada desacertada, generando partidos que se pierden inexplicablemente. Equivale al estrés post-traumático donde una persona queda afectada luego de un choque o una guerra y no vuelve a ser la misma hasta que se recupera psicológicamente.

El trauma en el deportista se genera por la intensa pasión que pone en juego en esas situaciones que tomarán el carácter de traumáticas por la frustración que depararon, aunque la realidad en sí misma

no sea traumática como un derrumbe o un accidente. El top es un mecanismo de repetición sistemática del trauma, el miedo a que se repita hace y logra que se vuelva a repetir. En este sentido es una especie de profecía de autocumplimiento.

El síndrome de burnout es un problema de carácter psicológico que puede incidir, muy negativamente, en los deportistas que desarrollen su práctica con cierto nivel de intensidad competitiva (alto rendimiento y profesionalismo), iniciándose con un profundo agotamiento emocional, seguido por un evidente distanciamiento emocional (despersonalización) de las personas que le rodean en el ámbito deportivo, y finalizando con sentimientos de reducida realización personal.

La investigación con deportistas se inició con los trabajos de Feigley (1984), siendo Fender (1989) quien definió el burnout en el deporte como una reacción al estrés de las competencias, cuyos síntomas principales eran agotamientos emocionales, actitud impersonal hacia los demás y disminución del rendimiento.

El síndrome de burnout está caracterizado generalmente por el estrés que provoca la práctica deportiva, fatiga crónica e ineficacia. A continuación, se exponen los síntomas que conlleva:

- **Físicos:** dolores musculares y articulares, falta de apetito, problemas respiratorios, incremento de la presión sanguínea y mayor ritmo cardíaco durante el descanso.
- **Inmunológico:** bajada de las defensas, lo que provoca vulnerabilidad ante las infecciones.
- **Bioquímico:** aumento del cortisol, serotonina, adrenalina y de los ácidos grasos en el plasma, disminución del glucógeno muscular de la hemoglobina, hierro y ferritina.
- **Psicológicos:** alteraciones del estado de ánimo, ansiedad, irritabilidad, letargo, baja autoestima, falta de concentración y confianza, trastornos del sueño, pérdida de la libido, rumiaciones y pensamientos negativos. Por lo tanto, este conglomerado de síntomas afecta a la motivación, que es básica para iniciar, guiar y mantener la conducta deportiva.

Se puede deber a múltiples factores, ya que depende en buena medida de cada deportista, pero de modo global estas son las causas principales:

1. **Sobreentrenamiento:** exigencias más allá de las necesarias para llegar a la competición, este es el paso previo al burnout porque en a veces no se cumplen las expectativas creadas por el jugador.

El primero en describir este síndrome fue McKenzie (1923) quien lo identificó con un estado que él llamó exceso de entrenamiento o sobreentrenamiento. Escribió que el sobreentrenamiento es ante todo un envenenamiento del sistema nervioso".

En las sesiones de entrenamiento, los atletas se entrenan regularmente trabajando cada día más y más intensamente con el fin de conseguir los mejores resultados posibles. El desarrollo de la "forma deportiva", elevado grado final de entrenamiento, se relaciona con los cambios reales ocurridos en su cuerpo, si las exigencias del entrenamiento y el total de esfuerzos de la vida diaria están de acuerdo con la capacidad del atleta, se producirá un desarrollo normal de la "forma deportiva" y el atleta alcanzará buenos resultados, mejorando así gradualmente su rendimiento en las competiciones.

Sin embargo, si el esfuerzo sobrepasa en cantidad e intensidad las capacidades físicas del cuerpo, se produce una fatiga progresiva que conduce a una disminución del rendimiento atlético. En muchos casos, el rendimiento no progresó a pesar del entrenamiento ininterrumpido. El atleta hizo todo lo que pudo sin éxito, en estos casos es posible que el atleta comience a experimentar sintomatología.

2. **Presiones externas:** Referidas a las presiones de la sociedad y la familia, estas se suelen dar más en deportistas jóvenes, por ejemplo, cuando se ve a un padre gritando a su hijo y demandando; en estas situaciones es evidente que el hijo de ese padre no está disfrutando.
3. **Estancamiento:** en algunos deportes existe una barrera en forma de meta que puede desembocar en dicho síndrome. Por ejemplo, los levantadores de halterofilia difícilmente pueden levantar más peso, por lo que es muy fácil un estancamiento tanto físico como psicológico al no visualizar nuevos resultados.

El síndrome de burnout provoca una disminución el rendimiento, que incluso, llega al ausentismo sin justificaciones aparentes y no se siente el compromiso por el deporte en cuestión; también hay que tener en cuenta que puede extenderse a otros contextos de la vida y verse reflejado en la actitud negativa frente a las relaciones sociales, familiares y laborales.

3.3 EFECTOS PSICOLÓGICOS DE LA PRESIÓN EN ATLETAS

La presión en el deporte profesional es un fenómeno que es conocido por todos. De hecho, muchas personas dirían que la principal característica del deporte de élite es la gran cantidad de presión psicológica a la que se someten los deportistas.

El deportista profesional debe alcanzar unos resultados muy exigentes, dedicar gran parte de las horas del día a entrenar y lidiar con los medios de comunicación. Todas esas tareas ocasionan a la persona una gran presión que, si no sabe gestionar, puede afectar negativamente a su salud mental.

Por ello, es de vital importancia que deportistas, entrenadores, preparadores o cualquier persona interesada en este ámbito conozcan acerca de este fenómeno, pero más importante aún, los efectos concisos a nivel psicológico (cognición, emoción y conducta) que pueden desarrollarse en el atleta de alto rendimiento si el nivel de presión deportiva ejercida excede sus capacidades de afrontamiento y compromete su rendimiento en el deporte. A continuación se tratará el tema a más profundidad.

3.3.1 *Desarrollo, mantenimiento y progresión de la ansiedad en el ámbito deportivo*

El estudio de la ansiedad en los deportistas de alto rendimiento abarca un gran espacio en la literatura en Psicología del Deporte (R. Martens, 1977, 1983, Y. Hanin, 1989, C. D. Spielberger, 1989). Su importancia radica en el impacto que tienen los estados emocionales negativos sobre los rendimientos en competencia y entrenamientos, ya que gran parte de los fracasos en competencias se explican por problemas debidos al manejo de la ansiedad. (Márquez, 1992, R. S. Lazarus, (2000) J. Hammermeister, y D. Burton (2001).

Cualquier circunstancia humana puede verse impregnada de un determinado nivel de ansiedad. Las situaciones de competición deportiva, donde el resultado obtenido y las consecuencias que se derivan del mismo, pueden determinar el presente y el futuro como profesional del deporte (contratos, valoración social, continuidad, autoestima etc.), generan en el organismo estados de ansiedad que es preciso controlar. La mayoría de deportistas y técnicos, cuando se tienen que enfrentar a una competición, sienten en mayor o menor grado un estado de nerviosismo, que puede aparecer incluso días antes de la propia competición, y que, influye en el rendimiento deportivo.

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 sesiones de

entrenamiento y competición, estando constantemente sometido a la actuación de las más variadas influencias interpersonales y ambientales (Straub, 1978). 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 una situación de ansiedad.

De forma general, la ansiedad puede definirse de la siguiente forma: un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación del organismo. Así pues, la ansiedad tiene un componente de pensamiento (por ejemplo, la preocupación y la aprensión) llamado ansiedad cognitiva, y un componente de ansiedad somática, que constituye el grado de activación física percibida.

Es importante recalcar que la ansiedad es considerada como un factor o rasgo permanente de la personalidad. Este es el grado de ansiedad que presenta generalmente un individuo en la mayoría de las situaciones. Es la disposición latente a comportarse de manera más o menos ansiosa bajo situaciones de stress. La ansiedad también es considerada como un estado temporal, aquélla evocada por circunstancias especiales, y se refiere a los sentimientos subjetivos de tensión que un individuo experimenta en determinadas circunstancias percibidas como amenazadoras, sin relación con el verdadero peligro presente.

Por tanto, en el deporte de competición, la persona con una ansiedad-rasgo elevada es generalmente más propensa a experimentar sentimientos de ansiedad-estado más elevada que la persona con nivel bajo de ansiedad-rasgo. Esta situación depende de cómo un individuo interpreta las circunstancias competitivas particulares. Su interpretación se verá influida por diversos factores tales como las experiencias anteriores, la capacidad y el entrenamiento en el manejo del stress.

Cabe hacerse la pregunta entonces, ¿es la ansiedad una afección aprendida? Es importante enfatizar que la ansiedad es un fenómeno natural, es común a todos los seres vivos, ya que es esencial para su supervivencia y no hay nada de extraño en ella. ¿Por qué, pues, resulta tan desconcertante cuando se experimenta en exceso?

Cuando un ser vivo experimenta ansiedad una poderosa sustancia llamada adrenalina es liberada al torrente sanguíneo. La liberación de esta sustancia permite una respuesta inmediata en múltiples órganos. Los músculos se tensan, la sangre se traslada hacia ellos y el hígado rellena dicha sangre con azúcar para que puedan operar con más fuerza. La respiración es más profunda y hay más oxígeno en la sangre. A esta asombrosa reacción se la ha denominado desde siempre como la reacción "vuela o lucha". Tonifica nuestros cuerpos de modo que se pueda correr más rápidamente de lo que se podría hacer normalmente, o que se pueda permanecer y luchar con más fuerza de la que se tendría normalmente. Todos los mamíferos la tienen, y por tanto también los seres humanos.

Todo eso está muy bien si nuestros cuerpos han aprendido las lecciones correctas. ¿Qué sucede si se ha aprendido lecciones erróneas? ¿Qué ocurre si a lo largo de los años nuestros cuerpos han aprendido que podrían ser peligrosas algunas cosas que otra gente no consideraría peligrosas en absoluto? Obviamente, la reacción se disparará en momentos inadecuados y en situaciones inconvenientes. Aquí es importante recordar que los humanos tienen una dificultad suplementaria, pues pueden pensar de modos más complejos. Se tiene también un concepto distinto del peligro que los animales. Algunas personas, y algunos animales, son más nerviosas que otras. La reacción de "volar o luchar" se activa más fácilmente y más a menudo. Pero hay un dato reconfortante que a corto plazo encapsula la posible cura a este padecimiento: puesto que es una reacción "aprendida", puede ser también "desaprendida" si se aborda del modo adecuado.

Lo anterior es de suma importancia para comprender como es que simplemente porque el cuerpo de un deportista ha ido aprendiendo a estar ansioso, quizás durante años. Es un acto inconsciente. El cuerpo realiza muchas acciones inconscientes y la liberación de adrenalina es una de ellas. No hay modo alguno de que cuando se acerca el partido se pueda controlar la sudoración, o detener las molestias en el estómago. Y sólo hay una razón: la liberación de adrenalina es natural. Necesitamos adrenalina. Cuando la necesitamos, la necesitamos rápido. Su producción es fisiológica, normal, una respuesta natural e inmediata ante una situación de estrés. En las cantidades correctas es vital, pero en exceso es destructiva.

Es de suma importancia que a la ansiedad se le considere como una afección tanto mental como física, ya que como se mencionó anteriormente, contiene componentes de ambas áreas en la persona, por lo que, podría decirse que es la percepción mental de la ansiedad lo que conturba, pero un estado de ansiedad es más que eso, es también un estado grave de incomodidad física, de palmas sudorosas, manos temblorosas, y otros muchos síntomas puramente físicos. Para entender realmente la ansiedad, se ha de entender la estrecha relación existente entre mente y cuerpo, pues un estado de ansiedad es una afección psicológica y física.

Las personas carecemos de control voluntario sobre nuestro sistema nervioso autónomo, el cual, a su vez, controla todas estas funciones corporales que están en marcha en todo momento sin que nos percatemos de su acción. El problema para un deportista en una situación de estrés es que las cosas se salen un poco de control, se desbocan, y en vez de ser automáticas y silenciosas, esta parte de nuestro sistema nervioso comienza a producir sensaciones que no nos agradan, sensaciones que hemos aprendido como estresantes.

La glándula adrenal es la parte del sistema nervioso automático. La adrenalina es uno de los transmisores químicos del sistema nervioso autónomo, y la glándula adrenal, localizada justo por encima del riñón, produce la sustancia denominada adrenalina y la libera al torrente sanguíneo en respuesta a la estimulación por un nervio procedente del cerebro.

Entonces cuando el deportista analice una situación de peligro, la glándula liberará adrenalina. Utilizando el torrente sanguíneo para distribuir la adrenalina, el cuerpo es capaz de estimular todo nuestros órganos diferentes al mismo tiempo, produciendo una reacción en masa.

Ante una situación estresante, se produce la reacción explicada anteriormente, que liberaba adrenalina al torrente sanguíneo que nos hace sentirnos muy mal. Aprendemos a temer estos síntomas que asociamos con una situación particular (lanzamiento de tiro libre de baloncesto en situación de empate en el último minuto) y entramos en un círculo vicioso si no somos capaces de controlar estas situaciones así como se presenta en la figura 1.

Figura N°1. Círculo vicioso de la ansiedad competitiva



Fuente: Aragón (2006)

Se va a poner un ejemplo para entender el siguiente gráfico: Un deportista está a punto de lanzar un tiro libre, ésta pueda considerarse una situación muy estresante para él, ya que es un tiro decisivo pues

lo resultados se encuentran igualados en el último minuto. Este lanzador sabe que no puede fallar. Esa presión, el jugador la entiende como una situación estresante, que ha sido aprendida. Entonces el cuerpo automáticamente libera adrenalina al torrente sanguíneo lo que provoca síntomas de la ansiedad como son las sudoraciones, temblores de las manos y piernas, etc. Este jugador teme la aparición de estos síntomas, entonces al estos aparecer, lo que hacen es empeorar lo que provocará una disminución del rendimiento o provocará que ese jugador no tenga la concentración adecuada para la realización de ese lanzamiento, lo que hará que falle el tiro libre.

A continuación se va a ver una serie de ejemplos de los principales síntomas que se pueden desencadenar provocados por una situación de estrés competitivo: (sólo se citará ejemplos de síntomas que han podido sentir los deportistas en situaciones estresantes, y no personas con ansiedad excesiva). Entre estos se incluyen, pero no se limitan a:

Figura N°2. Síntomas de incrementos en el estado de ansiedad

Fuente: Aragón (2006)

Síntomas de incrementos en el estado de ansiedad
- Manos frías, pegajosas
- Necesidad constante de orinar
- Sudor abundante
- Auto-habla negativa
- Mirada aturdida
- Aumento de tensión muscular
- Incapacidad de concentrarse
- Cosquilleo en el estómago (nervios)
- Malestar general
- Dolor de cabeza
- Boca seca
- Mareo constante
- Dificultades para dormir
- Constante mejor ejecución en situaciones no evaluativas.

Ningún deportista siente todos estos síntomas a la vez, pero en ocasiones un síntoma puede desencadenar otro. Así el hecho de que, cuando supera un síntoma, puede superar más, pues muchos síntomas son provocados por los mismos factores físicos.

Como puede suponerse en base a la información expuesta anteriormente, la ansiedad precompetitiva es un estado negativo, que ocurre durante las 24 horas anteriores a una competición. La ansiedad precompetitiva resulta de un desequilibrio entre las capacidades percibidas y las demandas del ambiente deportivo. Cuando las demandas percibidas están equilibradas con las capacidades percibidas, se experimenta un estado óptimo de (alerta/vigilancia). La ansiedad precompetitiva resulta cuando la destreza y la habilidad del deportista no son percibidas como equivalentes a las del contrincante.

Hay cinco factores que intervienen en la ansiedad precompetitiva:

1. **Miedo a la evaluación negativa:** El miedo a la evaluación negativa (i.e., sensibilidad a los síntomas de evaluación social) es una variable estrechamente relacionada con la sensibilidad a la ansiedad. Fue definida por Watson y Friend (1969) como aprensión ante la evaluación de los demás, la angustia a las evaluaciones negativas, la evitación de las situaciones de evaluación, y las expectativas de que otras personas evalúen negativamente a uno mismo. La predisposición a experimentar miedo a la evaluación negativa tiene al menos dos implicaciones, una de tipo subjetivo (“experiencia subjetiva” de ansiedad) y otra de tipo comportamental (“consecuencias conductuales”) (Leary (1983; Sandín, Chorot, Valiente, Santed y Sánchez-Arribas, 1999). Leary (1992) trasladó estos conceptos al ámbito de la psicología deportiva y conceptualizó la ansiedad competitiva como una clase específica de

ansiedad social, defendiendo que la ansiedad competitiva se relaciona con las implicaciones de auto-representación de la competición.

Al basarse en la conceptualización que hacen estos autores, la predisposición al miedo a la evaluación negativa debería amplificar la ansiedad de competición en situaciones de alta tensión deportiva. Así mismo, de acuerdo con los componentes asociados a la evaluación negativa (Leary, 1983; Sandín et al., 1999), la tendencia a la evaluación negativa debería interferir con el rendimiento deportivo en situaciones de alta presión deportiva (*choking*²). El temor a la evaluación parece interferir en el rendimiento deportivo, aunque únicamente cuando este se lleva a cabo en situaciones de alta presión psicológica, actuando por tanto como modulador del efecto de la presión psicológica.

2. **Niveles de concentración decadentes:** La concentración es principalmente una forma de atención selectiva que nos permite procesar la información que nos interesa, haciendo caso omiso al resto de factores o circunstancias externas que nos rodean. El concepto exacto es la *focalización de la atención*; el centrar todos nuestros sentidos en la tarea que estamos realizando. Esta es imprescindible en el deporte, y su déficit en cualquier individuo que practique una disciplina deportiva puede costarle muchos errores. Es por eso que la falta de concentración es considerada como uno de los mayores problemas del deporte. Para intentar mitigar los nocivos efectos de la falta de concentración en el deporte, los entrenadores usan una serie de estrategias. Aunque la motivación y la activación pueden ser elementos muy positivos para el deportista a la hora de mantener una concentración adecuada y por tanto un buen rendimiento, los profesionales técnicos del mundo del deporte han detectado que la presencia de los psicólogos deportivos puede contribuir a evitar errores por falta de concentración.
3. **Carácter defensivo constante (frustración e ira):** La frustración es un estado que se produce en el deportista cuando los resultados de la ejecución quedan por debajo de lo esperado. Es decir, cuando no se cumplen los objetivos deportivos propuestos. Está demostrado que el fracaso constituye un importante estresor para el deportista. Según Goschek, V., 1983, “el fracaso en la ejecución de la actividad deportiva representa en sí mismo una carga psíquica que puede considerarse estrés”.

El modo en que se vive el fracaso en el deporte, está relacionado con la autoestima general de la personalidad (frustración general) o con el incumplimiento de propósitos concretos, insertos en un proyecto de acción más abarcador (frustración parcial). En el primer caso, el fracaso tiene un grado de generalización amplio, relativo a la calidad deportiva que el sujeto se atribuye, a cualidades generales como el valor, la capacidad para triunfar en un deporte concreto, etc. La frustración general conmociona la personalidad y puede provocar respuestas de amplio alcance para la seguridad en sí mismo y para la propia vida deportiva. Las frustraciones parciales, por su parte, están relacionadas con acciones malogradas, imperfectas o insuficientes que, a juicio del deportista, comprometen la ejecución final o el éxito competitivo. Estas tienen un carácter temporal estrecho y están sujetas al vertiginoso curso de la actividad deportiva. Se trata de frustraciones relativas a medios para alcanzar fines más determinantes y a metas que constituyen fases o submetas de otras más amplias.

Cuando el deportista adopta como norma la respuesta de insistencia y compensación de la acción errática (alta tolerancia a las frustraciones parciales) los éxitos suelen sorprenderlo, ya que la magnitud de los presuntos errores tienden a sobreestimarse y la persistencia conduce al éxito inicialmente calculado o a un desempeño cercano a él. Por otra parte, con la adopción sistemática de esta variante, se refuerza una respuesta condicionada anabólica que garantiza un rendimiento mínimo y estable. El sujeto se acostumbra a luchar siempre hasta el final.

² Término utilizado en Psicología del Deporte para referirse a la caída del rendimiento deportivo asociado a la presión psicológica.

Por el contrario, la cesación prematura de la lucha cuando las cosas no salen de manera perfecta, conduce al lamentable desaprovechamiento de buenas condiciones de acción, equivocadamente valoradas como erráticas. Tal desatino provoca también respuestas inhibitorias condicionadas, que frecuentemente traicionan al atleta aun cuando no albergue intenciones de abortar el movimiento. Las respuestas que las frustraciones generales y parciales provocan en los deportistas, constituyen importantes objetos de estudio para entrenadores y psicólogos del deporte.

4. **Estado de alerta constante:** El ejercicio influye sobre la autoestimación (Davis, 2000), la cual se vincula a bienestar subjetivo y salud mental (Alferman, 2000; Fox, 2000; Waaler, 1998) debido a que mejora la autoestimación física (Fox, 2000), y ésta repercute sobre la autoestimación global. Los efectos que se atribuyen al ejercicio influyen sobre el estado anímico del atleta, pero otras influencias conducen también a modificaciones anímicas, porque el deporte es una fuente extraordinaria de exigencias y fuertes vivencias emocionales, que se apoderan del deportista y ejercen su acción sobre los procesos orgánicos y la conducta (Gorbunov, 1988). Las emociones actúan sobre la actividad neurovegetativa, que influye de manera notable sobre el grado de esfuerzo que se debe realizar y por consiguiente, sobre los rendimientos. La tensión, o la ira (Ruiz Cerezo, 2005), aportan energía y contribuyen a que el deportista se sienta animado, optimista, alerta, con energía para los esfuerzos máximos, puesto que aquí se presentan relaciones peculiares entre emociones y cualidades volitivas (García Ucha, 2004; Gorbunov, 1988).

Pero si la tensión va más allá de la necesaria, la conducta se desorganiza y aparece la tensión muscular, que conduce a imprecisiones, descoordinación y problemas en la concentración de la atención. Son inherentes al deporte la variedad y dinamismo de los estados emocionales y su doble carácter: beneficiosos y perjudiciales, de hecho, hay un término en psicología deportiva para describir esta aparente disyuntiva: "Choke vs Clutch"³. Esta actividad exige el aprovechamiento y el control de las emociones (Gorbunov, 1988; García Ucha, 2004).

5. **Efectos psicosomáticos:** La ansiedad y el estrés son la respuesta del organismo a un estado de tensión excesiva y permanente que se prolonga más allá de las propias fuerzas del sujeto, manifestándose a través del plano físico, psicológico y por la conducta, hasta el punto de que el sujeto con estrés se situará al borde del agotamiento por el sobreesfuerzo constante, la tensión emocional, siempre agobiado, permanentemente desbordado y sobrepasado arrastrando un cansancio crónico. Los deportistas con ansiedad y estrés no descansan, están constantemente pensando que van a hacer para que las cosas les salgan mejor, tienen hiperactividad constante, pretenden estar atentos a tantas cosas que al final acaban sin poder atender a todo lo que querían. Estos sujetos que viven con estrés tienen una tensión constante que afecta a todo el individuo y a la gente que vive a su alrededor.

Lo primero que se va a ir observando en ellos, es que siempre están alerta porque se agobian con facilidad teniendo bajo nivel de glucosa en sangre, descargas masivas de adrenalina. La segunda etapa en estos sujetos es la fase de resistencia que se produce cuando ya ha alcanzado una cierta adaptación a esa sobrecarga prolongada, el individuo se acostumbra a llevar ese ritmo. Finalmente, se va a dar la fase de agotamiento que aquí el sujeto se derrumba y fallan todas las estrategias de adaptación. La ansiedad en el deporte es particularmente amplia ya que el deportista posee un antecedente considerable de carga física y neuropsíquica en las sesiones de entrenamiento y competición, estando constantemente sometido a presiones.

³ La investigación sobre la asfixia (choking) en el deporte ha sugerido que la tendencia de un atleta a asfixiarse, frente a dar un rendimiento mejor de lo habitual (clutch o en su traducción al español, "embrague") depende de su personalidad, así como de las influencias de la situación, como la dependencia de los métodos explícitos (versus los implícitos).

Las manifestaciones cognitivas provocan reacciones en el organismo que se manifiestan fisiológicamente. La ansiedad y el estrés (también el miedo) provocan un aumento del trabajo del sistema nervioso autónomo, el incremento de la actividad eléctrica de la epidermis, el aumento de la frecuencia cardíaca y también del ritmo respiratorio y del tono del aparato músculo esquelético. Sin embargo, cuando se hable de evaluaciones de la ansiedad y estrés todavía se hace muy difícil evaluar estas manifestaciones fisiológicas de forma aislada para asignar una relación con síntomas inequívocos de ansiedad. Sobre todo porque estas manifestaciones corresponden también a la activación y a la adaptación del organismo del deportista.

3.3.2 *Desarrollo, mantenimiento y progresión de la depresión en el ámbito deportivo*

Las estadísticas muestran que la depresión afecta aproximadamente a un 15% de la población. Pero todavía es frecuente que aquellos que padecen la enfermedad sean renuentes a hacerla pública atezados por la creencia de que la depresión es sinónimo de algún tipo de debilidad de carácter o de enfermedad psicológica estigmatizadora. En muchas ocasiones, esta actitud está provocada por la dificultad de entender las causas de la enfermedad en personas que tienen todo a su alcance para ser felices, y a que no hay una manifestación exterior visible que permita identificar dónde está el problema.

El ámbito del deporte no es ajeno a los casos de depresión. Andrés Iniesta reconoció la parálisis a la que le llevó la ansiedad. Más dramático fue el caso de Robert Enke, ex-portero del FC Barcelona que acabó suicidándose. Pero la lista es mucho más larga, y es de temer que, dada la idiosincrasia del deporte y la imagen de éxito y de salud que lo rodea, muchos deportistas no se atrevan a reconocer y hacer pública la ansiedad y/o depresión, temerosos de una reacción social negativa.

Si el deporte es causa de la depresión no es algo fácil determinar. Pero un rápido repaso a la literatura existente sobre los problemas psicológicos que afectan a los deportistas permite señalar que muchos se ven afectados por el 'burn-out' (sentirse quemados) debido al estrés que les produce la competición y **la exigencia de obtener los mejores resultados** o simplemente la ansiedad de no defraudar a los entrenadores o a los padres. Y esto afecta no solo a los deportistas de élite, **también a otros ámbitos del deporte aficionado y del practicado por menores**. La presión de los padres es en muchas ocasiones un factor estresante que los menores no saben o son incapaces de gestionar.

Muchos clubes tienen entre su personal a psicólogos que tratan de motivar a sus jugadores para que ofrezcan lo mejor de sí mismos. Dada la extensión de los casos de depresión en el deporte sería deseable que los clubes y federaciones tomaran cartas en el asunto y que aprovecharan el papel de estos psicólogos para elaborar un **plan de prevención o de detección** de los síntomas de la depresión o incluso para incorporarlos como personal médico cualificado. La misma exigencia puede extenderse al Consejo Superior de Deportes (CSD) que en su organigrama integra un centro de medicina del deporte, y en concreto de psicología del deporte.

Sirva como ejemplo la conciencia actual respecto de los ataques cardíacos repentinos y cómo hoy día casi ningún establecimiento público o instalación deportiva carece de desfibriladores. Si la Asociación de Futbolistas Españoles recientemente ha suministrado 617 desfibriladores a diferentes clubes de fútbol, cuánto más podrán hacer el CSD o las federaciones para prevenir los casos de depresión entre los deportistas.

Según la literatura, hay 4 factores que inciden en el desarrollo de un episodio o trastorno deportivo en los atletas de alto rendimiento, sin embargo, cabe destacar que la presencia de 1 o más de estos factores no indica la existencia inequívoca de un trastorno del estado de ánimo como es la depresión, sino que, solamente señala las probabilidades de que en las circunstancias adecuadas –tanto externas como internas- este puede desarrollarse.

1. **Baja autoestima:** La autoestima es definida como el sentimiento de valía personal, es decir, el grado en que una persona tiene actitudes favorables hacia sí misma. Es la expresión que un deportista realiza de su propia valía e importancia, mediante una evaluación hacia nosotros mismos.

Se puede resumir la autoestima como un sentimiento de agrado o desagrado del individuo consigo mismo. Este sentimiento, en el mundo del deporte, tiene mucho que ver con el grado en que el atleta ha conseguido unos valores o **estándares** que considera «ideales». Cuanto mayor sea la distancia entre lo que estamos haciendo y consiguiendo y la consecución de estos estándares, más baja será la autoestima. Esto también funciona a la inversa, cuanto más cerca estemos de estos resultados o conductas ideales, más alta se situará nuestra autoestima.

La autoestima se asocia positivamente al bienestar mental en los atletas y deportistas por su relación con características psicológicas positivas, como por ejemplo la resiliencia (la capacidad de los seres humanos para adaptarse a situaciones adversas y salir fortalecido) También parece fácil entender que la autoestima está relacionada con las emociones que sentimos (alegría, miedos, ansiedad, depresión, etc.)

Por último, algo determinante en el deporte de competición: la autoestima determina cómo valoramos las situaciones estresantes, como puede ser subir de categoría, competir en eliminatorias y finales, o simplemente competir en presencia de público. Diversos estudios han encontrado que las personas con niveles bajos en autoestima tienden a percibir la competición deportiva de una forma más amenazante, mientras que las personas con niveles altos en autoestima percibían la competición algo estimulante mejorando el rendimiento.

Por lo que, y en base a lo anterior, puede suponerse que el deportista debe tener consolidada una buena autoestima, sino cada derrota será vivida y sentida como algo muy doloroso que atenta contra su ego (yo), lo que podrá generar mucha rabia, enojo, frustración e incluso burnout (fenómeno de saturación por el cual los deportistas pierden la diversión en la práctica deportiva que puede ocasionar el abandono de la misma). Una persona con una adecuada autoestima reconoce su valía pero, también, sus defectos, se quiere tal y como es, aceptando sus virtudes y defectos, sin que esto signifique que no trate de superarlos.

Por esto, el deportista debe tener la capacidad de separar su vida personal, llámese amical, familiar, de pareja, etc., de la deportiva. Muchos deportistas ante una derrota sienten que no valen nada en ningún aspecto de su vida y esto no tiene asidero en la realidad. Sienten mucha presión por los amigos, familiares, etc., sienten que los han decepcionado y a sí mismos. Un deportista con una adecuada autoestima sabrá equilibrar las cosas y verlas desde su justa medida, sin engrandecer las victorias y derrotas. Poniendo las cosas en el lugar adecuado, esto significa que su valía como persona no se ve afectada por resultados deportivos, estos se pueden dar o no dar, pero si se hizo lo que se tiene que hacer y se dio el máximo esfuerzo, no hay nada que tenga que reprocharse, se debe seguir por ese camino, hasta que el *fruto madure* y caiga.

2. **Decepción e insatisfacción por sus logros:** la fortaleza mental es uno de los requisitos más importantes y necesarios en toda actividad deportiva. Sin esta, difícilmente podremos hablar de un deportista exitoso a pesar de una buena técnica y preparación física y más bien lo haremos de un deportista promedio o de repente bueno, pero que no llegará más allá o destacará. Este punto es definitivamente uno de los fundamentales a trabajar en la preparación psicológica de todo deportista

en general, pero sobre todo en los competitivos y aún más, los de élite y a su vez, es una de los más difíciles de lograr.

Es uno de los conceptos más utilizados actualmente por periodistas, comentaristas u otros, sin embargo, es un constructo psicológico mucho más complejo de lo que pudiera imaginarse y es, además, uno de los puntos más difíciles de conseguir y consolidar para los deportistas. La habilidad mental le puede permitir a un deportista con menores aptitudes y capacidades físicas que su contrincante lograr el triunfo.

Un concepto cercanamente relacionado con el de fortaleza mental, es el de “tolerancia a la frustración”, ya que este punto tiene un valor muy importante, se realza el papel de la educación que se le ha dado de chico al deportista, mientras más acostumbrado haya estado a que le satisfagan sus caprichos y no se le haya fomentado la autonomía en sus acciones, tendrá menos tolerancia a la frustración y eso se verá, definitivamente, reflejado en su deporte. Esto sólo se podrá cambiar con un buen entrenador, que sea consciente de esto con el apoyo y asesoramiento de un psicólogo deportivo que lo ayude a trabajar el tema con los padres. El tener chicos engreídos, caprichosos, acostumbrados a recibir todo sin merecerlo, sólo originará hombres que no se hacen responsables de sus acciones, deportistas que busquen excusas para sus derrotas en vez de asumirlas como propias. Es lo que se conoce en psicología como "locus de control", el deportista que atribuye sus derrotas o, incluso, victorias a elementos ajenos a él tendrá un "locus de control externo" mientras que el deportista que atribuya sus victorias y derrotas a sí mismo, tendrá un "locus de control interno", estas personas se hacen responsables de sus éxitos y derrotas lo que les permite trabajar sobre estas. No hay deportistas exitosos que no tengan esto, todo buen deportista asume con hidalguía sus victorias y derrotas.

Y saben que de las derrotas es de lo que más se aprende, no las ve como derrotas, sino como circunstancias que le permiten darse cuenta de los puntos que reforzar o trabajar con más fuerza, tanto en los entrenamientos como en las competencias, son maneras de seguir aprendiendo y avanzando en su deporte.

Para ello, es fundamental que el atleta sea capaz de manejar sus emociones, esto es muy importante, el deportista no debe permitir que las emociones negativas como el enojo, la frustración o la rabia se apoderen de él, porque, eso, lo único que ocasionará es sacar al deportista de la competencia, consumir sus energías y desenfocarlo o desconcentrarlo de la labor que tiene que realizar. Todo deportista que se deje llevar por sus emociones, verá afectado su desempeño y su concentración. Es importante controlar los nervios en los momentos críticos y no permitir que aparezcan las emociones negativas, manejarlas, retirarlas y más bien, se debe buscar y promover las emociones positivas.

- Poco o nulo interés por sus actividades diarias, incluyendo actividades deportivas:** Parece generalizado el hecho que en la adolescencia se produce una bajada de interés por practicar actividades deportivas, siguiendo Castillo y Sáenz-López, (2008), en una investigación realizada en la universidad de Huelva se afirma que hay una alta tasa de abandono deportivo, en el paso del instituto a la Universidad.

Por el contrario aprovechan su tiempo libre en actividades que no le generan beneficios en cuanto a su calidad de vida, lo que puede complicar la conservación de su salud y dar lugar al mal aprovechamiento de su tiempo libre. Este hecho contrasta con las campañas institucionales que promueven el estilo de vida saludable y dentro de este se encuentra un factor importante como es la actividad física. La etapa de 12 a 18 años, necesita una verdadera orientación específica por ser una etapa difícil de llevar.

Muchos adolescentes prefieren llevar una vida sedentaria o a veces enfocan su energía en actividades que no representan ningún beneficio en lo que se refiere a la conservación de la salud. Como educadores físicos debemos dar a conocer los indudables efectos positivos que el ejercicio físico tiene sobre la salud, tanto a nivel físico como psicológico y social, por ello la práctica de actividad físico-deportiva va a influir de manera positiva en el desarrollo individual y social de la persona. (American College of Sports Medicine, 2000).

Sin embargo, hay muchos factores que inciden en esta aparente falta de interés por parte de los jóvenes para participar en actividades deportivas o en otras que requieran un grado considerable de actividad física, esfuerzo y dedicación, a continuación se exponen algunas que son las más frecuentes y que, en el mejor de los casos, muestra la amplia perspectiva que rodea a un joven deportista.

- Ψ El conflicto de intereses con otras actividades u obligaciones
- Ψ Conflicto con de intereses de otros deportes
- Ψ Excesiva demanda temporal
- Ψ Trabajo, estudios, etc.
- Ψ Falta de diversión, eso les aburre
- Ψ Falta de habilidades técnicas
- Ψ Ausencia de progreso técnico, físico táctico
- Ψ Miedo al fracaso.
- Ψ Problemas con otros significativos como el, monitor, falta de apoyo de los padres
- Ψ Demasiada presión
- Ψ Excesiva seriedad en la actividad
- Ψ Excesivo coste como las lesiones

4. **Decaimiento en su rendimiento deportivo:** El estado de agotamiento producido fundamentalmente por un sobreentrenamiento, aunque facilitado por otros estresores incluidos los extradeportivos, provoca una amplia sintomatología junto a un deterioro del rendimiento, que impiden a algunos deportistas mantener o superar sus marcas previas. Por ello, han aumentado el número de investigaciones orientadas a la detección de indicadores que tracen de forma correcta el límite entre la adaptación al entrenamiento y el agotamiento.

En primer lugar es importante aclarar que el síndrome de sobreentrenamiento afecta principalmente atletas de resistencia. Es una condición de fatiga crónica, bajo rendimiento e incremento de la vulnerabilidad a la infección llevando a infecciones recurrentes. También los síntomas del sobreentrenamiento pueden variar de una persona a otra. Sin embargo, la fatiga es siempre observada en atletas sobreentrenados. Y una recuperación insuficiente, no produce una completa restauración de la homeostasis celular, y puede provocar fatiga prematura y disminución de la potencia máxima.

En el atleta se pueden observar los siguientes síntomas:

- Ψ El cansancio inexplicable
- Ψ La fatiga persistente
- Ψ Aumento de la sensación de esfuerzo en la formación
- Ψ Trastornos del sueño
- Ψ Estar permanentemente expuesto a estas altas cargas o niveles de estrés sin posibilidad de regeneración del organismo, conduce a una fatiga crónica y descenso del rendimiento.

- Ψ Descenso de los niveles de motivación intrínseca, pudiendo producirse el abandono deportivo.

Es importante también recalcar la importancia del papel de la relación entre los programas de entrenamiento que se diseñan, y no se cumplen o bien la falta de diseño de programas adaptados a la individualidad del atleta. A pesar de la cuidadosa planificación de los entrenadores profesionales, el síndrome del sobreentrenamiento sigue siendo un problema común entre los atletas de competición. Hay diferencias significativas entre los planes de entrenamiento que los entrenadores diseñan y los que los atletas llevan a cabo. Estas diferencias son de una configuración y magnitud tal, que podrían ser causas razonables de la elevada incidencia de una incorrecta adaptación al entrenamiento en atletas.

Este estado de sobreentrenamiento puede generarse cuando se combinan stress del entrenamiento, medio ambiente, circunstancias profesionales y privadas que exceden la capacidad individual de adaptación. Así, el sobreentrenamiento no está restringido sólo a atletas. También puede encontrarse en situaciones con alto stress mental y/o físico, por lo que pueda existir algún tipo de relación teórica y conceptual entre el nivel de stress, la recuperación y el ámbito emocional.

3.3.3 Importancia de una rehabilitación multidisciplinaria en las lesiones experimentadas por deportistas para mejorar el rendimiento general

La Psicología del deporte, de acuerdo a Williams (1991), se ocupa de los factores psicológicos que determinan el ejercicio y la práctica deportiva. Una lesión o enfermedad en el deportista tiene consecuencias negativas para el rendimiento deportivo no sólo por las limitaciones físicas, evidentemente, sino por sus consecuencias psicológicas. De acuerdo a Jerry R. May (1999) 17 millones de lesiones deportivas ocurren al año en Estados Unidos de Norteamérica y una tercera parte de los deportistas sufren una lesión muscular por año. Y al menos cada 3-5 años de práctica deportiva los atletas de elite sufren lesiones como para perder una competencia deportiva.

Por desgracia la mayor parte de los entrenadores y directivos piensan que la rehabilitación de las lesiones deportivas solamente debe ser a nivel anatómico y no valoran las implicaciones emocionales (May, 1999). Pero el análisis de las lesiones deportivas debe considerar los aspectos físicos y psicológicos, tanto para su etiología como para sus consecuencias en la salud. El estudio psicológico de las lesiones deportivas se ha limitado a buscar por un lado la relación entre una lesión física y su efecto psíquico o las causas psicológicas de la lesión física (Rotella, 1991; May, 1999).

Sin embargo, considerar el daño psicológico como parte del proceso mismo del entrenamiento deportivo y su relación con la salud no es algo común. Aunque todavía en una etapa inicial, el Síndrome de agotamiento Crónico (Burnout) debe considerarse como un daño psicológico que tiene como factor de riesgo el inadecuado entrenamiento físico- psicológico.

El estrés es la variable psicológica más relevante en lo referente a las lesiones, y lo podemos entender como una respuesta compleja que puede estar antes, durante y después de la lesión. (Rotella, 1991; May, 1999; Mendelsohn, 1999)

De acuerdo con Rivolier (1999), cuando analizamos la relación entre las manifestaciones del estrés en situaciones extremas y los estados psicopatológicos más que hablar de enfermedades, debemos de utilizar el concepto de trastorno, de acuerdo al DSM II- R, o de síndrome. Y aplica este concepto al momento de identificar el "síndrome del deportista de élite".

Mendelsohn (1999) ha relacionado el distrés con un incremento en los niveles de ansiedad y considera que entre las situaciones potencialmente estresantes en la alta competencia se encuentran el exceso de confianza y las exigencias muy elevadas (sin la preparación y la recuperación adecuadas) en el entrenamiento y la competencia. Las anteriores las podemos considerar variables externas, y como variables internas se establecen distintas variables personales.

Ante el estrés físico dado por una carga de entrenamiento la noradrenalina se triplica y la adrenalina se duplica de la misma forma que ante la cólera y la agresividad. Es importante considerar a la ansiedad como un síntoma de estrés psicológico porque está relacionada dinámicamente con estímulos (o estresores) que son percibidos como amenazadores para el sujeto (Valdés-Casal, 2000).

Los efectos psicológicos de las lesiones físicas dependen del tipo y gravedad de la lesión y por supuesto, del deportista. Por ejemplo, es conocido que la mayor parte de las lesiones conducen a un estado depresivo por el temor de una nueva lesión, por la preocupación por perder el rendimiento logrado, y por la baja autoestima o por la imagen deformada que la persona tenga de su cuerpo.

Existen diferentes variables causales de las lesiones deportivas que escapan a los aspectos psicológicos: desde las características propias del deporte, las características del mismo deportista o las condiciones del ambiente y del entrenamiento, hasta la misma suerte y el azar. Y aunque no debemos dejarlas de lado, nosotros nos enfocaremos a las condiciones psicológicas ubicadas en lo que se constituye como las variables del deportista (May, 1999; Mendelsohn, 1999).

En 1993 Heil, Zemper y Carter realizaron un estudio con 1600 deportistas y encontraron que cerca de la mitad de ellos relacionaban sus lesiones con causas propias del atleta (Mendelsohn, 1999).

Debido a que en el deporte se expresa una energía de lucha (agonismo), se ha tratado de explicar la producción de las lesiones en el deportista por la idea de la agresividad involucrada en ese espíritu de lucha. Tal vez esa es la razón por la que muchas de las personas a las que les gustan los deportes extremos se depriman ante la imposibilidad de liberar esa energía por sufrir de lesiones.

Algunas de las causas psicológicas de las lesiones deportivas que se han propuesto son las siguientes:

- Ψ El sujeto considera ansiogénica la competencia deportiva (actividad contrafóbica).
- Ψ Intento por probar la virilidad. Muchas de las lesiones representan el "valor" de los deportistas que se deben presumir.
- Ψ Existe coraje y hostilidad hacia sí mismo, obteniendo placer al lesionarse (masoquismo)
- Ψ Busca resistirse a sus padres dominantes, frustrándolos al lesionarse y evitando la competencia.
- Ψ El deportista se siente inferior y la lesión le permite retirarse (perder) sin quedar en ridículo.
- Ψ El deportista finge lesión para evitar el entrenamiento o perturbar al equipo.
- Ψ El deportista se queja de lesión sin evidencia de huellas físicas.

El Burnout como anteriormente se comenta representa un problema para el deportista de alto rendimiento por que constituye una reacción psicológica de desgaste emocional que afecta no sólo el rendimiento del deportista, si no aspectos más esenciales del sujeto, como las dimensiones biológicas y

sociales, que le pueden impedir funcionar saludablemente. Dentro de la afectación psicológica que puede estar relacionada con el estrés crónico y el burnout, encontramos los trastornos emocionales tales como la ansiedad, la depresión, el insomnio, la falta de energía, el funcionamiento social y la sensación de infelicidad, etcétera (Rivoli, 1999; May, 1999).

Como bien podemos observar, la Psicología de la actividad física y del deporte nos puede explicar la relación entre los factores y resultados psicológicos y las lesiones deportivas, incluyendo las lesiones físicas y psicológicas como el estrés, el Burnout o agotamiento crónico y otros trastornos psíquicos. Finalmente, advertimos que aún nos queda mucho por recorrer, es necesario ampliar la Psicología del Deporte y este nuevo constructo nos brinda una oportunidad; sin embargo hay que utilizarlo con prudencia, pues todavía se necesita de una mayor profundización en este campo.

3.4 EL TRIPLE SISTEMA DE RESPUESTAS UN ENFOQUE DE EVALUACIÓN A LAS REACCIONES DE LA CARENCIA DE BIENESTAR EN ATLETAS

Una vez abordada la importancia que desde una perspectiva psicológica en personas que practican un deporte, es importante verlo desde un enfoque que explique el fenómeno; en el deporte se manifiestan, una gama de reacciones en diferentes niveles que afectan su desarrollo personal y por ende su rendimiento deportivo, entonces sí se tiene un nulo bienestar como atleta que le requieren mucha exigencia se espera que afecte de cierta manera en todos los campos de su vida; tratando de explicar un poco esto y el papel que juegan este tipo de reacciones revisaremos a continuación una teoría que viene como una extensión al estudio y comprensión del abordaje según el tipo de respuesta del individuo en un instrumento psicológico de medición.

Empezaremos discutiendo que el llamado: Triple Sistema de Respuesta es una teoría tridimensional elaborada por Peter Lang en 1968 que evalúa la respuesta cognitiva, fisiológica y conductual ante la ansiedad. Y como perfectamente dice Martínez-Monteagudo, et. al, estos tres sistemas, son regulados por normas diferentes, dando lugar a perfiles de respuesta diferenciales, los cuales será necesario evaluar por separado para, posteriormente, elegir el método de tratamiento más adecuado (2012).

Esta teoría propuesta por Lang, está basada en las observaciones realizadas en el tratamiento con desensibilización sistemática a pacientes fóbicos. Mientras observaba las respuestas de los pacientes, notó como estas contradecían el modelo unidimensional de la emoción, según el cual las medidas cognitivas, conductuales y fisiológicas deben estar correlacionadas; y si se produce algún cambio, las variables deben modificarse simultáneamente. Sin embargo, Lang observó una discordancia entre los tres sistemas; esto indicaría que la ansiedad y demás emociones se manifiestan en un triple sistema de respuesta, de manera que tiene componentes cognitivos, fisiológicos y motores, que no necesariamente se correlacionan entre sí (Martínez-Monteagudo, et. al, 2012).

Generalmente en las evaluaciones de ansiedad obedecían al modelo unidimensional que sostenía que las medidas cognitivas, conductuales y fisiológicas estaban correlacionadas en los problemas emocionales como la ansiedad y que si se da un cambio en una de estas medidas también se dará en las otras dos sin embargo las respuestas de sus estudios contradecían dicha premisa, por lo tanto Lang se enfocó en desarrollar los componentes del sistema tridimensional de su nuevo modelo, que a continuación analizaremos a que se refiere cada uno.

Se podría decir que al aplicarlo a un instrumento no necesariamente para ansiedad meramente más adelante veremos el porqué; de esto podemos rescatar para poner en práctica la evaluación y medición de ciertos factores que se van producir como el mismo enfoque lo dice, en tres niveles de respuesta discrepantes. Estas tres tipologías no necesariamente tienen que estar ni conectadas ni interrelacionadas y, al mismo tiempo, su intensidad, percepción, duración y momento de aparición pueden variar según el paciente. Esto se debe a la presencia e influencia de estímulos, tanto internos como externos al paciente, además del tipo de estímulo que desencadene la respuesta y, naturalmente, las propias características del individuo (diferencias individuales):

1. Respuesta cognitiva: Dentro del modelo de Lang se habla de respuesta cognitiva al conjunto de pensamientos y sentimientos que aparecen en la mente del individuo en presencia del estímulo que le provoca ansiedad. Por la parte de sentimientos se encuentra el miedo, preocupación o temor. En cuanto a la parte de los pensamientos, por mencionar algunos, tendencia a exageración de la magnitud de la amenaza percibida, imaginar los peores escenarios posibles o anticipar que algo catastrófico va a suceder.

Todo esto puede dar a sensaciones tales como inseguridad, sensación de pérdida de control, pensamientos negativos sobre uno mismo como baja autoestima y autoconcepto reducido, incapacidad para tomar decisiones, problemas para concentrarse y miedo a que los demás se den cuenta de que se está sintiendo profundo malestar o que detecten a que se padece ansiedad.

2. Respuesta motora o conductual: La respuesta motora o conductual hace referencia a los movimientos o acciones que realiza la persona cuando siente ansiedad. Este tipo de respuesta se divide en dos tipos: respuestas directas y respuestas indirectas.

- a. Respuestas directas: Nos referimos como respuestas motoras directas aquellas que son directamente observables pero involuntarias. En este tipo de respuestas encontramos temblores, tartamudeo, tics, inquietud motora general. Además, se puede manifestar falta de precisión motora y problemas para el aprendizaje y la ejecución de tareas complejas. Estos signos motores pueden ser tan disruptivos que pueden afectar procesos tan aparentemente poco relacionados como la memoria y la discriminación preceptiva.
- b. Respuestas indirectas: Las respuestas indirectas son las conductas de escape o de evitación que realiza el paciente, las cuales tienen cierto control voluntario aunque no absoluto. Este tipo de comportamientos suelen presentarse como respuesta ante los otros dos componentes del triple sistema de respuesta, esto es, las cogniciones (pensamientos y sentimientos) y los cambios fisiológicos. En esta tipología de respuestas comportamentales se incluyen conductas que a corto o largo plazo pueden dañar la salud del individuo o llevarle a problemas varios: abuso de alcohol, tabaquismo, uso de sustancias prohibidas o comer grandes cantidades de comida.

3. Respuestas fisiológicas: Las respuestas fisiológicas son aquellas que aparecen cuando se da algún incremento en la actividad del sistema nervioso autónomo y el sistema nervioso somático, además de en combinación con las respuestas endocrinas del Sistema Nervioso Central. Estos sistemas están implicados en las respuestas que se dan a nivel orgánico ante un estímulo que causa ansiedad, como puede ser aumento en la actividad cardiovascular, tensión muscular, sudoración, sequedad bucal e interrupción de la digestión.

El paciente no tiene por qué manifestar todos estos signos fisiológicos cuando aparece un estímulo que le provoca ansiedad, pero sí que cabe decir que en caso de manifestar alguno y que se mantenga largo tiempo puede repercutir negativamente en la salud física del afectado. Por ejemplo, estar constantemente con ansiedad y manifestar sus respuestas fisiológicas por mucho tiempo puede provocar problemas tales como insomnio, molestias gastrointestinales, contracturas musculares, disfunción eréctil, taquicardia. En el campo deportivo los atletas pueden estar bajo estímulos estresores que no

necesariamente se van a manifestar en secuencia de una sola afección psicológica por su nulo bienestar en el ámbito, por lo anteriormente descrito una ejemplificación en este caso serían la manifestación de sintomatologías fisiológicas y conductuales de ansiedad pero también presentar sintomatologías conductuales y cognitivas de depresión.

Así, el modelo del triple sistema de respuesta posee una gran utilidad con el diagnóstico de los individuos permite una visión más precisa de los factores independientemente asociados, ya que la multidimensionalidad de la respuesta de ansiedad y los fenómenos de discordancia⁴ y desincronía⁵ permiten obtener diferentes perfiles. De este modo, se podrán establecer patrones de respuesta, de forma que, al evaluar al individuo en cuestión, habría que determinar qué manifestación predomina o cuál es su patrón de respuesta, tanto con fines descriptivos y explicativos, como lo más importante, con fines terapéuticos. Teniendo en cuenta estos postulados, se pueden obtener diferentes perfiles o patrones de respuesta característicos tanto en personas a nivel individual como para determinados trastornos lo cual lo hace muy rentable para una investigación vincula a este campo (Martínez-Monteaudo, et. al, 2012).

3.5 PRUEBAS PSICOMÉTRICAS EN EL CAMPO DEL DEPORTE

El problema de medición de los fenómenos psicológicos ha estado asociado al propio desarrollo de la psicología como ciencia independiente, el establecimiento del psicodiagnóstico como subdisciplina y su lazo estrecho con la psicometría. Al hablar de esta última la entenderemos como dice Meneses:

“Es una rama de la psicología que, mediante teorías, métodos y técnicas vinculados al desarrollo y la administración de tests, se ocupa de la medida indirecta de los fenómenos psicológicos con el objetivo de hacer descripciones, clasificaciones, diagnósticos, explicaciones o predicciones que permitan orientar una acción o tomar decisiones sobre el comportamiento de las personas en el ejercicio profesional de la psicología” (2013).

Ya que se mencionan un elemento importantísimo dentro de la definición de psicometría es importante dar una revisión fugaz para entender lo que se viene a continuación; se puede decir que es su cimiento deberemos definir también los llamados: “Tests”, pero a qué nos referimos con ese término, pues estos son las mismas “pruebas psicológicas” por tanto siguiendo a Anastasi & Urbina (1998) entendemos que un test es un instrumento de evaluación cuantitativa de los atributos psicológicos de un individuo. En cambio la Asociación de Psicólogos Americanos (1999), propone una conceptualización abarcativa y exhaustiva al definir a un “Test” como “un procedimiento evaluativo por medio del cual una muestra de comportamiento de un dominio especificado es obtenida y posteriormente evaluada y puntuada empleando un proceso estandarizado”.

Desde sus inicios la medición ha estado sustentada en la elaboración de pruebas psicológicas para medir determinadas muestras de conducta y cómo lo dice Fernández-Ballesteros:

“El proceso de evaluación psicológica es un paso fundamental dentro de la psicología ya que tiene como objetivo tratar de identificar la conducta objeto de estudio en las diferentes variables de respuesta así como aquellas que las mantienen o las controlan, debido a esto es que se hace muy importante

⁴ El término discordancia (también denominado fraccionamiento de respuesta) hace referencia al grado de variación intersistemas y de distintos índices de un mismo sistema cuando se evalúan los tres sistemas de respuesta del mismo individuo.

⁵ El término desincronía se emplea para referirse a los cambios en los sistemas en distintas fases de la evaluación, es decir, en distintos momentos del proceso, de modo que el nivel de activación del sistema cognitivo puede verse modificado en distinto grado a lo largo del tiempo que los sistemas de respuesta motor o fisiológico.

cuestionarnos que no se trata de un simple análisis sino que ha de centrarse en las relaciones que las personas establecen con su medio físico, biológico y social. Es allí donde entra el papel de la psicometría y el uso de los tests psicológicos”.

El proceso de evaluación tiene como objetivo entonces tratar de identificar la conducta objeto de estudio en las diferentes variables de respuesta así como aquellas que las mantienen o las controlan. No se reduce, por tanto, a un simple análisis sino que ha de centrarse en las relaciones que las personas establecen con su medio físico, biológico y social. Por ello, la Psicología del Deporte debe evaluar el contexto deportivo que incluye a los deportistas, entrenadores, jueces, directivos, familiares, espectadores y medios de comunicación. Tanto en el ámbito profesional aplicado como en la investigación más rigurosa, la disponibilidad de herramientas fiables de recogida de información y análisis, se ha ido convirtiendo en una condición para el avance de esta disciplina (Renom, 2005). Para llevar a cabo dicha evaluación los profesionales de la Psicología del Deporte utilizan instrumentos y procedimientos de evaluación que sean válidos y fiables, tales como tests y cuestionarios, entrevistas, registros de observación, registros fisiológicos o sociogramas, entre otros.

3.5.1 Los instrumentos de evaluación y medición psicológica en el deporte

Los instrumentos de evaluación utilizados en el ámbito deportivo no difieren de aquellos empleados en otras áreas de la Psicología, aunque como es evidente la especificidad de dicho contexto requiere de adaptaciones al mismo. Así, algunos que se menciona son los tests y cuestionarios, entrevistas, observación, registros psicofisiológicos y sociogramas como los procedimientos más utilizados. Pero los más importantes para el estudio son los descritos a continuación:

- 1) **Test y cuestionarios:** Sin lugar a dudas, los tests en sus distintas modalidades constituyen uno de los procedimientos de evaluación más utilizados en la Psicología en general y en el deporte en particular. Los cuestionarios resultan muy útiles para recoger información acerca de los deportistas y otros integrantes de este campo, sus actitudes, creencias, experiencias y motivación especialmente cuando se ha de llevar a cabo una investigación. La información obtenida con los tests y cuestionarios debe ser complementada con los datos obtenidos a través de las entrevistas personales y de la observación directa del deportista. A pesar de sus grandes ventajas, en los deportistas de élite pueden ser poco útiles si éstos perciben la situación como amenazante lo que favorece las respuestas positivas (deseabilidad social⁶) o las respuestas intermedias (tendencia central⁷) tal y como apuntan Orlick y Partington (1988).

- 2) **Entrevistas:** La entrevista inicial debería recoger el máximo de información posible en áreas relevantes de la práctica deportiva. En la figura 3 se recoge un resumen de los datos básicos y específicos a recoger en la entrevista propuesta por Dosil (2004). Como es obvio se requiere, por parte del psicólogo del deporte, una preparación previa para realizarla

DATOS BÁSICOS Y ESPECÍFICOS A RECOGER EN LA ENTREVISTA CON EL DEPORTISTA (DOSIL, 2004)	
DATOS BÁSICOS	
1.- Datos de identificación 2.- Datos deportivos 3.- Datos del equipo técnico 4.- Datos del entorno	
DATOS ESPECÍFICOS	
Si el deportista acude por un problema	1.- Motivo de consulta 2.- Determinación de la conducta problema 3.- Determinar la influencia de las personas cercanas del deportista en la conducta problema
Si el deportista acude para mejorar su rendimiento	1.- Estudio de las capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas del deportista mediante valoración subjetiva 2.- Descripción detallada de los hábitos del deportista 3.- Balance de las variables psicológica más importante

⁶ Necesidad del individuo que se somete a un experimento de quedar supone que se espera que haga, o favorecer en alguna manera a que

⁷ Agrupamiento de una serie de puntuaciones en torno de una medi

adecuadamente. Entre otros aspectos es importante, también, una adecuada comunicación verbal y no verbal, reorientar el tema cuando sea necesario o cortar las respuestas cuando son muy extensas o irrelevantes. No se debe olvidar tampoco de establecer una relación de confianza entre el psicólogo y el deportista que facilite la recogida de información.

Figura N°3. Datos básicos y específicos a recoger en la entrevista con el deportista

Fuente: Dosil (2004)

- 3) **Observación:** A pesar de no ser el más frecuentemente utilizado, la observación es un método de gran utilidad en la Psicología del Deporte y la Actividad Física. En este sentido, Anguera (2002) considera la observación en contextos deportivos como imprescindible por varios motivos: a) existen constantemente conductas espontáneas, b) el marco en el que se producen los comportamientos es natural, c) se puede realizar un seguimiento temporal, d) carácter perceptible de los comportamientos, e) posibilidad de estudiar a los deportistas como entes individuales o como miembros del grupo.

Por último, se debe resaltar que la incorporación de medios y recursos informáticos ha facilitado la observación y evaluación conductual, así como una mayor fiabilidad de los registros y análisis realizados. En este sentido, merece ser mencionada la línea de investigación llevada a cabo por Hernández-Mendo en el ámbito de la observación informatizada. Las múltiples variables que concurren en la competición deportiva, la interacción que se produce entre ellas mientras se lleva a cabo la ejecución y por la dificultad de controlar los efectos de las variables contextuales, nunca idénticas de una situación a otra, resulta aconsejable el empleo de la observación en Psicología del Deporte (Hernández-Mendo y Ramos, 1996).

3.5.2 Aspectos del Proceso Metodológico para la Creación y Validación de un Instrumento Psicológico

En la evaluación psicológica el psicólogo realiza una recopilación e integración de datos que obtiene principalmente de “instrumentos” con el fin de realizar un diagnóstico, orientación o selección. Y la prueba o instrumento de evaluación psicológica mide las variables psicológicas a través de procedimientos diseñados para obtener una muestra de comportamiento.

Por eso debemos aclarar primero la distinción entre cuestionario, inventario y escala. **El cuestionario** incluye una lista de cuestiones o preguntas, por lo tanto la formulación de los ítems se hace siempre con interrogación. **Los inventarios** se construyen a partir de un listado de ítems en forma de conjunto de frases que representan situaciones, conductas o respuestas a las que el sujeto tiene que contestar con qué frecuencia le ocurren. **Y la escala** comparte una observación externa.

En relación a algunos de los aspectos metodológicos que pueden ser el origen de algunas de las insuficiencias y limitaciones en las investigaciones o al llevar a la práctica (Muñiz y Hambleton, 1996; Muñiz y Fernández-Hermida, 2000) se pueden apuntar las siguientes: En primer lugar y, aunque cada vez en menor medida, continúan utilizándose traducciones de cuestionarios o escalas originales de otros países sin tener en cuenta los cambios culturales y sin la necesaria adaptación psicométrica. Así, los tests

no son automáticamente utilizables, deben de adaptarse cuidadosamente en función de las diferencias interculturales entre el idioma/cultura originario y aquéllos en los que se pretende utilizar (Muñiz y Hambleton, 1996).

Para diseñar cualquier instrumento de medición es necesario saber qué datos hay que recabar. Es decir, se debe indicar con precisión la actitud o variable a medir. Cabe mencionar que cualquier investigación es necesario tener claro cuál es el problema que se tiene, y los elementos para plantear dicho problema son tres y están relacionados entre sí: los objetivos que persigue la investigación, las preguntas de investigación y la justificación del estudio.

Y para ello se debe recordar también que la International Test Commission (ITC) ha elaborado veintidós directrices específicas sobre el contexto, la construcción y adaptación del test, aplicación e interpretación de las puntuaciones para una correcta adaptación o construcción de los tests psicológicos (Hambleton, 1996). Tal y como apunta Renom (2005), metodológicamente el patrón tipo simplificado que describe el proceso de construcción de un cuestionario ha consistido en:

1. Crear ítems bajo algún modelo psicológico.
2. Administrarlo a una muestra concreta
3. Efectuar un Análisis de Componentes Principales
4. Examinar los factores y sus varianzas explicadas y, finalmente
5. Concluir con la validación del test y el modelo subyacente.

A éste problema se puede añadir que dadas las dificultades en encontrar muestras adecuadas, muchos estudios utilizan muestras de tamaño reducido o de estudiantes lo que nos lleva a preguntarnos si realmente podemos generalizar estos resultados a la población de deportistas. En relación a la generalización cabe plantearse, también, si se debe extrapolar los resultados de un deporte colectivo a uno individual o si por lo contrario sería necesario llevar a cabo adaptaciones específicas para cada uno de ellos. Asimismo, se encuentran dificultades éticas al entrevistar o utilizar cuestionarios en momentos previos o inmediatamente posteriores a la competición por lo que en la gran mayoría de las ocasiones se debe recurrir a la recogida de información de forma prospectiva, que aunque relevante puede no ser del todo completa.

Todo instrumento debe también ser sometido principalmente evaluando como profesionales algunas de sus características básicas y por eso es necesario conocerlas de que tratan antes de desear construirlos:

a) **La confiabilidad**, se refiere al grado en que el instrumento en su aplicación repetida en el mismo individuo u objeto produce resultados iguales. Generalmente, se miden de dos formas: mediante el test-retest (coeficiente de correlación) con el cual se mide la estabilidad de la escala en sus puntajes individuales, a través del tiempo y con la consistencia interna (Coeficiente Alpha de Cronbach) que mide la precisión con la que los ítems de la escala miden el constructo en estudio.

b) **La validez**, se refiere al grado en que el instrumento mide la variable que pretende medir: **1. Validez de contenido**: se refiere al grado en que un instrumento refleja un dominio específico de contenido; **2. Validez de criterio**: se compara con algún criterio externo que mide lo mismo. Si el criterio se fija en el mismo momento, se habla de validez concurrente; **3. Validez de constructo**: debe explicar el modelo teórico empírico, que subyace a la variable de interés; y **4. Validez de expertos**: los expertos definen si el instrumento mide la variable en cuestión.

Para concluir con estos aspectos básicos se dice que La validez Total se gana con una mayor validez de contenido, validez de constructo y validez de criterio en el instrumento de medición. Así mismo se debe tener en cuenta la relación entre la confiabilidad y la validez ya que el instrumento puede

ser confiable pero no válido. Se requiere que se cumplan ambas características para validar con éxito un instrumento.

De modo que, tal y como se ha podido observar, los tests y cuestionarios generales y específicos del deporte son los procedimientos de evaluación más utilizados en Psicología del Deporte y la Actividad Física. La evaluación conductual y psicofisiológica requiere un mayor coste de tiempo y dinero lo que conlleva una menor utilización en el campo aplicado. No obstante, se propone tal y como ya se hace en la psicología general la complementariedad de los diversos instrumentos para una correcta evaluación de los aspectos psicológicos en el área del deporte y el ejercicio físico (*Véase Anexo 5. Protocolo para el Desarrollo de Instrumentos Psicológicos de Medición*).

Al mismo tiempo se debe enfatizar que la evaluación psicológica en contextos deportivos debe regirse por los principios de Código Deontológico del Colegio Oficial de Psicólogos. Entre estos podríamos hacer referencia al artículo 6 (“... sinceridad para con los clientes, prudencia en la aplicación de instrumentos y técnicas...”) o el 18 (“... el/la psicólogo/a no utilizará medios o procedimientos que no se hallen suficientemente contrastados, dentro de los límites del conocimiento científico vigente...”). Por lo que se puede concluir en línea con lo apuntado por García-Mas, Estrany y Cruz (2004) que el tema de la evaluación en el campo de la Psicología de la Actividad Física y el Deporte está realmente en abierto. Estos autores apuntan hacia la necesidad de un mayor refinamiento conceptual y metodológico en distintos aspectos: teorías subyacentes, metodología del diseño, estudios de fiabilidad, estudios de las distintas validaciones posibles, establecimiento de criterios externos objetivos, adaptación de las herramientas a las características de las distintas situaciones deportivas y, por último, la reintroducción de los datos obtenidos como conocimiento de resultados para el deportista. Queda, por tanto, un largo camino que recorrer que sin lugar a dudas dotará de un mayor rigor científico a la evaluación psicológica en contextos deportivos y del ejercicio físico.

4 METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

El presente capítulo se refiere el tipo de investigación, la población objeto de estudio, la muestra con la que se ejecutó el estudio, el método y técnicas e instrumentos con los cuales se obtendrán los insumos, además la metodología utilizada y el procedimiento de la investigación y finalmente se detallan los resultados.

4.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Para el presente estudio se realizó el *diseño de investigación no experimental* ya que no se manipulan las variables, sino que, por medio de la observación de la situación existente en la Federación Salvadoreña de Natación se procede a su análisis.

Es un *diseño transeccional exploratorio* ya que este problema de investigación es poco conocido en nuestro país, hay poca información nacional en cuanto al área psicológica deportiva, por lo cual nuestra investigación busca conocer los efectos psicológicos causados por la presión deportiva para alcanzar un alto rendimiento y así aportar más sobre el contexto.

El método utilizado fue el *Deductivo* el cual nos permitió dar respuesta a una pregunta de investigación por medio del razonamiento y deducir las conclusiones lógicas partiendo de los resultados los cuales sirven para aprobarlas o rechazarlas.

El enfoque es mixto cualitativo y cuantitativo, ya que nos permite utilizar la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y confiar en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística; pero también el enfoque cualitativo nos sirvió para profundizar las ideas, ampliar e interpretar los resultados a modo de generar una conclusión completa.

4.2 OBJETO Y SUJETO DE ESTUDIO

Como objeto de estudio tenemos los efectos psicológicos que causa la presión deportiva, siendo así nuestros sujetos de estudio los atletas de la federación salvadoreña de natación.

4.3 UNIVERSO, POBLACIÓN Y MUESTRA

4.3.1 Universo

El universo de estudio serán los atletas en el deporte de natación específicamente en los deportes de natación artística y waterpolo.

4.3.2 Población

El total de la población objeto de estudio fueron de 35 atletas, tomando así como muestra dentro de las disciplinas de natación artística a 5 atletas de ese deporte y 10 atletas del deporte de waterpolo; entre las edades de 14 años a 20 años, tanto del sexo femenino como masculinos. Dentro de la población entrevistada también se tomó en cuenta a personal administrativo de la federación, contando con 6 personas del área administrativa, dentro de los que estaban 2 entrenadores de ambas disciplinas, un técnico deportivo y al gerente de la federación.

4.3.3 Muestra

El tipo de muestreo que se utilizó fue no probabilístico, dado que buscamos una población con la característica imprescindible de ser atletas en el deporte de natación. El método utilizado fue el muestreo dirigido intencional o de juicio, seleccionando así a las personas más adecuadas para nuestra investigación.

4.4 MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

4.4.1 Métodos

En el presente trabajo se han utilizado métodos de recolección de datos cuantitativos y cualitativos por igual, brindando una perspectiva más amplia del objeto de estudio y asegurando un análisis más eficaz de las variables detectadas para así poder cumplir con los objetivos planteados al inicio del estudio. A continuación se procede a explicar brevemente los métodos de recolección de datos utilizados:

4.4.1.1 Cuestionarios

Se define como un instrumento de investigación que consiste en un conjunto de preguntas u otros tipos de indicaciones con el objetivo de recopilar información de un encuestado y consta típicamente una mezcla de preguntas cerradas y abiertas.

4.4.1.2 Prueba psicológica

Es un instrumento experimental que tiene por objeto medir o evaluar una característica psicológica específica, o los rasgos generales de la personalidad de un individuo.

4.4.1.3 Observación

El acto de observar significa poner atención a las reacciones de un sujeto, describir en forma minuciosa y objetiva los incidentes y comportamientos que tienen lugar en el curso normal de las actividades de los alumnos y que son destacados como significativos para describir modelos de desarrollo, y obtener una interpretación en relación con lo que ocurre.

4.4.2 Técnicas

4.4.2.1 Entrevista semi-estructurada

En este tipo de entrevista se recopila información por medio del diálogo, se utilizan a menudo cuando se desea profundizar en un tema y comprender a fondo las respuestas proporcionadas.

4.4.2.2 Cuestionario para encuesta transversal

Es aquel que se administra a una muestra pequeña dentro de una población más grande en un marco de tiempo corto. Este tipo de cuestionarios le ofrece al investigador un resumen rápido de lo que los encuestados piensan en el momento que se realiza la encuesta. Estos cuestionarios comúnmente son cortos y rápidos de responder y son muy útiles al momento de obtener una opinión de una situación en particular.

4.4.2.3 Pruebas (test) de personalidad

Son una herramienta capaz de determinar los rasgos psicológicos y los aspectos determinantes de la personalidad del individuo, tales como sus sentimientos o actitudes, determinando su reacción ante posibles circunstancias. Cabe recalcar que mantienen una estructura específica de acuerdo a la función del instrumento, sin embargo cada uno trata sobre un mismo tema: la personalidad.

4.4.2.4 Observación dirigida

Es la que ocurre cuando hay un objetivo concreto, se conocen claramente cuáles son los aspectos a observar, para alcanzar tal objetivo.

4.4.3 Instrumentos

4.4.3.1 Entrevista a entrenadores

Dicho instrumento va dirigido a los dos entrenadores que dirigen los dos grupos de atletas que colaboran en este estudio, pertenecientes al grupo de nado sincronizado y waterpolo, por lo cual, el objetivo principal es documentar opiniones, sugerencias y observaciones del personal encargado del entrenamiento de los y las jóvenes atletas en relación con las actividades que realizan en conjunto y su desempeño en el campo para así poder recolectar información desde su punto de vista profesional acerca del bienestar general y el impacto observable en el rendimiento físico y actitud deportiva durante las competencias de sus alumnos. El instrumento consta de 25 ítems, de los cuales se requiere que todos sean respondidos de forma abierta y finalmente se incluye un breve apartado para observaciones, comentarios y/o sugerencias que el entrevistado tenga (**Ver Anexo 9. Guía de Entrevista para Entrenadores de FEDENAT**). Es importante aclarar que a pesar de que la opción de respuesta sea libre y abierta en cada uno de los ítems, en 23 de ellos se incluyen opciones de respuesta a modo de categorías en una escala de 4 indicadores, con el objetivo de guiar a las entrevistadoras a generar un análisis e interpretación de datos más certero y eficaz, así como también brindar la capacidad de proporcionar una representación gráfica de datos en el apartado correspondiente más adelante.

4.4.3.2 Entrevista a atletas

El instrumento va dirigido a los/las atletas pertenecientes a los dos grupos mencionados anteriormente, nado sincronizado y waterpolo, por lo que, el objetivo principal es indagar de qué forma factores internos y externos influyen en el rendimiento deportivo de los atletas. De forma similar a la entrevista descrita anteriormente, el instrumento consta de 20 ítems, de los cuales todos deben ser respondidos de forma abierta y extensa si así lo desea el entrevistado, al final del instrumento se provee un breve espacio para agregar comentarios, observaciones y/o sugerencias. Finalmente, solamente 2 ítems cuentan con opciones de respuesta, tanto para facilitar el proceso de vaciado, análisis e interpretación de datos, como para presentar resultados de forma gráfica y contrastar con los demás sujetos (**Ver Anexo 10. Guía de Entrevista hacia los Atletas de FEDENAT**).

4.4.3.3 *Entrevista de diagnóstico situacional*

Este instrumento va dirigido a un grupo reducido del personal administrativo de la institución, por lo que, el objetivo de este es documentar opiniones, comentarios y sugerencias de las personas entrevistadas con respecto a su experiencia como trabajadores en la institución, el conocimiento que poseen sobre su labor específica en la Institución y la relación que tienen con l@s jóvenes atletas que desempeñan su carrera deportiva ahí. Consta de 16 ítems, todos ellos deben ser respondidos de forma abierta y libre; los ítems se dividen en 4 partes, cada una contiene detalles importantes sobre los procesos laborales y administrativos que realizan los entrevistados (**Ver Anexo 8. Guía de Entrevista Diagnóstica a Personal Administrativo de FEDENAT**), información de suma importancia para elaborar un breve diagnóstico situacional que será un complemento fundamental en el análisis e interpretación de datos acumulados de todos los instrumentos a implementar en el personal de la institución.

4.4.3.4 *Guía de auto-observación de los atletas*

Este instrumento va dirigido a los atletas de ambos grupos que conforman los sujetos de estudio, el objetivo que se busca conseguir mediante la aplicación de este instrumento es el de documentar actitudes, pensamientos y emociones que los atletas experimentan durante las competencias en los que son partícipes, para así poder indagar acerca de su nivel general de bienestar y el impacto de éste en su rendimiento físico. Consta de 25 ítems divididos en 5 categorías dentro de las cuales, a su vez, hay 5 ítems; las opciones de respuesta son cerradas y constan de una escala tipo Likert de 5 opciones de respuesta, que van desde un valor mínimo (nunca, calificado con una puntuación de 1) hasta un valor máximo (siempre, calificado con un valor de 5), al final se le brindó un breve espacio donde los entrevistados puedan incluir sus opiniones, sugerencias y/o comentarios (**Ver Anexo 7. Guía de Autoobservación a los Atletas de FEDENAT**). Con la información obtenida se pueden presentar los datos de forma gráfica y es una forma de introducción sencilla al estudio de parte de los entrevistados, ya que este es el primer instrumento que se implementará.

4.4.3.5 *PPG-IPG (Perfil e inventario de personalidad)*

La prueba es el resultado de la unión de dos instrumentos: el “Perfil Personal” (PPG) y el “Inventario Personal” (IPG). Ambas pruebas ofrecen medidas complementarias de la personalidad, de modo que su integración en una única prueba permite obtener una información de gran riqueza y utilidad. Por una parte, el PPG aprecia cuatro aspectos de la personalidad: Ascendencia, Responsabilidad, Estabilidad emocional y Sociabilidad; además ofrece la posibilidad de una medida de la Autoestima; por otro lado, el IPG es un instrumento complementario que aprecia algunos rasgos adicionales: Cautela, Originalidad de pensamiento, Comprensión en las relaciones personales y Vitalidad en la acción. Cabe resaltar que es una prueba sencilla, de fácil aplicación y que presenta buenos niveles de fiabilidad. Por su brevedad y valor de la información que ofrece, es una escala ideal para procesos de selección, formación y orientación. Por estas características principalmente se eligió este instrumento para ser implementado en una pequeña muestra de ambos grupos que conforman los sujetos de estudio, en un intento de echar un leve vistazo en características de personalidad y cómo éstas se ven reflejadas en su desempeño como atletas. En la ficha técnica remitida a anexos se podrá consultar información más detallada sobre dicho instrumento (**Ver Anexo 11. Test Psicológico de Personalidad: Perfil e Inventario de Personalidad de Gordon (PPG-IPG)**, y **Anexo 14. Ficha Técnica de Test Psicológico: Perfil e Inventario de Personalidad de Gordon (PPG-IPG)**).

4.4.3.6 *Escala para evaluar efectos psicológicos de la presión deportiva en atletas*

Este instrumento de elaboración propia por el equipo de investigación, va dirigido a los atletas de ambos grupos que conforman los sujetos de estudio, el objetivo que se busca conseguir mediante la aplicación de este instrumento es el de indagar las reacciones psicológicas y conductuales que se manifiestan en los atletas durante el periodo competitivo de un deporte, que se da debido a la presión psicológica por alcanzar y/o mantener un rendimiento deportivo alto; así como también, evaluar el impacto físico, emocional, psicológico, social y académico que dichos efectos tienen en los jóvenes atletas. Consta de 13 ítems en total, divididos en 3 categorías dentro de las cuales, a su vez, hay de 5 a 4 ítems, es importante recalcar que dentro de la escala los ítems están intercalados con el objetivo de evitar sesgos en los sujetos a la hora de completar el instrumento; las opciones de respuesta son cerradas y constan de una escala tipo Likert de 5 opciones de respuesta, que van desde un valor mínimo (nunca, calificado con una puntuación de 1) hasta un valor máximo (siempre, calificado con un valor de 5). El instrumento evalúa los 3 indicadores que componen la variable dependiente de la investigación realizada, los cuáles son: presencia de síntomas de ansiedad precompetitiva, presencia de síntomas depresivos y efectos psicológicos de las lesiones físicas y a su vez, esta información busca validar la noción de la existencia de la variable independiente dentro de la población evaluada, la cual es: presión deportiva (**Ver Anexo 12. Escala para Evaluar los Efectos Psicológicos de la Presión Deportiva en Atletas de Alto Rendimiento y, Anexo 15. Ficha Técnica de Escala para Evaluar los Efectos Psicológicos de la Presión Deportiva en Atletas de Alto Rendimiento**).

4.4.3.7 *Guía de Observación General para Visitas a la Institución*

El fin del instrumento es tener una visión general tanto del comportamiento e interacción de los atletas de ambas disciplinas con su entorno y evaluar el entorno y ambiente de la institución propiamente. Consta de un apartado denominado bitácora de observación donde se brinda día, hora y evento de la asistencia a la institución y se otorga un espacio para plasmar lo sucedido y trabajado en esa ocasión, por consiguiente se añade un cuadro de criterios a evaluar de forma institucional (aspectos de infraestructura) y de forma de interacción de las personas (aspectos grupales), al final se le brindó un breve espacio se puedan incluir opiniones, sugerencias y/o comentarios (**Ver Anexo 6. Guía de Observación General para Visitas a FEDENAT**).

4.5 VALIDACIÓN Y FIABILIDAD DE INSTRUMENTOS

4.5.1 *Métodos estadísticos para el análisis de resultados*

- **Escala de Likert:** La Escala de Likert es una escala de calificación que se utiliza para cuestionar a una persona sobre su nivel de acuerdo o desacuerdo con una declaración. Es ideal para medir reacciones, actitudes y comportamientos de una persona. A diferencia de una simple pregunta de “sí” / “no”, la escala de Likert permite a los encuestados calificar sus respuestas.

Se le da este nombre por el psicólogo Rensis Likert. Likert distinguió entre una escala apropiada, la cual emerge de las respuestas colectivas a un grupo de ítems (pueden ser 8 o más), y el formato en el

cual las respuestas son puntuadas en un rango de valores. Técnicamente, una escala de Likert hace referencia al último. La diferencia de estos dos conceptos tiene que ver con la distinción que Likert hizo entre el fenómeno que está siendo investigado y las variables de los medios de captura.

Cuando se responde a un ítem de la escala de likert, el usuario responde específicamente en base a su nivel de acuerdo o desacuerdo. Las **escalas de frecuencia** con la de Likert utilizan formato de respuestas fijos que son utilizados para medir actitudes y opiniones. Estas escalas permiten determinar el nivel de acuerdo o desacuerdo de los encuestados.

La escala de Likert asume que la fuerza e intensidad de la experiencia es lineal, por lo tanto va desde un totalmente de acuerdo a un totalmente desacuerdo, asumiendo que las actitudes pueden ser medidas. Las respuestas pueden ser ofrecidas en diferentes **niveles de medición**, permitiendo escalas de 5, 7 y 9 elementos configurados previamente. Siempre se debe tener un elemento neutral para aquellos usuarios que ni de acuerdo ni en desacuerdo.

4.6 PROCESO DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

- Búsqueda y recopilación de información que respalde teóricamente al instrumento que se encuentra en proceso de construcción.
- Convertir la información seleccionada en indicadores, los cuales se derivan de las variables anteriormente establecidas para el trabajo de investigación; los cuales deberán de ser expresados en los ítems que conforman el instrumento.
- Establecimiento de objetivos que se alcanzarán mediante la implementación de dicho instrumento a una población determinada.
- Esclarecimiento y selección de la muestra de sujetos a quienes se les implementará el instrumento una vez esté finalizado, los cuales se dividirán en dos grupos, un grupo considerablemente más pequeño que será el grupo piloto y otra mucho más grande y con mayor diversidad de sujetos que será el grupo “oficial”.
- Construcción de un borrador del instrumento que deberá ser revisado por el asesor designado al trabajo de investigación.
- Corrección y modificación de la versión preliminar del instrumento cuando el asesor lo considere necesario, tantas veces como se necesite hasta que el instrumento esté completo, es decir que responda a los objetivos que desea alcanzar, que pueda ser respaldado empíricamente y sobre todo, que evalúe los indicadores que se encuentran implícitos en cada uno de los ítems.
- Solicitud de autorización a las autoridades pertinentes para poder llevar a cabo la implementación de instrumentos en las instalaciones adecuadas con la muestra seleccionada la cual estará conformada por el grupo piloto en primera instancia.
- Aplicación del instrumento al grupo piloto, mientras se controlan las posibles variables contaminadoras tanto como sea posible, principalmente mediante la observación cuidadosa, la escucha activa y el apoyo cuando se necesite.
- Inmediatamente después de aplicar el instrumento, se brinda una hoja denominada: “Hoja evaluativa de pilotaje de aplicación de instrumentos” (*Ver Anexo 13. Hoja Evaluativa de Pilotaje de Aplicación de Instrumentos*) a todos aquellos sujetos que expresaron dudas, falta de comprensión o algún grado de desinterés al momento de resolver el instrumento, asegurándose primero, de que están dispuestos a completar un breve cuestionario más. En esta hoja se hacen 3 preguntas, todas con el objetivo de conocer dificultades o desacuerdos al momento de resolver el primer instrumento que se les brindó y ofrecer una opción en la cual pueden sugerir medidas a

implementar para evitar estas complicaciones en un futuro, ya que representan una amenaza para el estudio a realizar.

- Se hace un vaciado y análisis de los resultados obtenidos, tanto del instrumento piloto como de la hoja de evaluación (*Ver Anexo 22. Vaciado de las Hojas Evaluativas de Pilotaje de Aplicación de Instrumentos y, Anexo 23. Informe de Pilotaje de Aplicación de Instrumentos a los Atletas de la Federación Salvadoreña de Natación (FEDENAT)*).
- Al considerar que las sugerencias hechas por los sujetos mediante la hoja evaluadora de instrumentos contrastada con el procesamiento de datos de la prueba piloto, deben ser implementadas en una versión mejorada del instrumento original, se consultará con el asesor mediante la modificación del instrumento original y se presentará como otro borrador, el cuál será sometido al mismo escrutinio que las versiones iniciales de ese mismo instrumento en un principio.
- Luego de que este instrumento reciba el aval del asesor asignado al trabajo de grado, se procede a repetir el mismo procedimiento en cuanto a solicitud de autorización para aplicar nuevamente la prueba, búsqueda de un local adecuado, ajuste de horarios con los sujetos, etc.
- Aplicación del instrumento final al grupo “oficial” de sujetos seleccionados con anterioridad, siguiendo el mismo rigor para controlar las variables contaminadoras que pueden representar un peligro para la aplicación eficaz del instrumento.
- Se hace un vaciado, análisis, interpretación y representación visual mediante gráficas de los resultados obtenidos; teniendo en cuenta que en un futuro, se contrastarán los resultados de esta aplicación con los resultados obtenidos por el grupo piloto.

4.7 RECURSOS

4.7.1 Humanos

- Coordinador General de Proceso de Grado Licenciado Israel Rivas
- Docente asesor de Trabajo de Grado Lic. y Msc. José Ángel Meléndez
- 3 Alumnas Egresadas que conforman el equipo de tesis.
- Autoridades y Personal Administrativo de FEDENAT
- 15 deportistas de la Federación Nacional de Natación: 5 personas de la disciplina de nado sincronizado y 10 personas de la disciplina de Waterpolo.

4.7.2 Materiales

- Lápices
- Bolígrafos
- Hojas de Papel bond
- Impresiones y copias
- Computadoras
- Impresoras
- Tinta
- Otros

4.7.3 Financieros

Se creó una pequeña tabla de presupuesto general de todos los gastos realizados durante la investigación:

TABLA DE PRESUPUESTO PARA TRABAJO DE GRADO	
Gastos	Precios
Papelería	\$ 5.00
Impresiones y copias	\$145.00
Transporte	\$290.00
Alimentación	\$ 45.75
Otros (Entradas a instalaciones)	\$ 10.00
Total	\$495.75

4.8 PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

4.8.1 Fases de la Investigación

4.8.1.1 Fase 1 Preoperatoria de la Investigación

En dicha fase se planifica todos los elementos base para realizar la investigación como primeros puntos fundamentales son: Concretar la temática a investigar, Realizar el convenio con la institución y Recibir el aval de nuestro asesor de tesis.

4.8.1.2 Fase 2 de Recolección de la Información

Acá se ha requerido iniciar la recopilación de antecedentes de nuestra temática de investigación, conceptos básicos, el tipo de metodología a utilizar y la población requerida para participar y formar un nuevo antecedente en el área deportiva en psicología.

4.8.1.3 Fase 3 Diagnóstica de la Investigación

Esta fase va directamente relacionada al proceso de evaluación a través del diseño, planificación y aplicación de instrumentos, así como también la validación del producto final siendo esta la Escala o Instrumento psicológico de medición en el área deportiva.

4.8.1.4 Fase 4 de Sistematización de la información

Finalizando en esta fase para la investigación se realiza el procesamiento de la información sobre los instrumentos, la sistematización de todos los datos correspondientes a cada uno al igual que la respectiva tabulación y gráficos de los resultados finales, para el diagnóstico preliminar y emitir el juicio profesional, conclusiones y recomendaciones sobre las variables investigadas a lo largo de nuestro trabajo para finalizar con la presentación de toda la investigación a la autoridades pertinentes.

4.9 PROCEDIMIENTO

I Fase:

- ✓ Discusión y elección de tema a investigar
- ✓ Búsqueda de docente asesor
- ✓ Primer contacto con la institución con la que se pretende llevar a cabo el proyecto
- ✓ Inscripción del proceso de grado
- ✓ Presentación y aprobación del tema de investigación
- ✓ Recopilación de información sobre la temática
- ✓ Entrega de carta oficial a la institución
- ✓ Presentación del proyecto a la institución

II Fase:

- ✓ Creación del marco teórico
- ✓ Elaboración de la metodología

III Fase:

- ✓ Creación y diseño de instrumentos
- ✓ Primer contacto con atletas y entrenadores para la selección de la muestra
- ✓ Prueba piloto
- ✓ Aprobación de instrumentos
- ✓ Recolección de datos con entrenadores de las disciplinas y trabajadores del área administrativa
- ✓ Validación y Aplicación de instrumentos con las disciplinas de nado sincronizado y waterpolo

IV Fase:

- ✓ Procesamiento de información y sistematización de datos
- ✓ Análisis e interpretación de resultados
- ✓ Realización de diagnóstico institucional y recomendaciones técnicas hacia la institución
- ✓ Diseño del informe final
- ✓ Aprobación del informe final
- ✓ Presentación y Devolución de resultados a FEDENAT
- ✓ Defensa del informe final

4.10 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES																																																	
N°	AÑO 2021 ACTIVIDADES/SEMANAS	Ene.				Feb.				Mar.				Abr.				May.				Jun.				Jul.				Ago.				Sep.				Oct.				Nov.				Dic.			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4					
1	Discusión y elección de tema a investigar																																																
2	Búsqueda de docente asesor																																																
3	Primer contacto con la institución FEDESAL																																																
4	Inscripción del proceso de grado																																																
5	Presentación y aprobación del tema de investigación																																																
6	Recopilación de información sobre la temática																																																
7	Entrega de carta oficial a la institución																																																
8	Presentación del proyecto a la institución																																																
9	Creación del marco teórico																																																
10	Elaboración de la metodología																																																
11	Elaboración de nueva solicitud para trabajar con atletas en FEDEBEIS																																																
12	Primer contacto con los deportistas y recolección de datos de la institución y la disciplina.																																																
13	Cambio de institución y solicitud oficial hacia FEDENAT/Reestructuración de población objetiva																																																
14	Presentación de proyecto y cronogramas de actividades a autoridades de FEDENAT																																																
15	Solicitud de cambio de Tema de la investigación a J.D. UES																																																
16	Creación y diseño de instrumentos																																																

5 PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

La presentación de los resultados en este capítulo se expresan a través de un análisis cualitativo y cuantitativo de la información obtenida por medio de la aplicación de diversos instrumentos para la recolección de datos de nuestra población objetivo con la problemática investigada y posteriormente realizar el diagnóstico institucional.

5.1 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS Y ANÁLISIS CUALITATIVO DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

5.1.1 Resultados de los Instrumentos utilizados para la recolección de información:

Se presentan los instrumentos que ayudaron a la recolección de datos, de forma descriptiva se trata de abordar y puntualizar los datos relevantes que arrojaron en la exploración (el vaciado detallado de cada instrumento se presenta en anexos para cualquier revisión de los mismos resultados a profundidad):

Cuadro Analítico de Resultados Obtenidos de los Instrumentos Aplicados	
Guía de Autoobservación	Encuesta Administrativa
<p>El objetivo de dicho documento es el de documentar actitudes, pensamientos y emociones que los atletas experimentan durante las competencias en los que son partícipes, para así poder indagar acerca de su nivel general de bienestar y el impacto de éste en su rendimiento físico. Para ello, se elaboraron 25 ítems que se dividen en 5 categorías: área cognitiva, afectiva, social, física y conductual, asegurando así, que los indicadores de la variable independiente y dependiente por igual, tuvieran una representación justa y existiera la posibilidad de marcar su presencia en los sujetos evaluados. Y como los resultados pudieron demostrarlo, se infiere que la mayoría de sujetos evaluados presenta indicadores de presión deportiva específicamente expresados mediante la conducta y acciones en su vida cotidiana, especialmente en el ámbito del deporte, dichos indicadores abarcados por el instrumentos aplicado son: desequilibrio en las actividades escolares y/o laborales, rasgos o características de personalidad y capacidad de decidir en situaciones decisivas en las competencias; lo que esto quiere decir es que los sujetos, al experimentar una considerable cantidad de presión deportiva en las disciplinas que desempeñan (ya sea nado sincronizado o waterpolo) tanto de parte de entrenadores, padres de familia o sus expectativas propias, tienden a presentar dificultades para hacerle frente de forma eficiente a las exigencias que se les imponen, por lo que, usualmente</p>	<p>El objetivo del instrumento es el de documentar opiniones, comentarios y sugerencias de las personas entrevistadas con respecto a su experiencia como trabajadores en la Federación Salvadoreña de Natación, el conocimiento que poseen sobre su labor específica en la Institución y la relación que tienen con l@s jóvenes atletas que desempeñan su carrera deportiva ahí; para ello se elaboró una guía de entrevista semi-estructurada que consta con 15 ítems, todos con modalidad de respuesta abierta. En cuanto a las respuestas obtenidas mediante la aplicación del instrumento a 6 personas que realizan labores en el área administrativa de la Institución y que tienen varios años de experiencia en ello, se puede inferir que al considerar los puntos de vista diferentes de los profesionales administrativos de FEDENAT principalmente se señala la evidencia de acontecimientos desestabilizadores y de impacto negativo para el personal ya que por estos ha habido un creciente desánimo en las funciones que se realiza también para los atletas ya que un factor influyente para las desavenencias en la institución es la falta de información, poco personal conocedor en el deporte y pocos recursos para que los atletas se desarrollen como tal. Además de dichos factores que han estado minando la situación en el pasado ha sido continuado ya que actualmente siguen habiendo problemáticas y fuerte impacto relacionadas al poco recurso que se</p>

deben priorizar sus responsabilidades deportivas sobre las académicas, lo que puede llevar a tener malas calificaciones, conflictos con los compañeros y sentimientos de frustración ante el fracaso escolar, también dependiendo de los rasgos de personalidad de cada sujeto es como pueden sobrellevar de manera más o menos efectiva el estrés y la presión deportiva en general, pues algunos se han sentido demasiado abrumados y han decidido abandonar el deporte de forma intermitente, indicando una falta de compromiso y poca tolerancia a la frustración, mientras que otros, frente a las mismas circunstancias, muestran una admirable tenacidad al no dejar de asistir a ningún entrenamiento y dar lo mejor de sí en las competencias a pesar del cansancio, estrés y temor, finalmente, la ansiedad y nerviosismo ante el prospecto de tomar decisiones inmediatas que pueden ser decisivas para el curso de una competencia o partido y las consecuencias que esto puede traer a corto y largo plazo, es algo que aterra tanto a la gran mayoría de sujetos evaluados que prefieren evitarlo a toda costa si está en su poder, y si no pueden evitarlo se paralizan lo que tiene un efecto negativo en su rendimiento y los resultados del equipo.

También es interesante mencionar que el área menos afectada por la presencia de presión deportiva en los sujetos es el área cognitiva, lo que quiere decir que, según los indicadores evaluados por el instrumentos en esta área, que la influencia de personas tanto externas como internas a la Federación, así como intentos de intimidación por parte de contrincantes, la ansiedad precompetitiva y el perfeccionismo latente en el deseo de obtención de buenos resultados, no les representa mayor dificultad para sobreponerse o superar estos factores, pues a pesar de que no son completamente inmunes a éstos, pueden hacerles frente o ignorarlos según el caso apoyándose en sus compañeros de equipo, buscando el apoyo de entrenadores y enfocándose en su familia y personas que les apoyen, restando así importancia a los factores externos que causan presión deportiva en la mayoría de atletas, sin embargo, no se pueden obviar sus efectos negativos, en especial, al suponer una distracción y fuente de ansiedad para los atletas menos experimentados o más jóvenes. Para finalizar, se puede afirmar entonces, que la mayoría de sujetos, se identifica favorablemente con los indicadores de presión psicológica en el ámbito del deporte contenidos en el instrumento de medición aplicado (*Ver Anexo 16. Vaciado y Hoja Tabular de Guía de Auto observación a los Atletas*).

tiene tanto para el presupuesto para la institución y para oportunidades de los atletas, al igual que la limitación de distribución adecuada y equitativa de los pocos recursos que se tienen o que llegan para las diferentes disciplinas de FEDENAT.

Se puede notar entonces según las respuestas de las 6 personas de trabajo administrativo que estas adversidades conllevan a los efectos de que no haya un personal al cien por ciento motivado, dedicado o capacitado en el tema del deporte ya que muchos son conscientes que debido a estas carencias muchos profesionales deciden retirarse de la institución, no existiendo una calidad de trabajo multidisciplinario por lo que es difícil desarrollar talento en el deporte, y esto mismo es percibido por los atletas e impactan negativamente en ellos y en su rendimiento deportivo llegando a manejarse por su cuenta estas situaciones buscando apoyo en otras instituciones o incluso verse frustrados y solo dar lo mejor de sí para encontrar oportunidades potenciales en un futuro. Para hacer frente a estas problemáticas, los mismos sujetos evaluados han propuesto y sugerido una serie de medidas que se dividen en cuatro áreas, las cuales son: resolución de problemas, convivencia entre el personal de diferentes disciplinas, conexión con el trabajo que se realiza y mantenimiento de una buena salud mental, todo esto en aras de que si existe la posibilidad de que se implementan estas medidas en la institución, se considera que se tendría mayores éxitos y beneficios en la institución ya que habría una relación más estrecha entre las personas y la ejecución de sus funciones desempeñadas con mayor dedicación y esfuerzo, como también el de garantizar un empleo de mejores estrategias para sobrellevar las situaciones difíciles ya sea creando espacios para desestresar a los atletas y también estrategias para que todas las disciplinas obtengan los mismos recursos y así se incentiven los jóvenes atletas y se logre impulsar a otros jóvenes promesas en el campo de la natación (*Ver Anexo 17. Vaciado de Entrevistas Diagnósticas al Personal Administrativo*).

* **NOTA:** Los datos cuantitativos complementarios a los resultados de este instrumento referente al diagnóstico institucional se presentan en el apartado de Análisis Cuantitativo sección B.

Entrevistas a Entrenadores	Entrevistas a Atletas
El objetivo del instrumento es el de documentar opiniones, sugerencias y observaciones del personal encargado del entrenamiento de los y las jóvenes	A través del instrumento se trató de indagar de qué forma factores internos y externos de la presión influyen en el rendimiento deportivo de los atletas

atletas en relación con las actividades que realizan en conjunto y su desempeño en el campo para así poder recolectar información desde su punto de vista profesional acerca del bienestar general y el impacto observable en el rendimiento físico y actitud deportiva durante las competencias de sus alumnos; por lo cual una guía de entrevista semi-estructurada de 25 ítems de respuesta abierta se elaboró para conseguir tal propósito. La información obtenida con mayor relevancia, se concentra en 5 categorías, por lo que, teniendo estas categorías en mente, se puede inferir que, en cuanto a la percepción sobre presiones psicológicas externas incidentes en los jóvenes, los padres de los atletas son uno de los principales pilares en que los jóvenes se apoyan para recibir apoyo psicológico, palabras motivadoras, ayuda económica que sustente todo lo necesario para ser un atleta profesional, etc; sin embargo, en cuanto a las percepciones que los padres tienen sobre la importancia de las calificaciones obtenidas en las competencias y directamente incluso, la importancia que le dan a la actividad deportiva en la vida de sus hijos suele ser vista en polos opuestos por parte de los entrenadores, mientras que en el grupo de nado sincronizado la mayoría de padres otorga gran importancia a las calificaciones y cómo éstas determinan el valor y potencial de sus hijas como atletas y personas admirables, en el grupo de waterpolo los padres pocas veces se encuentran presentes en las competencias, rara vez se involucran con los entrenadores para conocer el desempeño de sus hijos y en casos extremos llegan a ver como pérdida de tiempo la afición de sus hijos por el deporte; en ambos casos es seguro afirmar que hay presión externa de parte de padres, en un caso hay presión por cumplir las expectativas sumamente altas y exigentes de los padres y en otro caso, hay presión por demostrar a los padres mediante un excelente rendimiento y resultados, que son valiosos como atletas y la actividad que realizan es beneficiosa para ellos.

También en cuanto a la evidenciación del procesamiento interno de la presión psicológica reflejada en el accionar del rendimiento deportivo de alumnos, las valoraciones y puntuaciones que cada entrenador otorga a su grupo varían, pero a pesar que en el grupo de nado sincronizado las calificaciones son más bajas, las valoraciones que se hacen de las alumnas y su rendimiento es igual o más positivo que las valoraciones realizadas en el equipo de waterpolo, por lo que se infiere que las puntuaciones no son lo importante, sino más bien el conocimiento que se tiene de las necesidades, habilidades y características de cada individuo, pues ambos entrenadores son conscientes del nivel de madurez física y emocional de cada uno y saben qué nivel de exigencia imponer y en qué momentos debe hacerse. A pesar de esto se expresa

para poder comprender el impacto que estos generan y la consecuencia que conlleva tanto en su actividad física y en su bienestar psicológico, por tanto se contemplaron 20 preguntas que arrojaron una serie de afirmaciones por parte de los atletas de las disciplinas de Nado Sincronizado y Waterpolo, y que categorizamos en 4 grupos que detallaremos a continuación con los resultados y datos más significativos para la investigación:

A. Factores externos que contribuyen a la percepción de presión deportiva en los atletas:

Dentro de estos hallazgos se puede mencionar que ambas disciplinas han recibido intimidaciones en competencias por parte del grupo contrincante que va desde una mínima burla hasta agresiones físicas sin embargo en cada grupo confronta dicha situación de manera distinta, el grupo de nado sincronizado actúa de forma indiferente en cuanto al grupo de waterpolo incluso han reaccionado igualmente a las provocaciones del equipo contrincante pero que ambos grupos en ningún momento han dejado de ceder o apartar toda la atención del juego, a comparación del hecho que nos muestra el indicador referido a la presión que surge por los espectadores presentes en las competencias, con ese dato se arrojó que existe un alto nivel de afectación ya que por una parte unos jóvenes se sienten fuertemente influenciados por solo la presencia de los espectadores a apartar la mente del juego, tener pensamientos catastróficos y sentirse excesivamente nerviosos pero por otro lado están los atletas restantes que a pesar de sentirse de esa forma se sobreponen y se sienten motivados a alcanzar las mejores puntuaciones de la competencia.

Otro factor que se encontró que pone mucha influencia externa en la presión deportiva que tienen los jóvenes, es la exigencia de los entrenamientos y de sus entrenadores, casi la mayoría de los atletas concordaba en que sus entrenamientos si eran demasiados exigentes pero no estaban inconformes sobre esto ya que sugerían que este hecho potenciaría sus habilidades deportivas y que sus entrenadores les exigen de acuerdo a las capacidades de cada uno, en contraparte sí hubo un cierto porcentaje alto de inconformidad al referirse a la excesiva exigencia del entrenador del equipo de waterpolo ya que muchas veces es más exigente con algunos de sus estudiantes que otros, pero los jóvenes contemplaron que su labor siempre es brindarles apoyo y comprenden su tenacidad en presionarlos para sus juegos. Se debe tomar en cuenta también dentro de esta categoría el último pero no poco importante dato sobre las reacciones experimentadas por los atletas debido a la presión ejercida por sus padres de familia y por no obtener los resultados esperados en las competencias,

un deseo de ver al futuro, de mejorar y hacer todo lo posible por alcanzarlo, el potencial en los atletas es notorio, y para sobrellevar las limitaciones de la edad, el físico y circunstancias externas es necesario ser más constantes, enfocados y decididos y es seguro afirmar que los entrenadores participan en este proceso en todo momento y son una pieza fundamental que brinda apoyo pero también impone presión para exigir los resultados que se sabe son justos y necesarios alcanzar, teniendo siempre en cuenta el bienestar a largo plazo de los atletas.

Posteriormente, en cuanto a las relaciones interpersonales que interfieren en la optimización en el juego, pueden observarse diferencias notorias en cada grupo, principalmente en cómo hacen frente a las frustraciones derivadas del deporte y cómo se interrelacionan con el personal de la federación, principalmente con sus mismos compañeros de equipo. En primer lugar es importante mencionar que el grupo de waterpolo parece estar más orientado a la superación personal anteponiendo eso al miedo que puede generarles el mayor esfuerzo, energía o sacrificio que deban hacer para conseguirlo, esto claro en comparación el grupo de nado sincronizado, que suele ver las llamadas de atención como una ofensa o amonestación en lugar de un desafío a superar para no ser regañadas más. Por otro lado, la relación interpersonal es un elemento muy importante en cualquier grupo de trabajo, esto no es la excepción en el caso del deporte por supuesto, en especial en disciplinas como el nado sincronizado y el waterpolo, donde el trabajo en equipo es fundamental para tener armonía y obtener buenos resultados; parece ser que el grupo de waterpolo no tiene mayor problema en este aspecto, en comparación con el grupo de nado sincronizado, y aparentemente una hipótesis que se maneja es la diferencia de edad, mientras que en waterpolo la mayoría de alumnos poseen la misma edad aunque sean de diferentes sexos, en nado sincronizado se observa una mayor diferencia de edad aunque todas sean del mismo sexo y esto crea conflicto de intereses, necesidades y en última instancia de desempeño.

Es importante mencionar que en cuanto a la identificación de presencia de afectaciones estresantes en el campo ambos entrenadores coinciden en que atienden las necesidades de apoyo de los atletas cuando es necesario y pueden identificar claramente cuando sus alumnos presentan niveles altos de estrés por la presión y exigencia de competencias que se aproximan, en el caso del grupo de nado sincronizado se notan más los cambios en sus estados de ánimo se muestran menos energéticas, calladas y preocupadas en precompetencias y en los torneos que asisten, en comparación al grupo de wáter polo que manifiestan su nivel de estrés alto de forma más física como

en este punto se mostró una marcada diferencia entre ambas disciplinas, por un lado las chicas de nado sincronizado experimentan mucho apoyo y motivación por sus padres pero estos son exigentes y las presionan por mejorar cada vez más sus calificaciones en los juegos ya que les brindan demasiada importancia, por otro lado el equipo de waterpolo sus padres los alientan y les brindan su apoyo pero la mayoría de estos chicos muchas veces solo recibe el apoyo monetario de ellos ya que algunos no los apoya genuinamente y tratan de enfocarlos más a seguir estudiando académicamente, por lo tanto se registró que los jóvenes experimentan mayormente 2 tipos emociones más significativas referidas a la presión que les ejercen sus padres y por no alcanzar esos puntajes previstos, la tristeza y frustración fueron las que obtuvieron mayor porcentaje en los atletas.

B. Factores internos que contribuyen a la percepción de presión deportiva en los atletas: Es importante destacar el aspecto de procesamiento interno de los jóvenes y como ellos tratan de enfrentar la presión deportiva se pudo tomar datos de ambas disciplinas donde la habilidad de tolerancia a la frustración y rasgos de personalidad van muy de la mano en cuanto a cualquier adversidad y obstáculo que se les ha presentado los jóvenes en su gran mayoría han podido equilibrar las fallas y fracasos a través de sus recursos personales y convertirlos en motivación, ímpetu y actitudes de trabajo en equipo y liderazgo con sus equipos, a pesar que a veces luchan contra las opiniones y condiciones desfavorables en sus competencias todos los atletas concordaron en que eso los anima a triunfar al verlo como reto ya que es más beneficioso para ellos optar por una actitud más decisiva propiamente en el campo aunque son conscientes que algunas veces se confían y no se preparan lo suficiente pero desde allí estos chicos toman un punto de referencia para decir que pueden obtener mayores resultados al proponérselo.

C. Presencia de síntomas de ansiedad en los atletas y su influencia en el rendimiento deportivo: Se puntualiza también el elemento fundamental que fue presente en los resultados hablándose de sintomatología ansiosa presente antes y durante las competencias de los atletas, podría decirse que prácticamente son todos los jóvenes los que experimentan estrés al saber que se acercan las temporadas de competencia ya que se deben de preparar arduamente tanto física como mentalmente, por eso los datos más significativos sobre estos indicadores son la presencia psicósomáticas a la hora de entrar al campo experimentando malestares estomacales, dolores de cabeza, falta de

<p>desconcentración, dolores musculares y migrañas; por lo tanto hay que tomar en cuenta que cualquier manifestación de afecciones de tipo psicológico se vendrían determinando con el tipo de disciplina, el esfuerzo de cada una en particular y los factores que influyen en cada joven para que se presenten diferenciación en su sintomatología. A pesar que el estrés vendría siendo cotidiano en la vida deportiva de los jóvenes, los entrenadores llevan a cabo acciones para paliar los niveles altos de estrés en sus equipos, que si bien es cierto no está estipulado que las hagan pero por su experiencia en el campo llevan a cabo estrategias para reducirlo.</p> <p>Por último, en cuanto al conocimiento y observación de equilibrios emocionales en el deporte y mostrando una gran similitud entre el grupo de nado sincronizado y wáter polo la inspiración en ambos grupos de ser reconocidos atletas con premios atribuidos a ello, nace una motivación extrínseca e intrínseca porque también poseen la ideología de dar orgullo a sus familiares haciendo que se esfuercen con trabajo arduo tanto en sus entrenos como competencias. Podría decirse entonces que existe un factor predominante con mayor consistencia en la vida de los jóvenes, y es que la red de apoyo que usualmente es la familia puede convertirse también en un eje negativo para desmotivar las aspiraciones de los atletas en el deporte llevando de paso un desplome en un desempeño óptimo para conseguir sus metas y sueños (<i>Ver Anexo 18. Vaciado y datos cuantitativos de Entrevistas para Entrenadores</i>).</p>	<p>concentración, temblores entre otros más específicos para cada joven entrevistado, ya que según lo comentado por ellos mismos la presión deportiva por obtener buenas calificaciones en cada ronda en sus juegos los hace anticiparse muchas veces a que pueden o no fallar y es por eso que se presentan este tipo de síntomas en ellos.</p> <p>D. Presencia de síntomas de depresión en los atletas y su influencia en el rendimiento deportivo: Para cerrar los datos recolectados con este instrumento en esta categoría son tres los indicadores y elementos que de alguna forma están propiciando la aparición de síntomas de depresión, no se habla de un trastorno como tal pero en el campo deportivo es muy importante tomarlo en cuenta para mejorar las habilidades y rendimiento deportivo de los jóvenes, entonces el primer dato es el no cumplir sus propias expectativas con su rendimiento y calificaciones en las competencias casi el 50% de los jóvenes dijeron sentirse tristes y decaídos por fallar sumado al agotamiento que dicen acarrear por el pesado entrenamiento al que se someten para cada una de las exhibiciones que realizan; como segundo punto se recolecto el dato que los atletas tanto de la disciplina de nado sincronizado como de waterpolo los que tienen mayor tiempo de practicarlo son los que han recibido aunque sea una lesión muscular y este indicador los hace presentar sentimientos de agobio emocional ya que se sienten desplazados al no apoyar al cien por ciento a su equipo; y el tercer y último dato de relevancia obtenido fue que ambas disciplinas estuvieron de acuerdo en qué falta apoyo de la Federación y eso los hace sentirse desmotivados porque no hay una igualdad en oportunidades, sin embargo es muy interesante apuntar que a pesar de haber mencionado incluso la presencia de todos los indicadores anteriores en las categorías pasadas los jóvenes trataban de desviar su atención y minimizar sus experiencias y emociones ya que para ellos el enfocarse en las cosas negativas hacen perder su visión de convertirse en atletas destacados (<i>Ver Anexo 19. Vaciado y datos cuantitativos de Entrevistas hacia los Atletas de FEDENAT</i>).</p>
<p>Test Psicológico de Personalidad: PPG-IPG</p>	<p>Escala Psicológica para Evaluar Efectos Psicológicos por la Presión Deportiva</p>
<p>La finalidad para la utilización de este instrumento era la de evaluar aspectos de la personalidad en el campo deportivo de los atletas de la Federación Salvadoreña de Natación, la prueba psicológica: Inventario y Perfil de Personalidad de Gordon recolecto información según su estructura que consta de 9 variables: Ascendencia, Responsabilidad, Estabilidad Emocional, Sociabilidad, Cautela, Originalidad, Comprensión, Vitalidad y Autoestima, que según las elecciones de</p>	<p>Este instrumento pretendía indagar las reacciones psicológicas y conductuales que se manifiestan en los atletas durante el periodo competitivo de un deporte, que se da debido a la presión psicológica por alcanzar y/o mantener un rendimiento deportivo alto; así como también, evaluar el impacto físico, emocional, psicológico, social y académico que dichos efectos tienen en los jóvenes atletas. Por lo que se refiere a los resultados obtenidos en la aplicación de este</p>

respuestas con las que más se identificaron los jóvenes se obtuvieron puntuaciones centiles muy variadas; pero para su efecto de análisis fue necesario realizar rangos por el grupo total de los 15 sujetos evaluados, por eso la media obtenida de esos rangos en 8 de las variables del test fue bajo y es por esta misma razón que existe igualmente una diferencia significativa en la variable de Autoestima porque el rango sí puntúa un rango alto, pero este detalle responde a qué la variable autoestima es la sumatoria de las primeras variables del test y ya que las puntuaciones de los jóvenes fueron variadas y casi el 50% de ellos puntuó alto individualmente en ellas existe esa diferencia en la media del rango obtenido al final. Ya habiendo aclarado los primeros datos que catapultan al análisis se tocan a continuación los aspectos de mayor relevancia según cada variable donde se puntúa bajo se puede inferir que:

- Los atletas puede que tengan poca iniciativa para prepararse o pulir sus habilidades deportivas en los entrenos, puede que funjan también un rol pasivo que solo esperan las indicaciones de su entrenador afectando de alguna manera su rendimiento ya que dependen mucho de las opiniones de otros para movilizarse activamente dentro del equipo.
- Se puede inferir también que tiendan a ser deportistas perseverantes pero con poca constancia, tratan de evitar responsabilidades si cometen algún error en jugadas y si se encuentran con alguna tarea o actividad que los frene en su desarrollo como atletas se podrían notar en ocasiones con mayor desinterés.
- Así mismo puede que se les presente dificultad para gestionar sus emociones y que esto se haga presente en las competencias al tener desequilibrio emocional por estrés pudiendo ocasionar entorpecimiento en sus movimientos y llevarlos a una deficiente tolerancia a la frustración por haber fallado a las expectativas del equipo y las propias.
- Los jóvenes al estar dentro de un deporte muy competitivo pueden mostrarse solamente pertenecientes a su equipo y muy unidos entre sus mismos compañeros sin embargo puede que se muestren con actitudes a la defensiva con otras disciplinas y sus contrincantes con lo cual sino se brinda una atención a las relaciones interpersonales que están estableciendo de manera poco adecuada afectaría a sus vínculos y redes de apoyo dentro de la misma Federación.
- Es probable que se presenten como atletas impulsivos a la hora de enfrentarse cara a cara con las maniobras del juego actuando con movimientos sin antes anticipar las consecuencias para su equipo cabe destacar que se debe dar cabida a que por la naturaleza de las disciplinas es necesario que sean unos jóvenes decididos respetando el objetivo en común en ganar que tienen con sus demás compañeros y que también

instrumento de evaluación psicológica fueron evidenciados aspectos latentes de afecciones psicológicas debido a la presión deportiva, por ello se vió la importancia de ordenar los resultados en 3 categorías para entender mejor los indicadores según la sintomatología de las áreas afectadas y que repercuten en su rendimiento deportivo en las competencias.

La primera área hace referencia a la **Presencia de Síntomas de Ansiedad Precompetitiva** donde un 38% del total de los jóvenes apuntaron a que padecían de manera significativa 5 síntomas indicadores de importancia para el estudio: (1) el miedo a la evaluación negativa, (2) niveles de concentración decadente, (3) carácter defensivo constante, (4) estado de alerta constante y (5) efectos psicósomáticos; la relevancia de este dato radica en que la ansiedad ataca de manera directa y precisa el desenvolvimiento de los atletas en el campo deportivo si bien es cierto el grupo de nado sincronizado se sintió más vulnerable en esta área el equipo de waterpolo iguala en cierta medida los niveles de afectación al verse reflejado de forma cognitiva pensamientos catastrofistas en fallar en sus competencias, defraudar a sus seres allegados y así mismos al no cumplir con las expectativas impuestas propias y de los demás, viendo detonados también la desconcentración para actuar en sus juegos y maniobrar descoordinadamente en las estrategias deportivas que se les demanda, la irritabilidad y actitud defensiva con compañeros, contrincantes e incluso con sus entrenadores al estar inmersos en altos niveles de estrés al acercarse las competencias o estar incluso presentes en ellas, por ello es que se habla de ansiedad precompetitiva, porque además casi todos los jóvenes se sintieron empatizados en que sufrían psicopatizaciones presentando tensión y dolores musculares, dolores de cabeza, nerviosismo, sudoración excesiva, malestares estomacales, entre otros.

La segunda área hace referencia a la **Presencia de Síntomas de Depresión** donde un 34% del total de los sujetos evaluados señalaron a que sí existía malestar en el ámbito deportivo, por eso se retomaron 4 aspectos que indicarían la atención para los deportistas respecto a su posible bajo estado de ánimo y son: (1) baja autoestima, (2) decepción e insatisfacción por sus logros, (3) poco o nulo interés por sus actividades diarias incluyendo actividades deportivas y (4) el decaimiento de sus rendimiento deportivo; según los resultados en comparación al área anterior, en esta los jóvenes del equipo de waterpolo se sintieron más identificados que las chicas del grupo de nado sincronizado, sigue siendo un porcentaje significativo en cuanto a que sí apuntaron que ocasionalmente si se mostraban

juega el papel de que están en una etapa adolescente.

- Podría decirse que en los atletas puede presentarse características de personalidad en qué prefieren superarse estando en su zona de confort, ya que pueden mostrarse desanimados al enfrentar desafíos o dificultades a superar, pueden tener la motivación pero no obstante su energía y curiosidad por anteponerse y superarlos activamente es mínima por lo que puede inferirse que usualmente buscan tareas y actividades ya conocidas que pueden manejar ya que por buscar enfrentarse a nuevos horizontes es posible que presente sintomatología ansiosa/estrés debido a ello.
- Se toma en cuenta a algunos jóvenes que individualmente el resultado fue significativo en la variable Comprensión pero aun siendo así como media grupal ha sido bajo refiriéndose a esto que podrían presentarse como jóvenes poco tolerantes y/o comprensivos en cuanto a las acciones y a las críticas de las demás personas donde se involucren ellos, por ser un ambiente competitivo donde se desenvuelven podrían mostrarse como atletas que siempre están a la defensiva pero en alguna medida son capaces de guardar el respeto a su espíritu deportivo, a su equipo y compañeros.
- Se infiere por los resultados igualmente bajos que los deportistas por ser adolescentes mostrarían entusiasmo y cierto nivel de energía sin embargo esto podría verse limitado cotidianamente por su sobreproducción en el deporte conllevando al agotamiento y preferir un ritmo lento para ellos.
- Y por último en cuanto a la variable Autoestima se refiere, se obtuvo un puntaje alto como media grupal, esta variable aumento la puntuación ya que hubo más del 50% de atletas que individualmente se identificaron positivamente y podría inferirse como unos atletas seguros de sus habilidades, decisivos en sus juegos y capaces de ser constantes y sobreponerse a pesar de sus errores y derrotas.

En resumen, a pesar de que es tentador sacar conclusiones apresuradas sobre los resultados obtenidos en estas variables de personalidad, lo cierto es que hay muchas circunstancias que influyen en ello, y al solamente tener información en el ámbito deportivo de estos atletas, la percepción que se tiene de ellos y su estilo de vida es más limitada aún, por lo que, la edad en la que se encuentran, el grado de satisfacción y agrado que sienten al estar en su equipo deportivo, su desempeño y rendimiento en la escuela, su lugar en la familia y la relación que tienen con sus familiares, etc, influye mucho en su vida actual y puede explicar aún más este fenómeno, por el momento se abarca de forma limitada y discreta (*Ver Anexo 20. Vaciado y Hoja Tabular de Test PPG-IPG*).

decepcionados y frustrados al obtener derrotas o no alcanzar sus puntajes deseados destacando así mismo la baja autovalía que esto les provoca por no sentirse suficientemente capaces como deportistas y perder su interés y/o atención en sus entrenos y competencias viéndose esto reflejado en la disminución de sus habilidades y decaer en su desempeño y rendimiento deportivo en las competencias, ya que al encontrarse con cierto agotamiento emocional esto tiene repercusiones en su actividad física.

Y por último a lo que se refiere a la tercera área de **Efectos Psicológicos de las Lesiones Físicas** se reflejó un 28% del 100% de las personas evaluadas que si presentaban afecciones por haber sufrido lesiones practicando un deporte, por ello se destacan 4 indicadores en esta área de afectación: (1) el sujeto considera ansiogénica la competencia deportiva (actividad contrafóbica), (2) intento por probar la virilidad. Muchas de las lesiones representan el “valor” de los deportistas que se deben presumir, (3) el deportista se siente inferior y la lesión le permite retirarse (perder) sin quedar en ridículo y (4) el deportista finge lesión para evitar el entrenamiento o perturbar al equipo; respecto a los indicadores y a los sujetos que apuntaron en sentirse afectados hay que señalar que ellos en su mayoría son los deportistas que tienen mayor edad y mayor cantidad de tiempo practicando el deporte, entonces debido a las afirmaciones de los atletas se considera que por experimentar muchas veces sintomatología ansiosa esto obtiene una relación en ocasionar lesiones deportivas por que al tener una causa psicológica como la excesiva preocupación en cómo se desenvuelven en las competencias se causan un número así mismo de reacciones fisiológicas como tensión muscular, torpeza en las maniobras de juego y rigidez corporal llevando al peor de los casos con fracturas de huesos, esguinces, dislocaciones y entre otras lesiones o enfermedades específicas del deporte; por consiguiente los dos indicadores siguientes son polos opuestos a analizar con una visión panorámica de correlación ya que por una parte algunos atletas consideran las lesiones físicas como una señal o valía de que son superiores o mejores atletas que otros por percibirse como resistencia y calidad como deportistas pero que puede inferirse como una actitud riesgosa y poco sensata por no tomar en cuenta la gravedad de la lesión y el tiempo de recuperación a la que conllevarían, afectando su propia salud y al desarrollo de su equipo, y por otra parte los otros atletas retoman enfrentarse accidental o conscientemente a lesiones deportivas posiblemente como una alternativa para postergar malestares emocionales causados por estar en competencias, se registraron algunas de estas

perspectivas inusuales aunque comprensibles ya que se infiere que el agotamiento mental hace que se desee mantenerse alejados para recuperarse mental y físicamente estudiando desaciertos para incorporarse de manera más óptima después de cierto tiempo aunque cabe destacar que esto podría ser contraproducente ya que algunos afirmaron que en el proceso de recuperación los agobiaba los sentimientos de culpa, tristeza e inutilidad por estar ausentes; por ultimo según el último indicador los atletas restantes del grupo evaluado han fingido estar enfermos o lesionados para no participar en la práctica del deporte al que pertenecen ya que se puede inferir según las respuestas obtenidas que es una forma de excusa por la presencia de frustración de los deportistas referidas a varias razones por la que lo hacen que va desde obtener mayor tiempo y disposición a realizar otras responsabilidades o actividades cotidianas ya sea familiares, académicas o incluso solamente por falta de compromiso, presentar pereza e inseguridad en sus habilidades, sin importarles en llegar a afectar al equipo y que pierdan oportunidades en su crecimiento como tal.

Para cerrar este análisis es importante destacar que en las áreas de evaluación previstas en el instrumento solo arrojan datos a tomar en cuenta para desenvolverse en el ámbito deportivo y que no generan importancia clínica por ello es importante realizar una evaluación completa y no solo basarse en los datos de test u instrumentos de medición ya que solo se busca la presencia de ciertos factores que pueden ser útiles para intervenir de manera eficaz para mejorar el rendimiento deportivo específicamente.

**NOTA: Los resultados cuantitativos concernientes a este instrumento de Evaluación de Efectos Psicológicos causados por la Presión Deportiva se encuentran en el apartado próximo de Análisis Cuantitativo de Resultados sección A.*

Guía de Observación

Este instrumento nos brindó la facilidad para poder observar las condiciones de las instalaciones, el aporte de los entrenadores y el comportamiento de los atletas, dentro de los datos más importantes observados fueron: que por parte de la entrenadora de nado sincronizado se mostró más disposición y colaboración al momento de nuestra intervención, también las atletas a cargo de ella fueron más abiertas en expresar información solicitada, el trato de entrenadora y atletas era cordial y se mostraba una buena relación entre ambas partes, en contraposición el grupo de atletas de waterpolo hubieron algunas variables contaminadoras que no nos permitieron el mejor desempeño de la investigación, la disposición y colaboración del entrenador fue muy poca, limitándonos en cuanto a tiempo y espacio, por lo cual la aplicación de algunos instrumentos fueron un poco limitadas, hubieron falta de comprensión debido a la lectura rápida y no se cubrió la información que se deseaba en un primer momento, se necesitó mucha más intervención de nuestra parte.

También se pudo observar que la relación entre el entrenador y los atletas no era la más adecuada, el trato del entrenador hacia los atletas era un poco irrespetuosa, había bromas impertinentes por su parte y en alguna

ocasión al momento de aplicación de un instrumento él fue el motivo de la falta de concentración de los atletas. En cuanto a la infraestructura de la institución se encontraba en buen estado, tenían los materiales necesarios para los entrenamientos de los chicos, aunque lucían un poco desfasados pero funcionales aun, contaban con una piscina adecuada y limpia, en las últimas visitas se pudo observar otro panorama debido a que estaban en remodelación del lugar y ellos cambiarían de instalación para entrenar.

El clima en la federación necesitaba mejorarse, había poca pertenencia a la institución, la interacción entre las diferentes disciplinas dentro de la institución era poca, había poco apoyo entre los colaboradores de la institución (*Ver Anexo 21. Vaciado de Guías de Observación General de las Visitas a la Institución*).

Marco Teórico

Retomaremos partes importantes de la teoría nuevamente para dilucidar el análisis realizado; un concepto importante en la investigación el cual es la presión deportiva psicológica que hace referencia a una sensación psíquica real de una persona que surge ante un forzamiento ejercido por factores externos como los medios de comunicación (especialmente en aquellos deportes mediáticos), por la afición, por el equipo técnico/club, por los familiares; ó por factores internos del propio deportista influyendo positiva o negativamente en un momento de definición donde el escenario se va a modificar de modo significativo y el sujeto tiene una responsabilidad directa en el desenlace de la situación; pudiendo manifestarse un bloqueo físico o mental o inhibiciones en el alto rendimiento deportivo de esa persona.

Dentro de los factores externos e internos que influyen en dicha presión están las exigencias constantes del entorno, el entrenador presiona al deportista para que proporcione los resultados que de él se espera por él mismo, impone muchas veces al deportista niveles de entrenamiento, que pueden saturar sus posibilidades por la presión y de la misma manera, presionan los aficionados, muchas veces los deportistas, cuando son rechazados por los fanáticos tienden a bajar su nivel de juego o a subirlo en el caso contrario; el rol de los padres de familia, también suele haber una presión fuerte y constante, cuando es joven o niño, ya sea porque los padres ven en sus hijos la posibilidad de alcanzar los logros que ellos nunca pudieron obtener, o porque los padres consideran que los hijos son un reflejo suyo y ellos quedan mal con el fracaso del hijo, el médico y los medios de comunicación, entre otros.

Las presiones internas o autoexigencias son las que más afectan a los atletas de acuerdo con la cultura y los principios formativos del deportista; pero el miedo a fracasar aparece como el de mayor influencia, relacionado con la gran competitividad que existe en el ámbito del deporte y también el miedo a no poder dar lo que se espera de él.

Este miedo a la evaluación deportiva es la aprensión ante la evaluación de los demás, la angustia a las evaluaciones negativas, la evitación de las situaciones de evaluación, y las expectativas de que otras personas evalúen negativamente el propio desempeño. Dentro de estos miedos es importante mencionar el miedo a fallar que en realidad el deportista no tiene miedo a fallar en sí, sino que tiene miedo a las consecuencias del fallo; el deseo de conseguir el éxito y ser mejor que los demás puede llegar a generar tensión, ansiedad y miedo a fallar. La autoestima forma parte de la personalidad de la persona este se asocia positivamente al bienestar mental en los atletas y deportista por su relación con características psicológicas positivas y emocionales, también el perfeccionismo toma importancia en la personalidad del atleta tienden a imponerse estándares poco realistas de alcanzar, percibir que otras personas esperan estándares poco realistas de ellos.

Otro aspecto muy importante de mencionar son los efectos psicológicos que se dan a causa de las presiones, dentro de estos hablamos de la ansiedad en el deporte de competición, la persona con una ansiedad-rasgo elevada es generalmente más propensa a experimentar sentimientos de ansiedad-estado más elevada que la persona con nivel bajo de ansiedad-rasgo. Esta situación depende de cómo un individuo interpreta las circunstancias competitivas particulares.

La ansiedad se considera como una afección tanto mental como física, por lo que, podría decirse que es la percepción mental de la ansiedad lo que afecta, pero un estado de ansiedad es más que eso, es también un estado grave de incomodidad física, de palmas sudorosas, manos temblorosas, y otros muchos síntomas puramente físicos.

La ansiedad precompetitiva es un estado negativo, que ocurre durante las 24 horas anteriores a una competición y resulta de un desequilibrio entre las capacidades percibidas y las demandas del ambiente deportivo. Cuando las demandas percibidas están equilibradas con las capacidades percibidas, se experimenta un estado óptimo de

(alerta/vigilancia). La ansiedad precompetitiva resulta cuando la destreza y la habilidad del deportista no son percibidas como equivalentes a las del contrincante.

El ámbito del deporte no es ajeno a los casos de depresión, tenemos 4 factores que inciden en un trastorno depresivo y estos son: una baja autoestima en el mundo del deporte, tiene mucho que ver con el grado en que el atleta ha conseguido unos valores o estándares que considera «ideales». Cuanto mayor sea la distancia entre lo que estamos haciendo y consiguiendo y la consecución de estos estándares, más baja será la autoestima.

El otro factor es la decepción e insatisfacción por sus logros, la tolerancia a la frustración tiene un valor muy importante, el deportista que atribuye sus derrotas o, incluso, victorias a elementos ajenos a él tendrá un "locus de control externo" mientras que el deportista que atribuya sus victorias y derrotas a sí mismo, tendrá un "locus de control interno", estas personas se hacen responsables de sus éxitos y derrotas lo que les permite trabajar sobre estas.

Es fundamental que el atleta sea capaz de manejar sus emociones, no debe permitir que las emociones negativas como el enojo, la frustración o la rabia se apoderen de él.

El poco o nulo interés por sus actividades diarias, incluyendo actividades deportivas también se encuentran asociadas a la depresión y el decaimiento en su rendimiento deportivo el estado de agotamiento producido fundamentalmente por un sobreentrenamiento, aunque facilitado por otros estresores incluidos los extradeportivos, provoca una amplia sintomatología junto a un deterioro del rendimiento, que impiden a algunos deportistas mantener o superar sus marcas previas.

Como último efecto psicológico investigado se encuentra las lesiones físicas o enfermedad en el deportista tiene consecuencias negativas para el rendimiento deportivo no sólo por las limitaciones físicas, evidentemente, sino por sus consecuencias psicológicas, el Síndrome de agotamiento Crónico (Burnout) debe considerarse como un daño psicológico que tiene como factor de riesgo el inadecuado entrenamiento físico- psicológico.

El estrés es la variable psicológica más relevante en lo referente a las lesiones, y lo podemos entender como una respuesta compleja que puede estar antes, durante y después de la lesión.

Análisis Sintético sobre la Aplicación de Instrumentos

En los recuadros antes analizados podemos observar los diferentes instrumentos aplicados durante el proceso de nuestra investigación, de los cuales tenemos como resultados que: los atletas experimentan un desequilibrio en las diferentes actividades de su vida al tener una considerable cantidad de presión deportiva, presentan dificultades para hacerle frente de forma eficiente a las exigencias que se les imponen, priorizando así las actividades deportivas sobre las académicas, la ansiedad y nerviosismo ante el prospecto de tomar decisiones inmediatas que pueden ser decisivas para el curso de una competencia afecta a la gran mayoría de las personas evaluadas incidiendo en el rendimiento deportivo.

El área menos afectada por la presencia de presión deportiva en los sujetos es el área cognitiva lo que nos indica que no les representa mayor dificultad para sobreponerse o superar ciertos factores externos.

Tomando de referencia la entrevista realizadas a entrenadores en cuanto a percepción sobre presiones psicológicas externas se encontró que los padres son unos de los pilares más fuertes de apoyo sin embargo al hablar de los resultados obtenidos por los deportistas en el grupo de nado sincronizado la mayoría de padres otorga gran importancia a las calificaciones y cómo éstas determinan el valor y potencial de sus hijas como atletas, en el grupo de waterpolo los padres pocas veces se encuentran presentes en las competencias, rara vez se involucran con los entrenadores para conocer el desempeño de sus hijos. Ambas realidades provocan un efecto en el rendimiento deportivo de sus hijos.

En cuanto a las relaciones interpersonales que interfieren en la optimización en el juego, pueden observarse diferencias notorias, el grupo de waterpolo tiende a estar orientado a la superación personal anteponiendo al miedo, pero en el grupo de nado sincronizado se observa que ante las llamadas de atención tienden a verlas como un regaño en lugar de un desafío a superar; este resultado se retoma en la tolerancia a la frustración ya que podríamos decir que un grupo tiende a ser más tolerante que el otro, incidiendo muchos otros factores.

También tenemos a los entrenadores que son parte vital en el manejo de presiones psicológicas y rendimiento de los atletas, dentro de los resultados obtenidos se conoce que ambos entrenadores suelen identificar cuando sus alumnos presentan niveles altos de estrés por la presión y exigencia de competencias que se aproximan, lo

que les permite actuar en favor de tranquilizar o en la medida de lo posible bajar esos niveles de estrés.

Se reconoce así mismo a través de las entrevistas a los propios atletas que todos son conscientes de la alta exigencia y excesivos niveles de presión psicológica que experimentan en el día a día en la ejecución de un deporte y que esta va a influir ya sea positiva o negativamente dependiendo de los recursos que cada uno pone en práctica y de los factores que influyen directa o indirectamente para que se desarrollen síntomas ansiosos y depresivos; dentro de los que se mencionan nuevamente es la exigencia o el apoyo emocional y económico de los padres y sus entrenadores, el cumplimiento de expectativas, la unión y compromiso de los atletas con su equipo, los pensamientos de superación que los motivan a superar los obstáculos ya sea en desarrollar habilidades deportivas o las limitaciones de recursos administrativos para establecerse como atletas en la Federación.

Dentro de los resultados obtenidos en la prueba de personalidad se refleja un rango bajo en la mayoría de las variables, lo cual nos indica que los atletas evaluados tienen poca iniciativa en los entrenamientos, tienden a ser pocos constantes en sus tareas, tienden a tener problemas en la gestión de sus emociones, elevando la preocupación, tensión nerviosa y ansiedad al momento de las competencias, al momento de fallar en una competencia las emociones pueden ser intensas y ocurrir un desajuste emocional por esas y otras situaciones que no suelen gestionar adecuadamente.

Son en cierta medida impulsivos, como es de esperarse en adolescentes, por su nivel de madurez actual, lo que probablemente les lleve a tomar decisiones de forma apresurada, en cuanto a la autoestima ponderaron con rango alto, lo que nos dice que aparentemente no hay problema en esa área.

Destacamos la especial relevancia de los datos obtenidos por medio de la escala para evaluar los efectos psicológicos causados por la presión psicológica que nos mostró un panorama de los niveles que se manejan sobretodo en sintomatología ansiosa y depresiva ya que prácticamente la mayoría de ellos presentan malestar psicossomático en competencias o al acercarse una, perturbaciones en sus pensamientos siendo estos negativos respecto a los resultados a obtener en las exhibiciones y juegos, también se manifestó un nivel considerable respecto a los ánimos bajos y agotamiento emocional al presentar frustración y desánimo al seguir sus actividades cotidianas por no alcanzar sus objetivos como atletas.

De forma general según lo observado en las visitas realizadas e información obtenidas por la entrevista diagnóstica, comentaremos que la infraestructura de la institución se encontraba en buen estado, tenían los materiales necesarios para los entrenamientos de los chicos, aunque lucían un poco desfasados pero funcionales aun y aquí es importante aclarar que en la institución se presentaba una falta de información entre el personal que trabajaba ahí, había poco personal conocedor en el deporte y pocos recursos para que los atletas se desarrollaran como tal, provocando un fuerte impacto relacionada al poco recurso que se tiene tanto para el presupuesto de la institución, si contaban con piscinas adecuadas y limpias.

La colaboración de las personas fue buena sin embargo tuvimos algunos inconvenientes al trabajar con el grupo de waterpolo, debido al entrenador limitándonos en cuanto a tiempo y espacio, por lo cual la aplicación de algunos instrumentos fue un poco limitada.

5.2 ANÁLISIS CUANTITATIVO DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

Se presentarán en este apartado los resultados cuantitativos más representativos del estudio, según juicio profesional se consideró destacar puntualmente como datos de relevancia y de corroboración final para la investigación: El análisis de la Escala diseñada para evaluar los efectos psicológicos causados por la presión en los atletas ya que este hace hincapié a los análisis y conclusiones finales que se llevaron a cabo gracias a la ayuda de los instrumentos anteriormente citados en el apartado c, además se mostró la pertinencia de tomar en cuenta los datos y análisis sobre la situación institucional en la que están inmersos los atletas ya que esto se vincula directamente al objeto de estudio, por lo tanto se mostrarán a continuación los datos cuantitativos de estos resultados.

5.2.1 Presentación de datos representativos de la Investigación

Se detallan a continuación los resultados de la Escala de Evaluación de Efectos Psicológicos Causados por Presión en los Atletas, donde se toma en cuenta 3 áreas de evaluación: Presencia de síntomas de ansiedad precompetitiva, Presencia de síntomas depresivos y Efectos psicológicos de las lesiones físicas.

A. Presentación de resultados de la aplicación de la escala para evaluar efectos psicológicos de la presión deportiva en atletas a los sujetos de los equipos de nado sincronizado y waterpolo

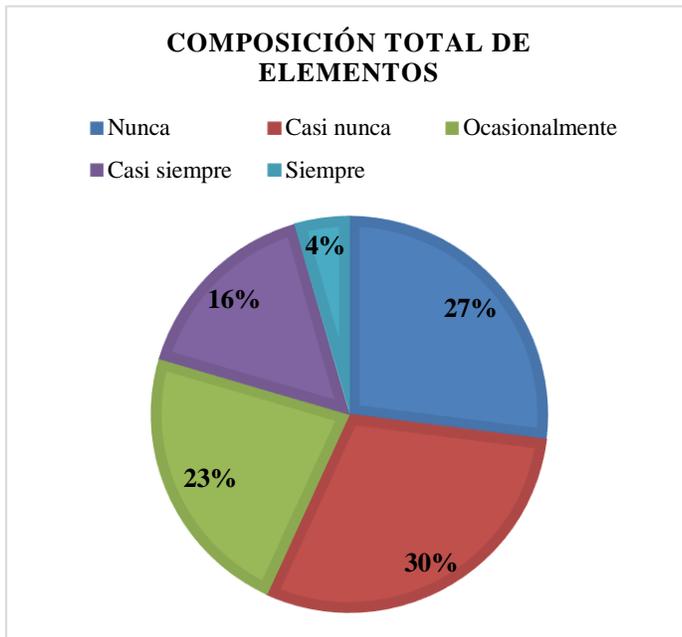
Tabla N°1: Valores de ítems de acuerdo a la escala Likert

Encuesta		Valores de ítems según la escala de Likert													Valor por sujeto	Promedio en la escala de Likert
		Presencia de síntomas de ansiedad precompetitiva					Presencia de síntomas depresivos				Efectos psicológicos de las lesiones físicas					
N°	Sujeto	1	4	7	10	13	2	5	8	11	3	6	9	12		
1	S.V.C.P.	5	1	1	1	3	4	4	1	3	4	3	1	1	32	2.46
2	K.S.M.A.	3	3	4	3	2	4	1	2	2	3	3	4	2	36	2.77
3	M.C.U.D.	2	2	2	3	2	4	3	1	2	1	4	4	1	31	2.38
4	A.M.P.A.	2	2	3	3	2	4	4	2	2	2	2	2	1	31	2.38
5	V.R.A.R.	1	2	1	1	2	4	3	1	1	2	4	3	1	26	2
6	O.S.M.M.	1	2	2	2	2	4	2	1	2	3	3	2	1	27	2.07
7	T.E.C.A.	2	2	4	3	2	3	2	2	2	1	3	3	1	30	2.31
8	A.C.G.M.	5	2	4	5	5	3	3	1	3	2	2	3	1	39	3
9	S.B.M.M.	3	2	3	2	3	3	2	4	3	3	4	1	1	34	2.61
10	D.A.S.V.	1	2	2	1	4	5	1	1	1	1	0	1	1	21	1.61
11	F.M.M.	3	1	2	3	2	4	3	3	4	2	2	1	1	31	2.38
12	G.E.D.C.	3	2	2	1	2	4	1	4	3	1	5	1	3	32	2.46
13	G.R.M.M.	1	4	4	1	1	4	2	1	2	1	4	5	1	31	2.38
14	A.A.H.D.	3	3	2	2	3	5	2	3	1	4	4	2	1	35	2.69
Valor por área		167					146				123				----	----

Tabla N°2: Cuenta de frecuencia por cada elemento:

Cuenta de frecuencia por cada elemento																
Elemento		Presencia de síntomas de ansiedad precompetitiva					Presencia de síntomas depresivos				Efectos psicológicos de las lesiones físicas				Composición final de elementos	Porcentaje
		1	4	7	10	13	2	5	8	11	3	6	9	12		
1	Nunca	4	2	2	5	1	0	3	7	3	5	0	5	12	49	27%
2	Casi nunca	3	9	6	3	8	0	5	3	6	4	3	3	1	54	30%
3	Ocasionalmente	5	2	2	5	3	3	4	2	4	3	4	3	1	41	23%
4	Casi siempre	0	1	4	0	1	9	2	2	1	2	5	2	0	29	16%
5	Siempre	2	0	0	1	1	2	0	0	0	0	1	1	0	8	4.42%
Total															181	100%

Gráfico N°1: Frecuencia de respuesta de los sujetos encuestados.



Interpretación: En el presente gráfico, puede visibilizarse de forma sencilla la información presentada en la tabla n° 2, la cual muestra la frecuencia de respuesta de la totalidad de sujetos encuestados, siendo que un 27% respondió “nunca” a los ítems presentados en la encuesta, mientras que un 30% respondió que “casi nunca”, así como también, un 23% respondió que “ocasionalmente”, así como un 16% respondió que “casi siempre” y finalmente un 4% respondió que “siempre”. Lo que indica que la mayoría de sujetos (30%) presenta efectos psicológicos debido a la presión deportiva que afecta su rendimiento como atletas de manera poco significativa.

Gráfico N°2: Valor total por área que compone la escala.

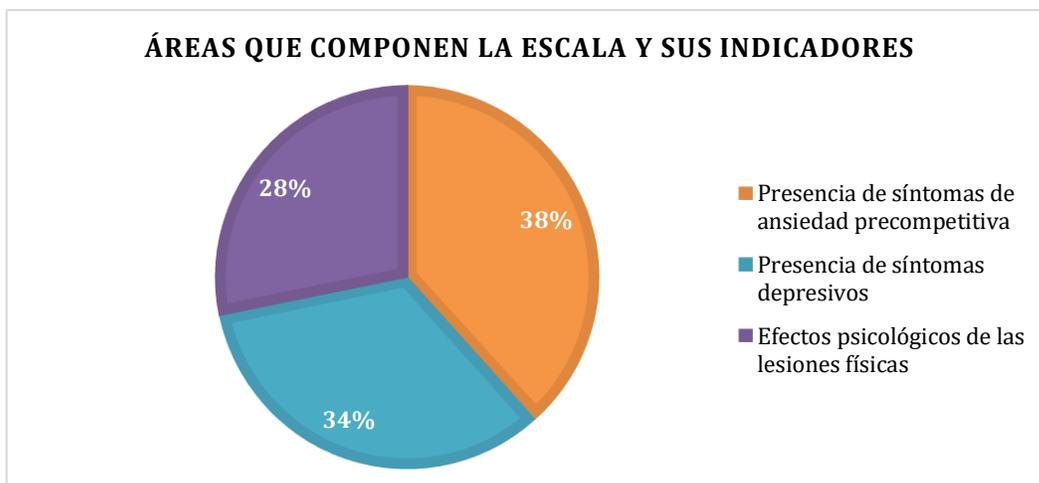
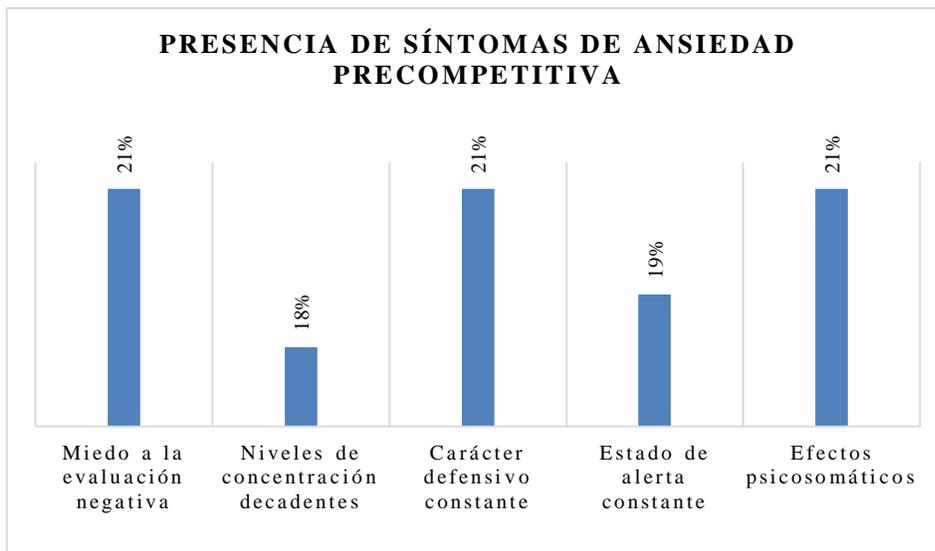


Gráfico N°3: Indicadores que componen el área correspondiente a la presencia de síntomas de ansiedad precompetitiva y sus porcentajes en los datos obtenidos mediante la aplicación de la escala al grupo seleccionado.



Interpretación: Según se puede observar en el gráfico existe un 21% de los atletas que manifiesta niveles significativos sobre las sensaciones y pensamientos de temor a defraudar o fallar a las expectativas de las demás personas a su alrededor como sus padres, familiares, entrenadores y compañeros de equipo; dicho miedo de obtener una desaprobación

sobre su rendimiento en el juego y/o las puntuaciones que alcanza en las competencias aumenta así mismo los niveles de estrés (o comúnmente llamado en psicología ansiedad) porque tienden a prestar mayor atención a corresponder a lo que pensarán los demás sobre como se desenvuelven, viéndose reflejada la presión psicológica externa que se ejerce en ellos antes de competir o durante los juegos.

El otro porcentaje del 18% de los atletas que obtuvieron más significancia a la carencia en su concentración en el juego, con este aspecto se puede inferir que al estar constantemente sometidos a la presión deportiva, los esfuerzos de estos jóvenes por mantener una visión fija a sus movimientos en el juego y las maniobras como equipo les restan la fuerza y atención que les pueden dar, al estar más concentrados a la percepción que están dando a quienes los ven jugar.

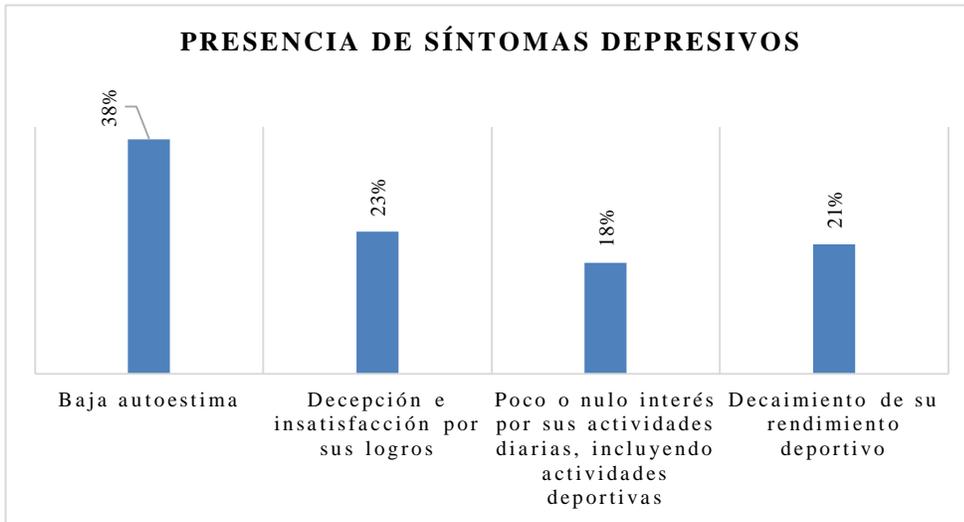
En comparación a un 21% de los chicos de FEDENAT apuntaron a que han experimentado un constante carácter defensivo al estar inmersos a una exigencia alta en su campo de juego ya sea dirigido hacia los contrincantes o hacia su mismo equipo deportivo pueda ser que su actitud defensiva se vea reflejada como irritabilidad, arranques de ira y pérdida de autocontrol, así como expresarse con emociones volátiles y ambivalentes hacia quien les rodea hasta el punto de decir palabras soeces, insultos o tener altercados/problemáticas con otros miembros por los altos niveles de estrés que poseen.

Se aprecia también un porcentaje del 19% de los jóvenes que se identifican en estar en un estado de alerta constante, son afectados particularmente de esta manera ya que cuando existe la presencia de sintomatología ansiosa (estrés) en la práctica del deporte ya sea del equipo de Nado Sincronizado o de Waterpolo por si propio existe la base que el ejercer un deporte, físicamente se exige una activación en su sistema nervioso central, pero posiblemente el hecho de estar estresados por las competiciones y la alta demanda que se les pide en su rendimiento, se notará la hipervigilancia que adoptan por la preocupación excesiva a entrenar y obtener los resultados deseados.

Finalizando esta área de atención se arrojó el dato restante que 21% de los jóvenes indicaron que sufren de efectos psicossomáticos esto puede relacionarse a la ansiedad producida antes y durante las competencias ya que es directamente ligado a la sintomatología ansiosa por presentarse afectaciones fisiológicas por los pensamientos de preocupación por el juego y su accionar en el equipo, y se pudieran manifestar efectos como: malestar estomacal, sudoración excesiva por nerviosismo, temblores, migrañas,

insomnio, decaimiento, tensión muscular, somnolencia, falta o aumento e apetito, entre otros. Cabe destacar que los resultados obtenidos en esta área solo dan un parámetro de las afectaciones que pueden llegar a presentar los atletas jóvenes si en caso de ejercer una excesiva presión deportiva se manifiesta la presencia de niveles de estrés.

Gráfico N°4: Indicadores que componen el área correspondiente a la presencia de síntomas depresivos y sus porcentajes en los datos obtenidos mediante la aplicación de la escala al grupo seleccionado.

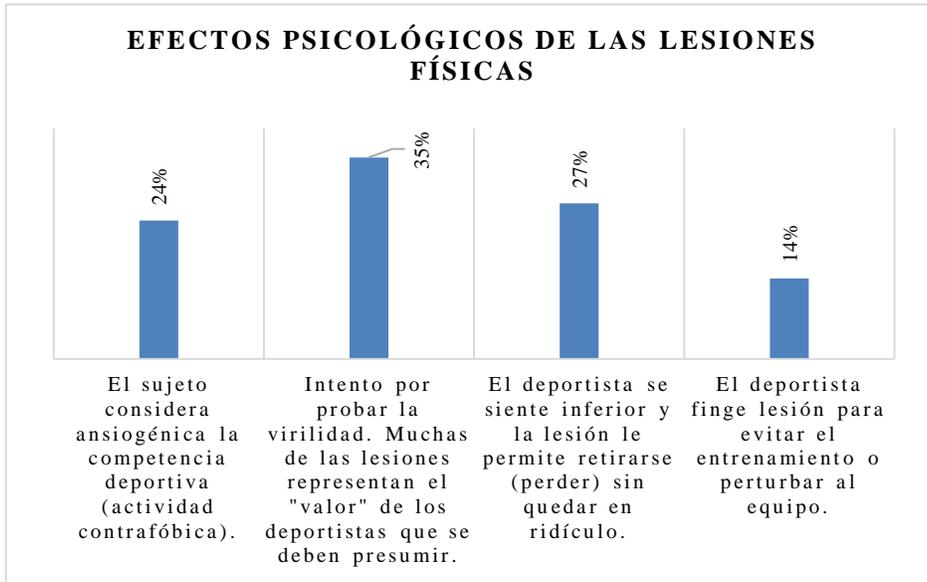


Interpretación: Al observar el gráfico podemos darnos cuenta que un 38% de los atletas evaluados obtuvieron una puntuación baja en cuanto a autoestima, pudiendo percibirse con una valía de sí misma desfavorable, esto puede estar muy ligado a los estándares que la persona desea

conseguir y logra conseguir, la forma de percibir la situación es tomada en cuenta al momento del desarrollo, llegando a ver la competencia como amenazante lo cual los lleva tener un bajo rendimiento; también un 23% de los atletas encuentran insatisfacción por los logros obtenidos y decepción al no obtener lo que se habían mentalizado pudiendo generar un sentimiento de frustración y tristeza en la persona, dentro de esto también puede incidir que en algunos se de mucha presión por parte de su familiares, entrenador y al no llenar las expectativas de estos, el deportista sienta que no fue suficiente su desempeño y caiga en la frustración y tristeza.

Lo cual nos lleva a hablar que hay un 18% de los atletas con una poca motivación para los entrenos pudiendo deberse a una presión alta que tienen los atletas en diferentes áreas como la escolar, familiar y el deporte o realmente se debe a un estado de ánimo que no le permite tener el mismo goce al realizar sus actividades y un 21% con un decaimiento mayor en su rendimiento. En algunos casos estos factores pueden estar presentados en una persona y se pudo ir desarrollando en forma de cadena, pero en otros casos puede que algún factor aparezca y sea de aislada a los demás, siendo uno solo el que presenta el atleta. Debemos tomar en cuenta que la presencia de uno o más factores no implica la existencia de una depresión como tal, sino como probabilidades de llegar a desarrollarse una.

Gráfico N°5: Indicadores que componen el área correspondiente a los efectos psicológicos de las lesiones físicas y sus porcentajes en los datos obtenidos mediante la aplicación de la escala al grupo seleccionado.



Interpretación: Como puede observarse en el gráfico, un 24% de la población evaluada experimenta ansiedad al momento de participar en una competencia, ya sea por miedo a fallar, inseguridad acerca de sus habilidades, intimidación de parte de contrincantes, etc, las razones pueden ser muchas y muy variadas en su origen, sin embargo, en este caso en específico, puede inferirse que la ansiedad que los sujetos experimentan ante el

prospecto de participar en una competencia y todo lo que ello implica (estar frente a un público extenso, enfrentarse a contrincantes agresivos, deseos de agradar a su entrenador y equipo, obtener resultados dignos de hacerse con la victoria, etc) pueda ejercer como una causa psicológica que lleva a ocasionar una lesión deportiva, ya que la ansiedad, la inseguridad, la angustia, el temor y la tensión entre otros fenómenos, puede llevar al deportista a cometer errores mediante la rigidez de sus movimientos, olvido de sus rutinas o ejercicios, así como también la torpeza en sus acciones y en el peor de los casos, además de significar una humillación para el atleta y su equipo, el descenso de puntos y la derrota en última instancia, puede ocasionar lesiones que varían en severidad y tiempo de recuperación.

También se puede observar que un 35% de los evaluados considera que las lesiones que han tenido o que tienen en la actualidad refleja de alguna manera su "valor" como atletas, o más específicamente en casos particulares, su virilidad, valentía y resistencia frente a sus compañeros y/o contrincantes; Por lo que puede inferirse que estos sujetos no otorgan demasiada importancia a sus lesiones, o mejor dicho, no se preocupan en exceso de éstas y las consecuencias que pueden traerles a largo plazo, pues las perciben como "cicatrices de guerra" que han obtenido a lo largo de su carrera como atletas, es muy probable que relacionen la cantidad, gravedad y frecuencia de sus lesiones con su rendimiento deportivo y que por lo tanto, no traten de evitar lesionarse con el ahínco que otros atletas lo hacen; pero esto a su vez es una actitud riesgosa, pues eventualmente las lesiones tienen efectos negativos en los atletas, que puede afectar su rendimiento a corto plazo y su calidad de vida a largo plazo.

Posteriormente, un 27% de la población evaluada experimenta inseguridad acerca de sus habilidades, conocimientos y rendimiento en el deporte, por lo que, conciben a las lesiones como una forma de postergar el malestar emocional que les ocasiona el participar en competencias sin sentirse culpables, al menos de manera implícita, pues es necesario que exista una recuperación física y psicológica adecuada de las lesiones sufridas y esto a su vez significa, en el mejor de los casos y de acuerdo al perfil de un atleta dedicado, que tiene la oportunidad de observar las competencias y entrenamientos desde fuera, desde una perspectiva inusual pero interesante para el atleta, pues le permite estudiar errores y aciertos cometidos por sus compañeros y contrincantes que pueden serle de utilidad en próximas competencias; sin embargo, no todos tienen esta percepción tan proactiva de su rendimiento, y

en la mayoría de ocasiones pueden utilizar estos momentos para realizar otras actividades, lo que sea con el objetivo de alejarse mental y físicamente de un ambiente y actividades que le ocasionan tensión, ansiedad e inseguridad y que las lesiones sufridas (ya sea accidental o conscientemente) sirven como una excusa ideal para lograrlo.

Finalmente, el 14% de los evaluados, afirma que en algún momento de su carrera como atleta ha llegado a fingir tener una lesión física para evitar entrenar o participar en una competencia que se aproxima. Las razones por las que este fenómeno se da son variadas: pereza, dan prioridades a otras actividades en su cotidianidad como tareas escolares o compromisos familiares, temor a fallar en una competencia, indisposición a juntarse con sus compañeros de equipo por alguna discusión, entre otras; sea cual sea la razón, estas acciones ocasionan consecuencias a corto y largo plazo, tanto como para el atleta implicado como su equipo, pues puede llegar a perder oportunidades de mejoramiento y superación en su carrera como atleta en el peor de los casos y en el mejor de los casos, puede llegar a fomentar actitudes de evasión, indisposición, falta de compromiso e intolerancia a la frustración que no le permitan superarse como atleta y en última instancia, como persona, ya que en la mayoría de los casos, las barreras mentales son las más difíciles de superar.

5.2.2 Resultados de las Entrevistas a Personal Administrativo para Diagnóstico Institucional

B. Presentación gráfica de resultados de entrevistas a personal administrativo de FEDENAT

Tabla N°3: Actividades que realizan en la actualidad

Respuestas	Cantidad de respuestas	Frecuencia porcentual
Planeación	2	18.2%
Trato directo con los atletas	2	18.2%
Atención al cliente	2	18.2%
Manejo de expedientes y documentos parecidos	1	9%
Otros	4	36.4%
TOTAL	11	100%

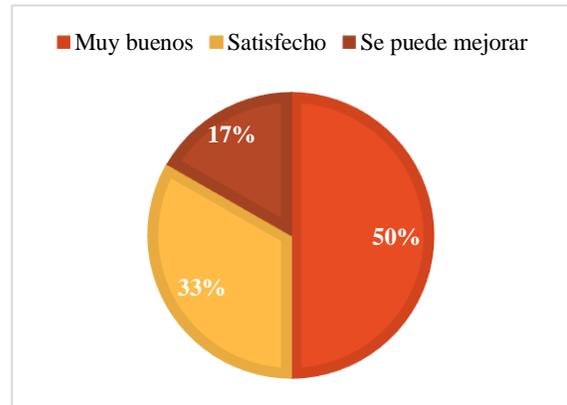


Gráfica N°6: Correspondiente a Tabla N°3. Actividades que realizan en la actualidad.

Interpretación: De acuerdo a los datos recabados con anterioridad, puede afirmarse que un 18.2% de la población entrevistada, realiza labores de planeación de eventos y estrategias, trato directo con los atletas mediante entrenamientos, evaluación de competencias y valoración de resultados, y atención al cliente tanto externos (espectadores y padres de atletas primerizos) como internos (atletas federados y sus familiares), respectivamente. Mientras que un 9% maneja los expedientes de los atletas que contienen sus datos personales, talonarios a pagar, resultados, etc, listos para ser revisados en el momento que se necesite; y por último, un 36.4% de la población realiza otro tipo de labores, como enseñanza, control de ingresos, mantenimiento de registros, venta de productos, planificación de eventos, etc. Por lo cual, puede afirmarse que las labores administrativas son variadas y numerosas, pues un mismo empleado debe encargarse de varias tareas distintas en naturaleza pero que se complementan al final para brindar una atención de calidad a los atletas, entrenadores y público espectador.

Tabla N°4: Valoración de resultados obtenidos en el trabajo

Respuestas	Cantidad de respuestas	Frecuencia porcentual
Muy buenos	3	50%
Satisfecho	2	33.3%
Se pueden mejorar	1	16.7%
TOTAL	6	100%

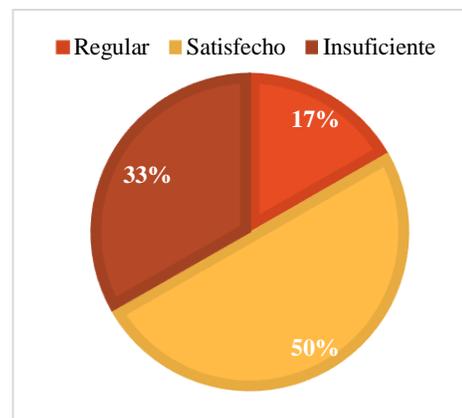


Gráfica N°7: Correspondiente a Tabla N°4. Valoración de resultados obtenidos en el trabajo.

Interpretación: Según la gráfica mostrada anteriormente, puede afirmarse que un 50% de la población entrevistada considera que los resultados que ha obtenido mediante la realización de sus responsabilidades y obligaciones laborales son muy buenos, por otro lado, un 33% de la población se considera satisfecha con los resultados obtenidos en la realización de su trabajo y por último, el 17% restante reconoce que sus resultados son aceptables y los ve con orgullo, sin embargo, considera pertinente afirmar que se pueden mejorar en un futuro, con el objetivo de aumentar la eficacia en la Institución y mantener su nivel de prestigio ante los demás. Puede inferirse entonces, que a pesar de las dificultades que su trabajo conlleva a manera de malentendidos con compañeros, variedad de tareas a cumplir y presión por entregar los productos en un tiempo establecido, los entrevistados se muestran satisfechos y orgullosos de sus resultados obtenidos, enfatizando que no deben estancarse en la complacencia, sino que deben seguir mejorando.

Tabla N°5: Valoración de resultados obtenidos por los compañeros de trabajo.

Respuestas	Cantidad de respuestas	Frecuencia porcentual
Regular	1	16.7%
Satisfecho	3	50%
Insuficiente	2	33.3%
TOTAL	6	100%



Gráfica N°8: Correspondiente a Tabla N°5. Valoración de resultados obtenidos por los compañeros de trabajo.

Interpretación: Según los datos presentados en la gráfica anterior, puede afirmarse que un 50% de la población admite sentirse satisfecha con los resultados obtenidos por las labores administrativas realizadas por sus compañeros

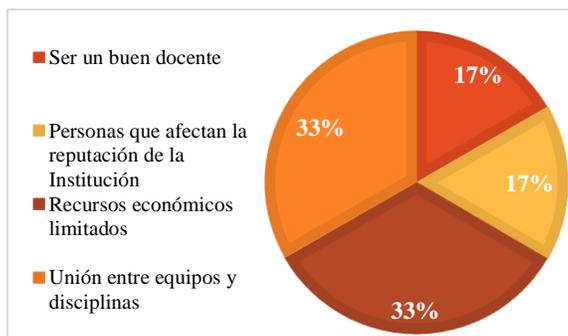
de trabajo, mientras un 33% expresa que los resultados obtenidos por sus compañeros son

insuficientes de acuerdo a sus estándares personales de realización personal e incluso aquellos impuestos por la Institución; finalmente se tiene que el 17% restante, califica a los resultados obtenidos por sus compañeros como regulares, en otras palabras, no más ni menos de lo que se espera de ellos. Puede

inferirse entonces que todos tienen métodos de trabajo distintos, así como las funciones que realizan, por lo que no siempre se estará de acuerdo con la metodología utilizada ni los resultados obtenidos por lo que muchos se conforman, aceptando los resultados esperados que se han obtenido a raíz de esto mientras desean que se hagan mejor las cosas para ser más eficientes y eficaces.

Tabla N°6: Problemas actuales en la Institución.

<i>Respuestas</i>	<i>Cantidad de respuestas</i>	<i>Frecuencia porcentual</i>
Ser un buen docente	1	16.7%
Personas que afectan la reputación de la Institución	1	16.7%
Recursos económicos limitados	2	33.3%
Unión entre equipos y disciplinas	2	33.3%
TOTAL	6	100%



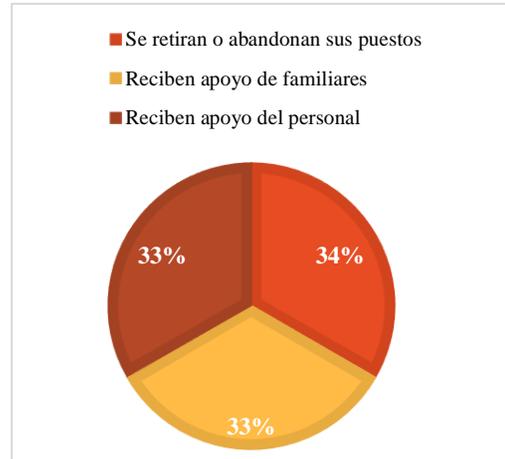
Gráfica N°9: Correspondiente a Tabla N°6. Problemas actuales en la Institución.

Interpretación: de acuerdo a los datos obtenidos, un 17% de la población entrevistada asegura que el principal problema que afecta a la Institución en la actualidad es la falta de buenos docentes, que velen por el bienestar de los atletas y que sean responsables con sus labores, por otro lado, un 17% similar asegura que un problema importante que enfrenta la Institución en la actualidad son las personas que quieren afectar la reputación de la Institución y el personal que la conforma mediante comentarios nocivos, mentiras malintencionadas e incluso ataques personales contra entrenadores; también se tiene que un 33% de la población admite que los recursos económicos limitados ofrecen un problema de gran importancia en la actualidad, ya que no se puede proveer a los atletas del material necesario para rendir adecuadamente en los entrenamientos que han de prepararlos para competencias futuras y por último, el otro 33% restante, asegura que se vive como problemática la separación entre equipos y disciplinas, donde unas se ven más favorecidas que otras y eso ocasiona inequidad de oportunidades y conflictos entre atletas.

Tabla N°7: Cómo reacciona el personal administrativo y los atletas a las dificultades.

<i>Respuestas</i>	<i>Cantidad de respuestas</i>	<i>Frecuencia porcentual</i>
Se retiran o abandonan sus puestos	2	33.3%
Superan las adversidades con el apoyo de sus familiares	2	33.3%
Superan adversidades con el apoyo del personal de la Institución	2	33.3%
TOTAL	6	100%

Interpretación: Puede observarse claramente que un 34% de la población entrevistada, se retira o abandona sus puestos, tanto administrativos como competitivos en el caso de los atletas, cuando se enfrentan a alguna adversidad que supera sus recursos personales para sobreponerse a ella, mientras que un 33% afirma que sigue adelante en sus labores y metas gracias al apoyo de sus familiares, quienes ofrecen su ayuda de forma económica y moral y por último, el 33% restante afirma que es capaz de seguir adelante gracias al apoyo del personal administrativo de la Institución, quienes son una guía y soporte en momentos difíciles cuando no cuentan con nadie más. Por lo cual, se infiere que estas adversidades conllevan a los efectos de que no haya un personal al cien por ciento motivado, dedicado o capacitado en el tema del deporte ya que muchos son conscientes que debido a estas carencias muchos profesionales deciden retirarse de la institución, no existiendo una calidad de trabajo multidisciplinario por lo que es difícil desarrollar talento en el deporte, y esto mismo es percibido por los atletas e impactan negativamente en ellos y en su rendimiento deportivo llegando a manejarse por su cuenta estas situaciones buscando apoyo en otras instituciones o incluso verse frustrados y solo dar lo mejor de sí para encontrar oportunidades potenciales en un futuro.



Gráfica N°10: Correspondiente a Tabla N°7. Cómo reacciona el personal administrativo y los atletas a las dificultades.

5.2.3 Diagnóstico de la Situación Actual en FEDENAT

En cuanto a los respuestas obtenidas mediante la aplicación de una guía de entrevista semi-estructurada a 6 personas que realizan labores en el área administrativa de la Institución y que tienen varios años de experiencia en ello, se ha obtenido la siguiente información, la cual se mostrará de forma gráfica para facilitar la comprensión lectora y mostrar la información a modo de resumen, ya que las respuestas detalladas de cada sujeto y la interpretación que se hizo al respecto se pueden encontrar en anexos.

Tabla N°8: Dificultades y/o adversidades experimentadas por la Institución y su personal, en el pasado, presente y futuro.

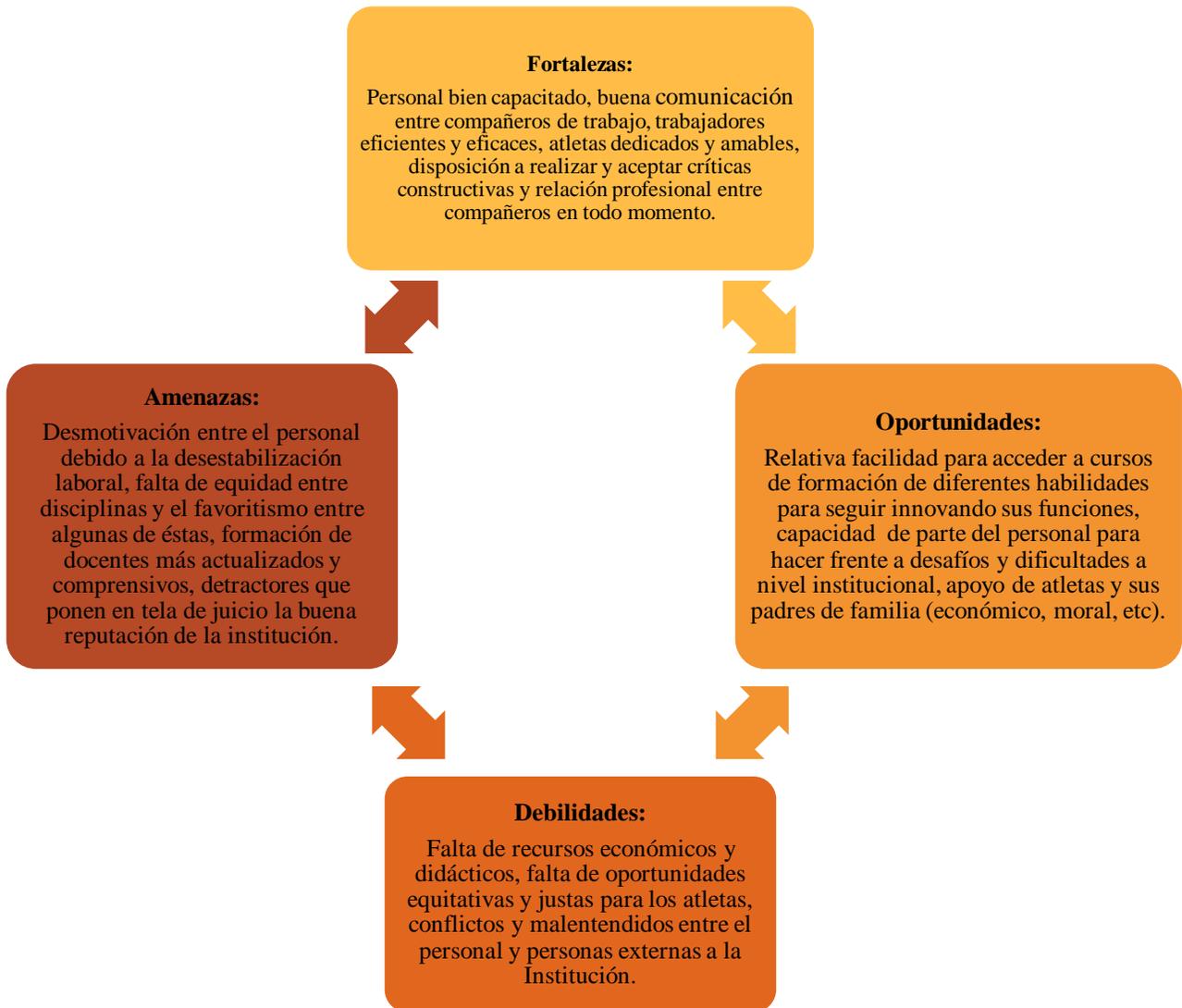
Período	Dificultad y/o adversidad	Consecuencias	Medidas propuestas para enfrentar estas situaciones	Situación actual y pronóstico
Pasado (hace 5 años)	-Desestabilidad laboral combinada con falta de la información al	- Falta de motivación entre el personal para realizar las labores diarias.	- <u>Seguimiento de protocolos:</u> a. Tener establecidos los reglamentos y	Considerando los puntos de vista diferentes de los profesionales administrativos de

	personal.		protocolos para poder actuar de forma correcta, lo que permitirá ser una persona consciente.	<p>FEDENAT principalmente se señala la evidencia de acontecimientos desestabilizadores y de impacto negativo para el personal ya que por estos ha habido un creciente desánimo en las funciones que se realiza también para los atletas ya que un factor influyente para las desavenencias en la institución es la falta de información, poco personal conocedor en el deporte y pocos recursos para que los atletas se desarrollen como tal.</p> <p>Además de dichos factores que han estado minando la situación en el pasado ha sido continuado ya que actualmente siguen habiendo problemáticas y fuerte impacto relacionadas al poco recurso que se tiene tanto para el presupuesto para la institución y para oportunidades de los atletas, al igual que la limitación de distribución adecuada y equitativa de los pocos recursos que se tienen o que llegan para las diferentes disciplinas de</p>
	- Mal manejo de los resultados de los atletas en competencias.	-Se priva de oportunidades a los atletas que más lo merecen al no ser considerados como candidatos aptos, pues se pone en tela de juicio su rendimiento y profesionalismo.	<p><u>-Utilización de recursos:</u></p> <p>a. Mejor organización para la economía de recursos y trabajo en equipo.</p>	
	- Falta de recursos económicos y didácticos.	- Marcada dificultad para disponer de ellos u obtener ayuda para las disciplinas y que los atletas se desarrollen de la mejor forma posible.	<p><u>-Formación de personal:</u></p> <p>a. Estar preparados, unidos, y seguir trabajando para el deporte de la natación.</p>	
	-Detractores que quisieron desestabilizar a la Institución.	-Dejan un impacto y posicionamiento negativo para la Institución y el personal que lo conforma, sin embargo no ha contribuido negativamente a las labores tampoco.	<p>b. Más capacitación e innovación en los conocimientos.</p>	
	-Situaciones conflictivas entre el personal.		<p>c. Innovarse, estudiar mucho, ser siempre muy profesional con los atletas padres de familia y compañeros de trabajo.</p>	
Presente	-Necesidad de formar mejores docentes.	-Algunos entrenadores se niegan a actualizar sus conocimientos, ser más tolerantes y comprensivos con sus atletas y ello afecta a la estabilidad emocional de los atletas que a largo plazo, puede llegar a afectar su rendimiento en las competencias.	<p>d. Reclutar más personal capacitado en el desarrollo de proyectos, personal de</p>	
	-Oportunidad de tener oportunidades equitativas y	-Existen preferencias para algunas disciplinas sobre otras, por lo que no se ofrecen oportunidades		

	justas para los atletas.	equitativas ni justas a aquellos atletas que lo merecen, ya sea por sus resultados obtenidos, su profesionalismo o potencial.	estadísticas, personal médico, personal de marketing, etc.	<p>FEDENAT.</p> <p>Se puede notar entonces según las respuestas de las 6 personas de trabajo administrativo que estas adversidades conllevan a los efectos de que no haya un personal al cien por ciento motivado, dedicado o capacitado en el tema del deporte ya que muchos son conscientes que debido a estas carencias muchos profesionales deciden retirarse de la institución, no existiendo una calidad de trabajo multidisciplinario por lo que es difícil desarrollar talento en el deporte, y esto mismo es percibido por los atletas e impactan negativamente en ellos y en su rendimiento deportivo llegando a manejarse por su cuenta estas situaciones buscando apoyo en otras instituciones o incluso verse frustrados y solo dar lo mejor de sí para encontrar oportunidades potenciales en un futuro.</p>
	-Detractores que hacen quedar mal a la Institución y su personal.	-Personas externas a la Institución que crean rumores, en muchas ocasiones falsos o exagerados, que generan desconfianza hacia la Institución y su personal, principalmente por parte de padres de familia y otras Instituciones similares.	<p>e. Innovación y actualización en todos los campos.</p> <p><u>-Mejoramiento personal:</u></p> <p>a. Mejorar algunas actitudes, para ser más consciente con el trabajo de los demás.</p>	
	-Necesidad de formar un equipo multidisciplinari o con el cual se trabaje a nivel multinacional.	-Se viven malentendidos entre personal administrativo, atletas, gerencia, etc, que pueden traer consecuencias más graves principalmente para los atletas, al no haber comunicación clara de oportunidades que se les pueden ofrecer en un futuro.	<p>b. Incentivar la formación de nuevas generaciones de nadadores talentosos que tengan pasión por el deporte y por alcanzar nuevas metas cada día.</p> <p><u>-Trabajo en equipo:</u></p>	
	-Limitantes con los recursos económicos y didácticos.	-Las condiciones económicas y los recursos limitados no permiten desarrollarse en su totalidad a los atletas; por lo que los resultados de su esfuerzo sólo son tomados en cuenta cuando hay un cierto tipo de conveniencia involucrada. Actualmente hay menos presupuesto, ayuda y recursos.	<p>a. Tener más motivación para llevar a cabo todas las responsabilidades que se deban cumplir.</p> <p>b. Crear relaciones más estrechas entre todos los trabajadores para tener apoyo en cada</p>	

Futuro (5 años en adelante)	- Limitación de atletas de alto rendimiento	-Dificultad para mantener nuevos talentos al nivel necesario e ideal, así como también, poca capacidad para formar nuevos talentos en un futuro.	uno. c. Trabajar juntos de forma multidisciplinaria, por el bien de los atletas.
	-Falta de recursos económicos y didácticos impide un desarrollo ideal en los atletas.	-No se tendrán los recursos necesarios para realizar los entrenos de calidad que se necesitan para tener un rendimiento óptimo en las competencias y conseguir buenos puntajes y otros beneficios.	
	-Todo está relacionado, cualquier inconveniente que haya a nivel institucional se verá reflejado en el bienestar de los atletas.	-La Institución regula el deporte de la natación a nivel nacional; si hay fallos, malentendidos o errores, los atletas sufrirán las consecuencias, pues no se tendrán las condiciones adecuadas para satisfacer sus necesidades ni brindar oportunidades justas.	

Figura N°4. Análisis FODA de FEDENAT.



Fuente: Autoría propia, según los datos recabados.

Interpretación: En la figura N°4 se realiza la descripción de las fortalezas y oportunidades que posee la Institución y el personal que la conforma, así como las debilidades y amenazas que afectan el bienestar y el funcionamiento ideal de aquellos que se benefician de la existencia de la Institución.

Tabla N°9: Sugerencias propuestas por el personal administrativo de FEDENAT para seguir mejorando como Institución y personal administrativo.

<i>Áreas</i>	<i>Medida propuesta</i>	<i>Resultados esperados</i>
Resolución de problemas	Corregir cualquier error que se cometa, con humildad y en un tiempo razonable.	Al llevarse a cabo ello se considera que se tendría mayores éxitos y beneficios en la institución ya que habría una relación más estrecha entre las personas y la ejecución de sus funciones desempeñadas con mayor dedicación y esfuerzo, como también el de garantizar un empleo de mejores estrategias para sobrellevar las situaciones difíciles ya sea creando espacios para desestresar a los atletas y también estrategias para que todas las disciplinas obtengan los mismos recursos y así se incentiven los jóvenes atletas y se logre impulsar a otros jóvenes promesas en el campo de la natación.
	Solucionar cualquier problema que se presente con rapidez y eficacia.	
Convivencia entre el personal de diferentes disciplinas	Mejorar el trato igualitario entre todo el personal que conforma la Institución.	
	Mantener una comunicación saludable entre los compañeros de trabajo y los altos mandos.	
Conexión con el trabajo que se realiza	Procurar sentir pasión y amor por las responsabilidades que les corresponden a cada trabajador, de manera que se aseguren mejores resultados y mejor estado de ánimo.	
Mantenimiento de una buena salud mental	Contratar a profesionales de salud mental con conocimientos en el área deportiva.	
	Ayudar a los atletas a gestionar emociones de forma saludable y efectiva.	
	Tener un espacio para realizar actividades de relajación, reflexión y manejo de emociones antes, durante y después de las competencias para obtener mejores resultados.	

Fuente: Autoría propia, según los datos recabados.

6 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

El practicar un deporte ofrece múltiples beneficios, no solamente a la salud física, sino también a la salud mental y emocional, sus efectos positivos son ampliamente conocidos por el personal médico, quiénes recetan la actividad física, la práctica de un deporte o el ejercicio de variada intensidad como un paso a seguir para mantenerse activo, saludable y paliar los efectos de alguna enfermedad que se padezca, incluso es extensamente recomendado por psicólogos y otros profesionales de la salud mental como una forma efectiva para contrarrestar la apatía, anhedonia y otros síntomas de la depresión, así como también fortalecer el autoestima y el autoconcepto como incluso controlar niveles de ansiedad y/o estrés muy elevados que a largo plazo pueden causar padecimientos físicos graves. Por lo anteriormente mencionado, sobra decir que la actividad física en todas sus formas, ofrece un sinnúmero de beneficios para la salud global de la persona, así que no sería extraño pensar que entre más tiempo y esfuerzo se le dediquen a estas actividades más beneficios se obtendrán, por lo que sería común creer que los deportistas que practican de manera formal de un deporte profesional serían algo así como la epítome de la salud, sin embargo, esta aseveración no es del todo verdadera, pues a pesar de que la actividad física suele ser estimulante y reconfortante para los atletas, también es cierto que puede llegar a ser demandante y estresante, ya que al practicar un deporte competitivo muchas aspiraciones propias de cada atleta están en juego: el reconocimiento de sus pares, la satisfacción de los logros obtenidos, oportunidades de desarrollo en el ámbito académico y deportivo, fortalecimiento del autoestima y autoconcepto, entre muchos otros; así como las aspiraciones son ambiciosas y de gran alcance, así también debe ser el esfuerzo y la dedicación que deben poner en práctica día a día para lograrlos, lo que no es para nada sencillo cuando deben de enfrentarse a una serie de factores externos que dependiendo de su frecuencia, intensidad y valor otorgado pueden llegar a significar un obstáculo, en muchas ocasiones insuperable para que los atletas alcancen sus metas, entre éstos factores podemos mencionar algunos: presión ejercida por padres, oponentes y entrenadores para obtener resultados excelentes, diferencias técnicas entre equipos y oponentes, sobrecarga de responsabilidades académicas, familiares y deportivas, estado físico deficiente, etc, lo que en muchos casos, puede reflejarse en síntomas de ansiedad, depresión y otros efectos psicológicos que afecten su rendimiento deportivo a corto plazo así como su salud y bienestar mental a largo plazo.

Los atletas salvadoreños no están exentos de la realidad anteriormente expuesta, al contrario, el contexto político, social y económico del país exacerba aún más los factores tanto externos como internos que pueden significar una amenaza para alcanzar un rendimiento deportivo óptimo, razón por la cual, el deporte en El Salvador es visto más como un pasatiempo que como un estilo de vida, mucho menos como una profesión que sea rentable para el atleta que la practique, por lo que el desánimo, desmotivación, frustración y angustia se encuentra a flor de piel entre los atletas de este país, pues es común que se cuestionen el motivo de invertir tantos recursos, tanto de tipo económico como de tipo emocional para obtener pocas o nulas recompensas y tener que lidiar con el aplastante peso del fracaso percibido en sus acciones. Si bien es cierto que el deporte en El Salvador no es un callejón sin salida para todos aquellos que practiquen diversas disciplinas, pues hay sobradas evidencias y casos reales de atletas salvadoreños que han ganado notoriedad en la esfera nacional e internacional debido a sus excelentes resultados, rendimiento excepcional y determinación para lograr las metas que se propongan, también hay muchos casos más de atletas con el mismo potencial y que a pesar de ello no han logrado sobresalir de la misma manera. Es precisamente en esta disyuntiva donde está el principal problema, la presión ejercida por factores externos al atleta, así como los factores internos y particulares de éste que ocasionan efectos psicológicos adversos que repercuten en el rendimiento deportivo.

Es por este motivo que la presente investigación tuvo como objetivo diseñar un instrumento para la medición de los efectos psicológicos relacionados con la presión de la competencia en las que participan los atletas de alto rendimiento de la Federación Salvadoreña de Natación y su incidencia en sus resultados deportivos.

Para poder alcanzar dicho objetivo, era necesario obtener información sobre la Institución a estudiar, los sujetos que desempeñan ahí sus labores y en general, conocer más a fondo el ámbito del deporte de la natación y toda aquella información que se considere relevante para el estudio; además de fuentes externas consultadas en internet de mano de diversos autores con años de experiencia en el campo, se consideró necesario elaborar una serie de instrumentos que permitieran obtener información de forma confiable de parte de la población seleccionada, estos instrumentos fueron: guía de auto-observación aplicada a atletas de las disciplinas de waterpolo y nado sincronizado, guía de entrevista semi-estructurada dirigida a entrenadores y atletas de las disciplinas anteriormente mencionadas, así como también a una pequeña muestra del personal administrativo de la Institución; con la información obtenida de dichos instrumentos, juntos con los resultados obtenidos de la aplicación de la prueba de personalidad PPG-IPG a la misma muestra de atletas que se les implementó los instrumentos de elaboración propia, se pudo realizar tanto un diagnóstico situacional de la Federación como el instrumento para medir los efectos psicológicos de la presión deportiva ejercida en atletas en alto salvadoreños de alto rendimiento, cumpliendo así, parcialmente, el objetivo de la investigación.

- La parte restante consta de la aplicación de dicho instrumento a la muestra seleccionada para medir efectivamente los efectos psicológicos de la presión deportiva, los datos obtenidos más significativos se detallan a continuación:

La muestra extraída de la población seleccionada consta de más varones que mujeres, denotando así un fenómeno notorio en la Institución, un gran porcentaje de sus atletas son varones, dominando así la mayoría de disciplinas que se imparten en dicho establecimiento, con la única excepción de la disciplina de nado sincronizado o natación artística, como se le conoce formalmente; aunque no es inusual ver un grupo reducido de mujeres en las disciplinas de natación y waterpolo, éstas siguen siendo opacadas por el elevado número de varones y sus diferentes habilidades. Lejos de ser una observación superficial o discriminatoria, sus implicaciones tuvieron un impacto significativo en los datos obtenidos a través de la aplicación de instrumentos de evaluación, ya que, pudieron observarse diferencias notorias entre ambos sexos respecto a la forma en que se relacionan con sus entrenadores, sus compañeros, oponentes y específicamente de importancia para el estudio, cómo perciben la presión deportiva en su entorno y cómo éste afecta su rendimiento.

Como ya se indicó anteriormente, el único grupo conformado por mujeres es el de nado sincronizado, mientras también se pueden encontrar un máximo de 5 y un mínimo de 2 mujeres en las demás disciplinas implementadas por la Institución, es decir, waterpolo y natación, por lo que, al ser un grupo con un número reducido de integrantes, puede suponerse que las relaciones interpersonales que ahí se dan son más enriquecedoras, sin embargo, este no es siempre el caso, pues la diferencia de edades entre las integrantes suele suponer una barrera para conectar entre ellas, pues sus intereses y nivel de madurez en general no es igual, por lo que, las integrantes de menor edad, que también son una minoría en el grupo debido al nivel de dificultad y habilidad del deporte, son aisladas, ignoradas e incluso ridiculizadas por las integrantes de mayor edad, lo que según observaciones de la entrenadora encargada del grupo, es una situación que dificulta la sana relación y comunicación entre compañeras e incluso, a largo plazo, puede llegar a entorpecer el rendimiento en una competencia lo que puede llevar a obtener resultados mediocres; por otra parte, los varones que en su mayoría componen el equipo de waterpolo, tienen una relación mucho más cercana, donde se conectan y comunican entre ellos mediante bromas, chistes y juegos, es importante recalcar que la diferencia de edad entre ellos no es significativa, lo que puede ocasionar que la relación sea más cercana entre los miembros del equipo pues se consideran como iguales e incluso se

observa un trato fraternal entre ellos, cariñoso y cercano pero también infantil y en ocasiones inmaduro, aunque siempre hay que tener en cuenta que se trata de niños, adolescentes y adultos jóvenes los que conforman estos grupos. La mayor problemática que presenta la existencia de relaciones interpersonales distantes y poco asertivas entre los miembros de un equipo es que la red de apoyo con la que cuenta cada atleta es reducida, reduciendo así también la capacidad de paliar efectos psicológicos adversos como ansiedad, angustia y nerviosismo que se experimentan principalmente antes y durante las competencias, así como también, una percepción de inseguridad y alerta entre los miembros del grupo, pues en lugar de considerarles como compañeros y aliados, se les ve y por consiguiente se les trata como enemigos, con un nivel de competitividad poco saludable que no lleva a superarse sino que al contrario, conlleva al deseo de pisotear a los demás y demostrar que se es “mejor”.

De igual manera, puede señalarse que las relaciones interpersonales que tienen los atletas con los entrenadores encargados de la disciplina que practican es de suma importancia, y las implicaciones que la calidad de dicha relación tiene en su rendimiento es innegable; en primero lugar es necesario resaltar que las relaciones que cada entrenador tiene con los miembros de su equipo varía en gran medida, en función de edad, sexo y disciplina, comenzando con el tipo de liderazgo que implementa la entrenadora encargada del equipo de nado sincronizado, éste podría caracterizarse por ser más “simpático” ya que tiene como objetivo principal ser más una amiga que una líder o jefe, esto en ningún momento significa que no cumpla su responsabilidad como tal, pero en la práctica esto suele ser así, pues según las palabras de la misma entrenadora, ella expresa que las atletas constantemente desobedecen sus órdenes, ignorándolas o restándoles importancia, prefiriendo realizar los ejercicios de manera más lenta y espaciada, de manera que no se cansen tan rápido y poder ocupar ese tiempo para platicar o jugar entre ellas, lo que a corto plazo entorpece el curso del entrenamiento y a largo plazo, puede llegar a incidir negativamente en el rendimiento y resultados obtenidos en las competencias; la entrenadora es muy consciente de esta realidad, y cuando se da cuenta que repetir incontables veces sus indicaciones no tiene resultado, procede a alzar la voz, imponer castigos y adoptar una actitud más rígida, lo que a su vez, ocasiona que las atletas se resientan, pues se sienten avergonzadas de que les hayan llamado la atención y también de cierta forma se sienten traicionadas porque su “amiga” las trata de forma diferente, más como una madre que como un par. No todo es negativo en el estilo de liderazgo de la entrenadora, pues la cercanía y confianza que cada una de las atletas tiene con ella es excepcional, se acercan a platicar con ella, pedirle consejos o simplemente a pasar el rato porque se sienten cómodas con su presencia, este acercamiento es muy positivo, pues además de suponer una red de apoyo estable y constante de entrenador-alumno, sienta las bases para conocer de manera más profunda a cada una de las atletas y su dinámica de grupo, lo cual es aprovechado por la entrenadora, pues antes de alguna competencia o evento importante es capaz de reconocer síntomas de ansiedad que de no ser canalizados adecuadamente pueden llevar a la “asfixia bajo presión” y probar ser desastroso para el desarrollo de la competencia, ella intercede en esos momentos para brindar palabras de aliento, realizar técnicas de respiración que propicien la relajación y en general, ofrecer un apoyo confiable para las atletas en un momento vulnerable; más importante aún, es la retroalimentación que hace al final de cada competencia, una vez se hayan obtenido los resultados definitivos y se tenga la total atención de las atletas, no solamente señala los errores cometidos, sino que reconoce los aciertos y principalmente el esfuerzo realizado por cada una, lo que aumenta la motivación entre el grupo, asegura la asistencia en los entrenamientos e incentiva a esforzarse más para obtener mejores resultados en un futuro; lo que se puede llegar a concluir es que el tipo de liderazgo ejercido por la entrenadora no es el más efectivo para obtener un rendimiento excepcional para las atletas, pero es ideal para mantener e incentivar una buena salud mental entre las integrantes.

Por otro lado, las relaciones interpersonales que se tienen con el entrenador del equipo de waterpolo y la incidencia de éstas en el estado de ánimo, motivación y rendimiento de los atletas en

entrenamientos y competencias son marcadamente diferentes que las del grupo anteriormente descrito, de acuerdo a datos obtenidos en la entrevista aplicada a los atletas, ellos describen que se sienten cómodos y apoyados por su entrenador, pero que en ocasiones, notan un trato preferencial por otros atletas del mismo equipo, que se expresa como mayor presión para alcanzar el mismo rendimiento que el resto del grupo o al contrario, se le exige menos a los atletas que se consideran “mejores” o más hábiles que los demás; también algunos atletas admiten que su entrenador suele ser muy estricto y rígido con sus expectativas respecto al rendimiento de los atletas, lo que ocasiona estrés y ansiedad cuando se presenta la posibilidad de no alcanzar dichos estándares, sin embargo, y a pesar de que se realice una heteroevaluación/retroalimentación sobre el desempeño ejercido por los atletas luego de cada competencia que se basa principalmente en el señalamiento de errores, también el entrenador brinda palabras de aliento, activamente apoya a los atletas a superar barreras con las que se encuentren y constantemente está alerta para evitar que factores externos afecten lo menos posible el rendimiento de los atletas. Una observación interesante que es necesario realizar, es que los atletas del equipo de waterpolo sobrellevan la presión deportiva ejercida por el entrenador de manera más eficiente que las atletas del equipo de nado sincronizado, pues de acuerdo a los resultados obtenidos por la aplicación de la escala para medir efectos psicológicos causados por la presión deportiva, ambos equipos no experimentan presión deportiva significativa, es decir, en todo deporte competitivo y profesional se hace presente la presión deportiva tanto de parte de factores externos como internos, es inherente al deporte y sin ésta, la motivación para desarrollarse en el deporte de manera óptima sería casi nula, lo cual a su vez, incidiría negativamente en el rendimiento, y los atletas de alto rendimiento de la Federación Salvadoreña de Natación no son la excepción, lo que sí varía son los efectos psicológicos que dicha presión ocasiona en los atletas y en este caso, el reconocimiento mismo de la existencia de presión deportiva es diametralmente diferente entre los grupos evaluados, mientras que los atletas de waterpolo expresan percibir poca o nula presión por parte de su entrenador, este hecho es visto con frustración, varios atletas expresan que desean que se les exija más, ya sea porque tienen la certeza de que su voluntad y motivación intrínsecas no son suficientes para alcanzar un mejor rendimiento deportivo, otros desean desesperadamente tener mayor dirección en cuanto a las acciones que deben realizar y puntos a mejorar en el futuro, esto viene íntimamente ligado con el papel que las redes de apoyo externas al deporte tienen en los jóvenes, tema que se profundizará más adelante; en cuanto al grupo de nado sincronizado, ellas también expresan muy poca presión ejercida por su entrenadora, sin embargo este hecho es vivido con satisfacción y hasta alegría, pues ellas consideran que si no les exige es porque ya han alcanzado su rendimiento óptimo, lo que probablemente ocasione la actitud despreocupada que se describió en párrafos anteriores, pero cuando se da el caso que su entrenadora les llama la atención por su pobre rendimiento y les exige realizar ejercicios y rutinas más complejas, las atletas se frustran, abruman y enfurecen pues consideran que este es un trato injusto y que no vale la pena esforzarse tanto si esto no les garantiza el éxito inmediato en competencias futuras.

Retomando un dato presentado en párrafos anteriores, ambos grupos por igual expresan percibir poca presión deportiva, principalmente de parte de sus entrenadores, quienes en el ambiente deportivo en el que se desempeñan, poseen absoluta autoridad, respeto y admiración, por lo que, la presión deportiva ejercida por éstos mediante indicaciones, órdenes, rutina de ejercicios extenuante, monitoreo de puntuaciones y otras acciones afines a la labor de entrenador, se vivencian como un apoyo, una guía a seguir para poder tener una carrera exitosa en el deporte y sobre todo, se vive con comprensión desde la perspectiva de compañerismo, ven al entrenador como uno más del grupo y se sienten cómodos, por muy molestos que puedan llegar a sus observaciones, generalmente son bien recibidas pues se entiende que no se hacen con la intención de molestarles, sino al contrario ayudarles. Lo mismo no puede ser dicho del tipo de presión deportiva ejercida por los padres de familia, que de acuerdo a testimonios ofrecidos por los atletas y sus entrenadores, usualmente son la mayor fuente de estrés, frustración y angustia en los atletas que tiene una correlación directa con el declive de su rendimiento si la situación se mantiene a

largo plazo; es curioso también observar cómo varía la relación entre padres e hijos de acuerdo al género y edad hasta en el ámbito del deporte, con los varones, ambos padres suelen ser más negligentes y distantes, restando valor al papel que los hijos tienen como atleta, no asisten a sus entrenamientos y competencias, no expresan mayor preocupación respecto a las puntuaciones obtenidas en estos eventos, sin embargo, les preocupan las implicaciones que el rol de su hijo como atleta tenga en el futuro, les preocupa más que todo la inversión que se hace de dinero, tiempo y energía y en cualquier ocasión que se les presente, intentan disuadir a los hijos para que abandonen una actividad que a su parecer no les trae mayor beneficio, sino que al contrario, les ocasiona contratiempos y dificultades, al mismo tiempo les instan a dedicar mayor tiempo al estudio, a prepararse para la vida laboral y pensar en su futuro a largo plazo; las implicaciones que estas actitudes destructoras tienen en los muchachos es la frustración, tristeza e ira hacia sus padres, pero también hay algo revelador, son capaces de convertir esas emociones negativas, en especial la ira, en un motor de motivación, están libres del peso de las expectativas y presión de sus padres, pues muestran muy poco interés, esto hace que sus motivaciones sean intrínsecas, quieren mejorar en el deporte, tener un rendimiento óptimo y puntuaciones excelentes, en parte para demostrarle a sus padres que han alcanzado ese éxito mediante sus propios medios incluso contra su voluntad, mientras que se prueban a sí mismos que son capaces de ser independientes, luchar contra las adversidades y encontrar sentido y dirección en la vida mediante su identidad como atleta, etapa crucial en la adolescencia. Pero también es importante señalar que no todo es positivo, la tasa de deserción es alta, incluso si existe el deseo de alcanzar todas estas metas, la falta de apoyo económico, emocional e instrumental de sus padres suponen barreras imposibles a superar para los atletas más jóvenes o con pocos recursos, perpetuando así un ciclo difícil de romper en el deporte salvadoreño.

Por otro lado, se observa un caso diametralmente diferente con el grupo de nado sincronizado, de igual manera que el grupo anterior, tanto las mismas atletas como su entrenadora, aseguran que el control y presión que los padres ejercen en las chicas es inmenso, paralizante incluso, cuya fuerza desmotivadora es en buena parte responsable por las altas tasas de deserción y bajo desempeño en las competencias; los padres suelen ser controladores, poniendo mucha atención e interés en las puntuaciones obtenidas, al grado que llegan a considerar esos números como indicadores del valor de sus hijas como atletas, es decir, si se obtienen calificaciones altas entonces se es buena atleta, si se obtienen malas calificaciones entonces se es una mala atleta, se hacen estas aseveraciones sin tener en consideración las circunstancias que rodean a las chicas que pueden haber influido en su rendimiento en ese momento en particular; además de eso, suelen ser muy duros y crueles con las críticas que hacen a sus hijas cuando el equipo pierde una competencia, cuestionan incesantemente las habilidades de su hija, los recursos invertidos en su rol como atleta y más impactante aún, los motivos intrínsecos que llevan a las muchachas a querer dedicar su vida al deporte si aparentemente, no tienen los recursos y habilidades necesarios para lograrlo. Estas duras críticas y el control excesivo en sus actividades deportivas ocasiona ira, tristeza, frustración, vergüenza y estrés que se ve reflejado en un fenómeno casi único a este grupo en específico, la tasa de deserción es alta comenzando en el transcurso mismo de la competencia, pues cuando ven que no están obteniendo los resultados esperados y que es muy probable que pierdan la competencia, tanto ellas como sus padres deciden que para evitar la vergüenza y frustración que ocasiona la derrota es mejor que abandonen la competencia y se vayan del recinto, aunque esto signifique abandonar a su equipo, desperdiciar el tiempo y esfuerzo invertido en el repaso de sus rutinas y en última instancia, incrementan la probabilidad de perder la competencia al desestabilizar el delicado equilibrio que es inherente a la práctica del deporte de nado sincronizado, perpetuando así la misma situación que con tanto anhelo desean evitar; después de esto no hacen su regreso al deporte de forma inmediata, pasan varias meses en que las atletas que toman esta decisión se armen de valor motivadas por expectativas y ambiciones intrínsecas y decidan desempeñar el deporte que les fascina tanto y les concede realización personal en el mejor de los casos.

Antes de continuar con la exposición de datos e inferencias realizadas, se hace necesario describir el ambiente que se vive en la Institución, mediante la entrevista realizada a una muestra reducida del

personal administrativo, se pudo obtener una perspectiva más amplia de las limitantes, amenazas, oportunidades y fortalezas con las que se encuentra la federación y que en apartados anteriores del presente documento se expusieron de forma más extensa, sin embargo, es importante hacer hincapié en que las limitantes que presenta la falta de recursos económicos, trato preferencial a otras disciplinas y la incomunicación entre el personal que labora en la federación ha llegado a impactar negativamente no solamente a los atletas, sino también a sus entrenadores y familiares, ya que se percibe poco apoyo de parte de las Instituciones rectoras de las disciplinas que se practican lo que conlleva a angustia respecto a su futuro como atletas, frustración por la falta de materiales e infraestructura para realizar un entrenamiento completo y en última instancia, hay pocos incentivos y lealtad para con la Institución e incluso el deporte, lo que a larga y ocasiona un aumento de deserciones en el deporte que ha seguido un patrón constante pero preocupante en años recientes. Pero es importante aclarar que a pesar de las desavenencias experimentadas en la Institución, éstas también han servido como impulso y fuerza motivadora para crear una relación más estrecha entre atletas y sus respectivos entrenadores, pues hay un sentimiento general de conspiración entre ellos, la percepción de que existe un tipo de alianza secreta en donde son “ellos contra el mundo” y que sólo entre ellos se puede dar una relación de total confianza, apoyo y reciprocidad, algo que, es típico de grupos estrechos como lo son los equipos deportivos.

- Habiendo presentado los datos más significativos obtenidos del proceso de vaciado, análisis e interpretación de la información obtenida mediante la implementación de los instrumentos de evaluación, se procederá a presentar los hallazgos más importantes encontrados por medio de la aplicación de la escala para medir efectos psicológicos causados por la presión deportiva ejercida en atletas de alto rendimiento de la Federación Salvadoreña de Natación:

Como se explicó anteriormente, existen diferencias notorias entre ambos grupos evaluados, las cuales son esperables de acuerdo a su género, edad, disciplina que practican y relación con los entrenadores, esta aseveración no hace más que señalar una realidad que se vive en la práctica profesional de un deporte, sin embargo y teniendo en cuenta lo que nos atañe en este estudio, estas diferencias tuvieron implicaciones importantes e interesantes con respecto a la manera en que cada grupo e inclusive, cada atleta, percibe y afronta la presión deportiva de la que son sujetos; el hecho de que exista o no presión deportiva en los grupos evaluados es innegable, pero es el grado en que ésta se percibe y sus efectos psicológicos, cognitivos y conductuales son los que varían de acuerdo a las circunstancias que rodean el ambiente en que se desarrolla cada atleta.

Puede parecer que muchos de los datos e inferencias presentadas anteriormente son de cierta manera contradictorias, algunos hallazgos se presentan como definitivos mientras que otros son solamente una probabilidad, relativos a las circunstancias que rodean a los atletas, esto es específicamente notorio cuando se habla de los efectos que la presión deportiva tiene en el bienestar y rendimiento de los atletas, y es que esto se puede dilucidar claramente teniendo en cuenta la teoría que respalda el estudio, el modelo del triple sistema de respuesta que describe, en síntesis, cómo la influencia de estímulos externos, la categoría en que éstos se clasifican, así como su mera presencia junto con las características individuales de cada sujeto expresan ansiedad y otros padecimientos mediante síntomas cognitivos, fisiológicos y conductuales, que son independientes uno del otro pero están íntimamente relacionados, y que al intervenir el grupo de síntomas que sea más latente en la persona, seguido de los demás que restan se asegura el éxito terapéutico en el tratamiento.

Teniendo esto en mente, es comprensible entonces que el hecho de que la presión deportiva percibida por ambos grupos de atletas evaluados sea poco significativa no debe de ninguna manera dar a entender que no les afecte o no la perciban de manera constante, varios de los datos y hallazgos presentados anteriormente lo desmienten, pero de nueva cuenta se hace necesario resaltar que las diferencias de género, edad, disciplina, normas culturales, vida familiar y nivel de madurez psicológicos

tienen una influencia innegable en los mecanismos de afrontamiento para la presión psicológica y los subsecuentes efectos psicológicos que provoca.

De acuerdo a las tablas, gráficas y figuras que se presentaron en el apartado anterior respecto a los resultados obtenidos de la aplicación de la escala de elaboración propia, los síntomas de ansiedad precompetitiva son los más latentes en ambos grupos, más específicamente en lo que el miedo a la evaluación negativa, carácter defensivo constante y efectos psicósomáticos se refiere, lo que indica que a pesar de que la totalidad de la población evaluada expresa percibir la presión deportiva de manera poco significativa, sus efectos son contundentes, huelga decir que en este caso, ambos factores tanto externos como internos tienen influencia en estos resultados, principalmente la presión ejercida por la audiencia, espectadores y/o instituciones exigentes, así como de entrenadores y familia/padres autoritarios, el prospecto de encontrarse con una situación decisiva en el juego (GANAR O PERDER = Angustia escénica por concretar o malograr su deseo), el deseo imposible que atañe el perfeccionismo y otras más. La consecuencia principal que se observa en el rendimiento, además de los síntomas observables de nerviosismo e inquietud motora, se da el fenómeno conocido en el mundo del deporte como la “asfisia bajo presión” que se caracteriza por un aumento en la activación fisiológica y emocional de los jugadores, mediante las explosiones emocionales de agresividad, la rigidez y torpeza de movimientos, el aumento de errores e imprecisiones y finalmente en el peor de los casos, la depresión por frustración y que de acuerdo a los testimonios brindados por entrenadores, es la mayor causa de fracaso en las competencias.

El segundo grupo efectos psicológicos con mayor prevalencia en los atletas evaluados, son aquellos relacionados con la depresión, entendiéndose como depresión en este caso, no la concepción que se tiene del trastorno psicológico que tiende a patologizar la tristeza y el ánimo decaído en personas con poca experiencia en el tema, sino más bien como la tendencia a experimentar desánimo, desmotivación y frustración en el rol que se cumple como atleta; aunado a esto, la baja autoestima es latente entre una parte significativa de la muestra, seguido por la decepción e insatisfacción por los logros conseguidos que se demuestran en un decaimiento notorio del rendimiento deportivo; los principales factores tanto externos como internos que influyen en estos resultados son el perfeccionismo, los rasgos o características de personalidad, los repertorios cognitivos (pensamientos negativos, auto-expectativas sobre desempeño, autolimitaciones, inteligencia emocional pobre, etc.) y por último pero no menos importante, las redes de apoyo limitantes. Los atletas se sienten abrumados por sus fracasos (muchos de ellos percibidos al desestimar su desempeño y rendimiento real en las competencias, los cuales se encuentran opacados por un deseo inalcanzable de perfeccionismo a toda costa) y sienten que no cuentan con redes de apoyo estables ni confiables, pues por una parte, hay unos padres distantes y por otra, hay padres controladores y sobreprotectores que hacen sentir a sus hijos que su rol como atleta es infravalorado; es aquí donde se explica mejor la altas tasas de deserción y desmotivación.

El último grupo de síntomas que a pesar de obtener bajas puntuaciones en la población evaluada, su sola presencia es significativa y merece ser reconocida, son los efectos psicológicos ocasionados por las lesiones físicas, es interesante recalcar que la mayoría de muchachos evaluados admite que desestiman e infravaloran sus lesiones porque desean probar su virilidad, tolerancia al dolor y compromiso con el deporte, lo que a corto plazo puede ganarles el respeto y la aprobación de sus compañeros pero a largo plazo puede ocasionar daños irreparables a la parte lesionada; también curiosamente y aunque parezca contradictorio, otro porcentaje de la muestra total evaluada admite que, cuando el temor a fallar, la ansiedad precompetitiva y otros síntomas se hacen presentes, una lesión anterior (que independientemente presente molestias en la actualidad o no) es usada como justificación para evitar participar en las competencias, lo que evita satisfactoriamente el estímulo ansiógeno pero que a la larga aumenta la ansiedad al no ser enfrentado con éxito y combatir las emociones desagradables que produce; los demás datos obtenidos aunque importantes, se explican efectivamente en las líneas anteriores.

Puede considerarse que al seguir de nueva cuenta el modelo del triple sistema de respuesta, en este caso, los síntomas fisiológicos y conductuales predominan en la población evaluada, principalmente aquellos relacionados a la ansiedad precompetitiva y la presencia de síntomas de depresión en menor medida, dando lugar a la “asfixia bajo presión” y un pobre concepto de sí mismo como principales consecuencias; mientras que los síntomas cognitivos se encuentran mayormente poco afectados, lo que puede concluirse con muchas reservas de que a mayor inteligencia y capacidad de gestión emocional, mejores resultados se obtendrán en el rendimiento general de los grupos, claro está, también incrementando y asegurando las redes de apoyo que rodean a los jóvenes.

- Ahora bien es importante señalar de manera precisa algunos elementos que conciernen específicamente a nuestra investigación:

Retomando lo anterior expuesto, existe una discrepancia entre la presión que pueden experimentar los atletas en su entorno, con el expresar de las frustraciones que sienten la mayor parte del tiempo como síntomas psicósomáticos y que ello afecta de igual manera al rendimiento deportivo de cada uno, pero que esto lo canalizan con sus pensamientos la mayor parte del tiempo, cabe destacar que mucho de este elemento es potenciado por la cohesión y motivación dentro de la Federación a la que pertenecen respecto a sus entrenadores y equipo deportivo además de interiorizar y fomentar como deportistas la disciplina y valores como la perseverancia, autodisciplina, lealtad, superación (el “nunca hay que rendirse”) lo cual los hace tener una resistencia mental sumada a la resistencia física a pesar de sus edades porque se sabe muy bien que su personalidad aún se va forjando, por ello esta diferencia es marcada en cuanto anteriormente se menciona que la teoría muchas veces apunta que los deportista en general pueden o deben sentirse derrotados y/o incluso abandonar sus carreras por sentir la presión deportiva y fallar vez tras vez en su campo deportivo, pero igualmente según el estudio se trata de retomar que puede haber dos vías alternas la negativa que es cuando se trunca al deportista con la presión y, la positiva como se ha evidenciado a lo largo de la investigación que según la muestra de sujetos lo trabajan y controlan bajo esta percepción de la presión como un eje de motivación para superarse como tal.

Puede señalarse además que los hallazgos reducidos a la población participante puede ser muy diferente a la realidad de otras disciplinas tomando en cuenta los factores e indicadores señalados con anterioridad pero que siempre compartirán un inminente característica con cualquier deporte practicado en el mundo por atletas de alto rendimiento: el deportivismo, lo cual hace que un atleta honre el deporte que practica y lo cual conllevara al compromiso con sí mismo, trayendo con ello muchas veces las afectaciones psicológicas por las presiones a los que son sometidos y físicas también relacionándose estas a su rendimiento ya sea por su bloqueo mental o por lesiones físicas.

Se considera que las acotaciones realizadas nos hace tener un panorama plenamente satisfactorio ya que el objetivo de la investigación se ha logrado alcanzar porque además de destacar la importancia que gracias a estas líneas de investigación se puede abrir un camino en este tema, dejar plasmada una guía recopilatoria con bases sustanciales para que futuras investigaciones en el área de psicología deportiva puedan retomarlas a lo que respecta el tema de presión psicológica deportiva y los efectos adversos a ella con una opinión profesionalmente en psicología, al ser un tema poco abordado en las investigaciones contemporáneas en nuestro país, además se deja huella en el proceso metodológico que se tomó para la realización lo más detallada y clara posible para abrirse paso e innovar con la creación de un instrumento psicológico de medición en el campo deportivo; lo que realmente importante sería la aplicabilidad de este instrumento al entorno deportivo, la utilidad del instrumento sería una expectativa tal que sea realmente beneficioso para que: **1)** Los atletas/deportistas expresen e identifiquen su malestar ya que ellos no son realmente conscientes que el componente psicológico los puede hacer que fallen en su rendimiento deportivo; **2)** Que se realice un psicodiagnóstico para poder destacar puntos específicos en las áreas de la

vida del deportista/atleta que le estén afectando directamente en su desenvolvimiento deportivo; y **3)** Brindar los lineamientos para cualquier deporte a los profesionales psicólogos, técnicos deportistas y/o encargados de las disciplinas que a los atletas se le debe otorgar atención psicológica para explorar lo que está desfavoreciendo en su esfuerzo y carrera deportiva además de optimizarle post a la obtención de resultados de la aplicación del instrumento, una intervención eficaz para potenciar los puntos debilitantes en su día a día que le dificulta su rendimiento físico en el deporte que practica.

Por tanto, en base al análisis planteado puede decirse que el 90% de los atletas sí presentaban malestar psicológico por presión deportiva en que se les ejerce en cada una de las disciplinas sin embargo cada grupo manifestó diferencias en los niveles de presión y como manifestaban y manejan los efectos psicológicos, el primer grupo de nado sincronizado lo manifestaba más en síntomas ansiogénos precompetitivos y el grupo de waterpolo lo manifestaba con mayor presencia de síntomas depresivos, psicósomáticos, y lesiones físicas; cada sujeto hizo hincapié en que aunque sintieran estos malestares trataban de perseverar y aumentar más su esfuerzo físico aunque implicara fingir estar bien lo que si se expresaba su malestar en sus puntajes y rendimiento físico estando dentro del campo de juego respectivo de cada disciplina.

Entonces según lo expuesto nuestra investigación plantea lo siguiente: Probablemente el deportista o joven atleta que experimente presión psicológica deportiva presentará efectos psicológicos asociados a sintomatología ansiosa, depresiva y consecuencias traumáticas por lesiones físicas afectando directamente su rendimiento deportivo ya que la investigación nos permitió corroborar como la presión y tensión tiene ángulos negativos que hacen pensar o sentir al atleta miedos, momentos de estrés, desasosiego, en pre competencias y competencias, y esto aumenta tanto, que puede producirse una interferencia en la ejecución integral de la actividad, afectando claramente la seguridad de sus capacidades y el desenvolvimiento deportivo del atleta. A raíz de la exposición de la teoría y los elementos vinculados en el estudio de la población se tiene que dentro de los efectos psicológicos encontrados según en el campo deportivo que debido a la presión se tiene la presencia de: Síntomas de ansiedad precompetitivas para mencionar algunas sobresalientes en los atletas como: Psicomatizaciones, Miedo al fracaso, Excesivo perfeccionismo; en cuánto a Síntomas depresivos podemos enfatizar: La anhedonia, Limitación de relaciones interpersonales, deserción del ejercicio del deporte que practica; y en cuánto a efectos psicológicos por lesiones físicas se encontró también: autosabotaje, ideas irracionales de su desempeño y capacidad deportiva relacionado a una autoimagen sumamente elevada o muy baja, al igual que pesimismo para con su rendimiento. A raíz de esto expuesto es que se diseñó el instrumento que pretendiera la facilitación de conocer la incidencia e identificación de los factores e indicadores asociados a cada área, y que hoy en día podemos decir que efectivamente se pudo evaluar con éxito esos elementos y queda la base para que se pueda utilizar oportunamente en el campo deportivo como una herramienta psicológica.

Como valoraciones finales se puede comentar que dichos efectos psicológicos se pueden prevenir o atender en un inicio que aparecen los primeros síntomas siempre y cuando las instituciones deportivas que acogen a los deportistas cuenten con profesionales que velen por el aspecto psicológico de los atletas y logren detectar tales efectos. También Para futuras investigaciones se debe tomar en cuenta las actualizaciones que se van dando en las instituciones, nuevos factores de incidencias en la presión psicológica, el tipo de población o cultura en el que ira enfocado el instrumento, dentro de los deportes existentes podrían variar ciertos efectos o predominar más unos factores diferentes a los que están resaltados en nuestra investigación.

7 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.1 Conclusiones

1. Se concluye que para el diseño de la escala para evaluar efectos psicológicos causados por la presión deportiva para obtener un alto rendimiento deportivo, se consideró necesario basarse en la teoría psicológica del triple sistema de respuesta, también conocida como “el modelo tridimensional de la conducta”, ya que esta teoría respalda empíricamente la existencia de las dimensiones fisiológicas, cognitivas y conductuales presentes en los indicadores identificados como los efectos psicológicos que son manifestados por los atletas de la Federación Salvadoreña de Natación tales como: ansiedad precompetitiva, depresión y consecuencias traumáticas por lesiones físicas; este conocimiento a su vez, permitió describir la sintomatología que los caracteriza de manera operativa y minuciosa, que posteriormente habrían de reflejarse en la construcción de ítems pertinentes y concisos que permitiera la obtención de la información deseada.
2. Fue posible brindar fiabilidad y validez a la escala para evaluar efectos psicológicos causados por la presión deportiva para obtener un alto rendimiento deportivo mediante el uso de las técnicas de test-retest (coeficiente de correlación) en cuando a confiabilidad se refiere, acudiendo a la aplicación previa del instrumento a un grupo piloto y evaluando la influencia de variables contaminadoras mediante una hoja evaluadora, cuyos resultados se procesaron en informe de pilotaje de instrumentos que dicho sea de paso, tiene una gran importancia para los principales hallazgos de la investigación; seguido de los tipos de validez de constructo y validez por expertos que se utilizaron para brindar un respaldo empírico al instrumento construido, esto fue posible debido a que la construcción del instrumento se apoyó fuertemente de la teoría psicológica del triple sistema de respuesta que subyace a las variables de interés evaluadas, así como también, se dejó el antecedente para, en un futuro, obtener la validación de parte de expertos en el tema para dicho instrumento, mediante el uso de una hoja evaluadora que contiene los criterios esenciales que debe cumplir un instrumento psicológico para evaluar el rasgo para cuya medición ha sido elaborado.
3. Se concluye que los deportistas de la Federación Salvadoreña de Natación del área de San Salvador, manifiestan y crean consciencia de la existencia de la presión psicológica deportiva expresadas desde su ámbito familiar, social, deportivo, escolar y de procesamiento interno propio, destacando claramente la definición de presión psicológica deportiva como: “una sensación psíquica real de una persona que surge ante un forzamiento ejercido por factores externos como los medios de comunicación (especialmente en aquellos deportes mediáticos), por la afición, por el equipo técnico/club, por los familiares; ó por factores internos del propio deportista influyendo positiva o negativamente en un momento de definición donde el escenario se va a modificar de modo significativo y el sujeto tiene una responsabilidad directa en el desenlace de la situación; pudiendo manifestarse un bloqueo físico o mental o inhibiciones en el alto rendimiento deportivo de esa persona”.
4. Se concluye que los efectos psicológicos causados por la presión deportiva son percibidos y vivenciados por los atletas incidiendo en los diferentes ámbitos de su vida, sin embargo, se puede destacar la marcada importancia de dos indicadores representativos: los recursos personales y características de personalidad de cada uno de los atletas evaluados; ya que según la información disponible, los deportistas en general pueden o deben sentirse derrotados y/o incluso abandonar sus carreras por sentir la presión deportiva y fallar vez tras vez en su campo deportivo, pero la realidad demostró que los atletas que participaron en la investigación, trataron de paliar las

situaciones estresantes mediante el concepto positivo de motivación y espíritu deportivo, anteponiéndose así a la presencia de sintomatología ansiosa y depresiva, tales como: psicopatizaciones, miedo al fracaso, aseveraciones de negativismo, decaimiento, aislamiento, sentimientos de frustración y autosabotaje, entre otras.

5. Se comprueba la trascendencia y utilidad del instrumento psicológico de medición titulado como “escala para evaluar efectos psicológicos causados por la presión deportiva para obtener un alto rendimiento deportivo” que ha sido diseñado, ya que su aplicación ha permitido determinar las experiencias verídicas manifestadas y expuestas por los atletas de la Federación Salvadoreña de Natación como sujetos de estudio; ya que pudo demostrarse la existencia de efectos psicológicos manifestados en sintomatologías diversas con un mayor énfasis en la presencia de síntomas de ansiedad precompetitiva en las atletas que conforman la disciplina de Nado Sincronizado y la presencia de síntomas de depresión en los atletas que conforman la disciplina de Waterpolo.
6. En aras de obtener el mayor provecho de la escala para evaluar efectos psicológicos causados por la presión deportiva para obtener un alto rendimiento deportivo, herramienta psicológica elaborada por el equipo investigador, se considera necesario elaborar un plan de acción que permita involucrar el uso del instrumento en otros procesos de índole psicoterapéutica que tengan como objetivo brindar una atención especializada a los atletas que así lo requieran y que no se base solamente en la potenciación del rendimiento deportivo, sino también, y en última instancia, se asegure la estabilidad y salud mental de la población evaluada ante todo. Para lograrlo, se propone que se inicie la interacción entre personal afín al deporte y dicho instrumento, haciendo uso de la ficha técnica que lo describe y el manual de interpretación que le respalda, como métodos de psicoeducación que incrementen el conocimiento y concientización sobre el tema; seguido de la aplicación del instrumento dentro de la construcción de un psicodiagnóstico ajustado al motivo de consulta del atleta evaluado, de modo que se tenga un método más para obtener información relevante e incluso plantearse objetivos a alcanzar e hipótesis a comprobar y finalmente, con los resultados obtenidos de la aplicación de la escala, se puede crear un plan de intervención personalizado a las áreas específicas en la vida del atleta que presentan problemáticas o carencias, para así, poder mejorar su calidad de vida, todo esto, es necesario recalcar, debe ser realizado de la mano de un profesional de la psicología especializado en el área deportiva.

7.2 Recomendaciones

1. Debido a la poca investigación relacionada al ámbito de psicología deportiva tomando el tema de la presión psicológica deportiva en atletas salvadoreños, es necesario tomar en cuenta un mayor espectro de los efectos relacionados que afectan su bienestar y salud mental en el juego y deporte que practican como atletas de alto rendimiento, como futuros profesionales y/o investigadores es importante tener mayor perspectiva de las afectaciones que estas personas conllevan en su día a día y que no pueden ser encasilladas como personas potencialmente alegres y superadas, se debe estudiar los factores multicausales del porqué de su desempeño y rendimiento.
2. Ante las necesidades encontradas en nuestra población de tipo psicológica, emocional y sociocultural ello implica encontrar diferencias entre los diversos deportes que existen en nuestro país ya que lo va ir determinado los recursos de cada institución a la que pertenecen, la disciplina y trabajo de los entrenadores de sus áreas, como también la atención y ayuda profesional y técnica para su desempeño y rendimiento deportivo por tal motivo se exhorta a los investigadores

que profundicen en todos los ámbitos del deportista como también el basarse en una teoría que explique correctamente el fenómeno estudiado en el campo.

3. Los instrumentos de medición en fase diagnóstica para su creación y utilidad siempre será un recurso pertinente a utilizar sin embargo es necesario reconocer que existe diversas formas en que se puede validar y diseñar la herramienta psicológica pero ya está establecido el lineamiento que se debe seguir que permite abarcar todos los elementos necesarios para su administración correcta y para que sean aplicables siempre con el fin de brindar un seguimiento oportuno a la calidad de bienestar y estabilidad psicológica y emocional precompetitiva y durante competencias a los atletas de alto rendimiento, es importante además el reevaluar constantemente las necesidades psicológicas de los individuos después de las estrategias utilizadas para mejorar su rendimiento.

8 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta, J. J. R. (2012). Presión y tensión en el ámbito del deporte. *Revista digital: Actividad física y deporte*, 136–146.
- Anastasi, A., & Colín, E. Z. (2000). Construcción de pruebas psicométricas. En A. Anastasi (Ed.), *Test psicológicos* (pp. 25–50). Editorial Prentice Hall.
- Anastasi, A.; Urbina, S. (1998). *Test Psicológicos*. 7ma Ed. México: Prentice Hall. Retrieved from: <https://psicoestudia.files.wordpress.com/2018/09/capitulo-1-naturaleza-y-uso-de-las-pruebas.pdf>
- Aragón, R. (2020, November 27). *Modelo tridimensional de la ansiedad propuesto por Peter Lang*. Retrieved July 16, 2021, from Psicología website: <https://psiqueviva.com/modelo-tridimensional-de-la-ansiedad-propuesto-por-peter-lang/>
- Arnaldez, P. (1992). *Psicología aplicada al deporte —Personalidad y deporte— Motivación en el Deporte*. Buenos Aires: Asociación de Psicología del deporte Argentina.
- Buceta, J. M. (2010). *Conocimientos básicos en Psicología del Deporte*. Editorial Dykinson.
- Calahorro, F. y Aguilar, J. (2009). Revisión conceptual del término de motivación en el deporte: teorías, problemas derivados y evaluación. *Trances: Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 1, 141-160.
- Cauas, R. (2007, julio-agosto). *El entrenamiento mental*, año 1, núm. 1. Recuperado de <http://www.portaldeportivo.cl/>
- Correa, S. (2020, September 17). *Triple sistema de respuesta: el modelo de Lang* | *Mente y Ciencia*. Retrieved July 15, 2021, from *Mente y Ciencia* website: <https://www.menteyciencia.com/triple-sistema-de-respuesta-el-modelo-de-lang/>
- Chicharro, J., Fernández, A. *Fisiología del ejercicio*. Madrid, España: Ed. Médica Panamericana. Tercera edición, p. 51-79.
- Clononger, S. (2003). *Teorías psicológicas* (3a.ed.). México.
- Davies, D. y Armstrong, M. *Factores psicológicos en el deporte competitivo*. Barcelona: Ancora, 1991
- Dósil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.
- Fernández, M. D. G. (2010). *Evaluación psicológica en el deporte: Aspectos metodológicos y prácticos*. Universidade Lusíada do Porto.

- García Ucha, F. Apreciaciones de los factores que afectan la estabilidad de los jugadores de tenis en condiciones de competencia. No publicado. 2001
- González, F. (2007). *Instrumentos de Evaluación Psicológica*. La Habana: Ciencias médicas (ECMED). Retrieved May 15, 2021, from http://newpsi.bvs-psi.org.br/ebooks2010/en/Acervo_files/InstrumentosEvaluacionPsicologica.pdf
- González, J. (1997). *Psicología del deporte*. Buenos Aires: Ed. Biblioteca Nueva. p. 82-85.
- Grant, D., & Goldberg, A. (2015). *Así es tu cerebro cuando haces deporte: Cómo vencer para siempre los bloqueos, el desánimo y la ansiedad*. Elefthería.
- Gutiérrez, M. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de Educación*, núm. 335, 105-126. Recuperado de <http://www.educacion.gob.es/revista-de-educacion>
- Hanne-Paparo, N. (1984). El sobreentrenamiento en los atletas. *Revista Olímpica*, 6(1), 829-832.
- Harris, D., Harris, B. (1992). *Psicología del deporte*. Barcelona: Ed. Hispano Europea. p. 39 -52, 53-65.
- Iturbide, L. M. (2004). La atención y la concentración en el deporte [tema V]. *Universidad del País Vasco (UPV/EHU)*, 278-314.
- Lima, V. (2014). *Habilidades psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo*.
- Linares, R. E. (2011). *La Psicología en el Deporte: herramientas, metodologías y técnicas para mejorar el rendimiento*. Editorial Brujas.
- Llaneza, F. M. G. (2007). *Instrumentos de evaluación psicológica*. Editorial Ciencias Médicas.
- Llorens, F. (2007). *Efectos del ejercicio físico sobre el rendimiento atencional ante estímulos visuales, rendimiento académico y salud mental*. Universidad Internacional de Valencia (VIU).
- Martín, B. R., & Pérez, O. M. (2012). *Validación de Instrumentos Psicológicos: Criterios Básicos*. Editorial Feijóo.
- Martínez-Monteaquedo, M. C., Inglés, C. J., Cano-Vindel, A., y García-Fernández, J. M. (2012). Estado actual de la investigación sobre la teoría tridimensional de la ansiedad de Lang. *Ansiedad y Estrés*, 18 (2-3), 201-219. Recuperado de: https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/35859/1/2012_Martinez-Monteaquedo_et_al_AnsiedadEstres.pdf
- Maure, G. (2013). La presión psicológica en el deporte y en la vida. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11-42.

- Meneses, J. (2013). PSICOMETRÍA. Barcelona: UOC. Retrieved from:
https://www.researchgate.net/profile/Julio-Meneses-2/publication/293121344_Psicometria/links/584a694408ae5038263d9532/Psicometria.pdf
- Mikulic, I. M., & Muiños, R. (2004). La construcción y uso de instrumentos de evaluación en la investigación e intervención psicológica: El inventario de Calidad de Vida Percibida (ICV). *Anuario de investigaciones*, 12(1), 193–202.
- Mikulic, I., & Muiños, R. (2005). *La construcción y uso de instrumentos de evaluación en la investigación e intervención psicológica: el Inventario de Calidad de Vida Percibida (ICV)*. Anuario de Investigaciones, XII, 193–202. Retrieved July 20, 2021, from:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=369139941019>
- Molina, J., Sandín, B., & Chorot, P. (2013). Sensibilidad a la ansiedad y presión psicológica: Efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 45–54.
- Molina, J., Sandín, B., Valiente, R., & Chorot, P. (2014). Miedo a la evaluación negativa, autoestima y presión psicológica: Efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 57–66.
- Morales, M. (1990). *Psicometría Aplicada*. México: Trillas. Retrieved from Academia.edu website:
https://www.academia.edu/32387193/PSICOMETR%C3%8DA_APLICADA
- Muñiz, J., & Fonseca-Pedrero, E. (2019). *Diez pasos para la construcción de un test*. *Psicothema*, 31(1), 7–16. <https://doi.org/10.7334/psicothema2018.291>
- Muñiz, J., & Fonseca-Pedrero, E. (2019). Diez pasos para la construcción de un test. *Psicothema*, 31(1), 7–16.
- Paniagua, E. (s.f.). *METODOLOGÍA PARA LA VALIDACIÓN DE UNA ESCALA O INSTRUMENTO DE MEDIDA*. Ramón. Retrieved from website:
<https://www.udea.edu.co/wps/wcm/connect/udea/d76a0609-c62d-4dfb-83dc-5313c2aed2f6/METODOLOG%C3%8DA+PARA+LA+VALIDACI%C3%93N+DE+UNA+ESCALA.pdf?MOD=AJPERES>
- Pazmiño, M. A. G., Ucha, F. G., García, N. A. A., & Pazmiño, S. T. G. (2019). Presiones Deportivas y Disposición Óptima Combativa. *Retos*, 35(1), 335–340.
- Pineda-Espejel, H. A., Morquecho-Sánchez, R., Fernández, R., & González-Hernández, J. (2019). Perfeccionismo interpersonal, miedo a fallar y afectos en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(2), 113–123.

- Portillo, N. (2006). Antecedentes, desarrollo y aplicaciones tempranas de la psicología en El Salvador (1850-1950). *Revista de historia de la Psicología*, 27(1), 7–68.
- Rubio, N. (2020, December 22). *Modelo del triple sistema de respuesta: qué es, partes y características*. Retrieved July 15, 2021, from Psicologiaymente.com website: <https://psicologiaymente.com/clinica/triple-sistema-respuesta>
- Spielberger, C.D. (Ed.). (1966). *Anxiety and behavior*. Academic Press.
- Tomás, J. M., Requena, P. S., Germes, A. O., Llinares, L. G., & Moral, J. C. M. (2012). Efectos de métodos asociados a ítems invertidos vs. ítems en negativo. *Revista Mexicana de Psicología*, 105–115.
- Universidad Continental de Perú. (2016). *Construcción de instrumentos psicológicos: Guía de trabajo*. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/7440>
- Urdampilleta, A., Martínez-Sanz, J. M., & Cejuela, R. (2012). Indicadores del rendimiento deportivo: aspectos psicológicos, fisiológicos, bioquímicos y antropométricos. *EF Deportes*, 173(1), 1.

9 APENDICE/ANEXOS

1. Cartas de Solicitud de Investigación a FEDENAT
2. Carta de Aprobación de tema tesis.
3. Carta de Aceptación de FEDENAT para trabajar en la institución.
4. Matriz de Investigación y Operacionalización de Variables
5. Protocolo para el Desarrollo de Instrumentos Psicológicos de Medición
6. Guía de Observación General para visitas de FEDENAT
7. Guía de Autoobservación a los Atletas de FEDENAT
8. Guía de Entrevista Diagnóstica a Personal Administrativo de FEDENAT
9. Guía de Entrevista para Entrenadores de FEDENAT
10. Guía de Entrevista hacia los Atletas de FEDENAT
11. Test Psicológico de Personalidad: Perfil e Inventario de Personalidad de Gordon (PPG-IPG)
12. Escala para Evaluar los Efectos Psicológicos de la Presión Deportiva en Atletas de Alto Rendimiento
13. Hoja Evaluativa de Pilotaje de Aplicación de Instrumentos
14. Ficha técnica de Test Psicológico: Perfil e Inventario de Personalidad de Gordon (PPG-IPG)
15. Ficha técnica de Escala para Evaluar los Efectos Psicológicos de la Presión Deportiva en Atletas de Alto Rendimiento.
16. Vaciado y Hoja Tabular de Guía de Autoobservación a los Atletas
17. Vaciado de Entrevistas Diagnósticas al Personal Administrativo
18. Vaciado y datos cuantitativos de Entrevistas para Entrenadores.

- 19.** Vaciado y datos cuantitativos de Entrevistas hacia los Atletas de FEDENAT.
- 20.** Vaciado y Hoja Tabular de Test PPG-IPG
- 21.** Vaciado de Guías de Observación General de las Visitas a FEDENAT
- 22.** Vaciado de las Hojas Evaluativas de Pilotaje de Aplicación de Instrumentos.
- 23.** Informe de Pilotaje de Aplicación de Instrumentos a los Atletas de FEDENAT.
- 24.** Fotos testimoniales de las Visitas y Actividades realizadas por parte del equipo investigador a FEDENAT.

ANEXO I. CARTA DE SOLICITUD PARA INVESTIGACIÓN A FEDENAT



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**



Ciudad Universitaria, 19 de agosto de 2021

Sra. Carmen Orellana Márquez
Presidenta de la Federación Salvadoreña de Natación
Presente.

Estimada Sra. Orellana Márquez.

Reciba un cordial saludo del personal de la Jefatura del Departamento de Psicología, la cual le desea éxitos en sus labores y en todas las actividades que realice en su día a día.

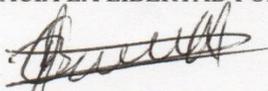
El motivo de la presente, es con el objeto de solicitar su colaboración en el sentido de permitir que estudiantes egresadas de la carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de El Salvador, puedan aplicar instrumentos de medición psicológica a utilizar en su trabajo de grado titulado: *“Diseño de instrumento de medición de los efectos psicológicos causados por la presión deportiva para alcanzar el alto rendimiento de atletas del Departamento de San Salvador durante el año de 2021”* en sus instalaciones y tomando como muestra para el estudio a los jóvenes atletas de 16 a 18 años que ahí se desempeñan y que estén dispuestos a participar del estudio, así mismo se hace énfasis en que todos los resultados que se obtengan de la implementación de dichos resultados se les entregarán a los sujetos involucrados sin excepción.

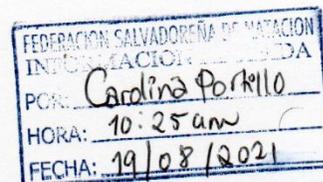
De antemano le agradecemos su colaboración y la de los jóvenes atletas en la realización del estudio, pues sabemos que la Psicología del Deporte no es lo suficientemente investigada ni difundida en el país y cualquier aporte correctamente elaborado es bien recibido, ya que es una rama muy importante para el desarrollo de la juventud salvadoreña que se dedica a estas actividades.

Las alumnas responsables son:

ψ Alfaro Rico, Vilma Susana	DUE: AR14026
ψ Campos Aragón, Karina Estefany	DUE: CA15037
ψ Méndez Lecha, Rebeca María	DUE: ML14004

Nos suscribimos, atentamente.
“HACIA LA LIBERTAD POR LA CULTURA”


Lic. Bartolo Atilio Castellanos
Jefe del Departamento de Psicología



ANEXO 2. CARTA DE APROBACIÓN DE TEMA DE TESIS (DEBE ACTUALIZARSE AL NUEVO TEMA)



Universidad de El Salvador
Facultad de Ciencias y Humanidades
Secretaría

Ciudad Universitaria, Final Avenida Mártires y Héroes del 30 julio, San Salvador, El Salvador, América Central



TRANSCRIPCIÓN DE ACUERDOS DE JUNTA DIRECTIVA

FECHA	: Viernes, 30 de abril de 2021
PARA	: Mtro. Bartolo Atilio Castellanos Arias Jefe del Departamento de Psicología

ACUERDO No.:	706
PUNTO:	IX.32
ACTA No:	9/2021 (10/2019-10/2023)
FECHA DE SESIÓN:	Viernes, 23 de abril de 2021 (2ª parte)

Junta Directiva conoció correspondencia presentada por el Jefe del Departamento de Psicología, Mtro. Bartolo Atilio Castellanos Arias, quien remite el listado de estudiantes en Proceso de Grado del Departamento, Ciclo I 2021, para su debida revisión y aprobación: son 29 tema de investigación y el nombramiento de los 29 docentes directores. Por lo anterior, con base en las atribuciones establecidas en el Art. 32, letra g) de la Ley Orgánica -de la Universidad de El Salvador, con seis votos,

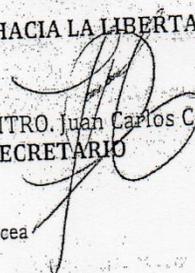
ACUERDA:

Aprobar un (1) Tema de Investigación de Proceso de Graduación y el nombramiento de un (1) Docente Asesor para una (1) estudiante de la *Licenciatura en Psicología*, según el siguiente detalle:

9	Vilma Susana Alfaro Rico Karina Estefany Campos Aragón Rebeca María Méndez Lecha	AR14026 CA15037 MI14004	Lic. José Ángel Meléndez Sánchez	"Diseño de una prueba psicométrica para detectar y evaluar los efectos psicológicos de la presión constantes para alcanzar un rendimiento físico alto en jóvenes atletas de la fundación FESA".
---	--	---------------------------------------	----------------------------------	---

Lo que hago de su conocimiento para los efectos legales consiguientes.

"HACIA LA LIBERTAD POR LA CULTURA"



MTRO. Juan Carlos Cruz Cubia
SECRETARIO

/cea



ANEXO 3. CARTA DE ACEPTACIÓN DE FEDENAT PARA TRABAJAR EN LA INSTITUCIÓN

FEDERACION SALVADOREÑA DE NATACION

San Salvador, 16 de septiembre de 2021

Lic. Bartolo Atilio Castellanos
Jefe del Departamento de Psicología
Universidad de El Salvador.
Presente.

Estimado Lic. Castellanos.

Reciba un cordial saludo de parte de la Federación Salvadoreña de Natación deseando éxitos en sus actividades al frente del departamento de Psicología.

En referencia a la carta recibida el día 19 de agosto donde se nos hace la solicitud para que las alumnas de la carrera de la Licenciatura en Psicología de la Universidad de El Salvador:

- Vilma Susana Alfaro
- Karina Estefany Campos
- Rebeca María Méndez

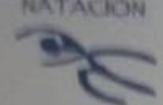
Puedan aplicar los instrumentos de medición psicológica le informamos que: ha sido debidamente aprobada, asignando por parte de nuestra Federación al profesor Erick Iván Menjivar, para que las alumnas puedan tener a un miembro que permita la facilidad de comunicación entre los atletas y las estudiantes.

Compartimos la necesidad de realizar estos estudios que aporten al desarrollo del deporte salvadoreño desde el ámbito de la Psicología, el cual no dudamos serán de gran beneficio para nuestros atletas.

Atentamente,


Sra. Carmen Elena Orellana Méndez
Presidente.
Federación Salvadoreña de Natación



NATACIÓN


CLAVADOS


POLO ACUÁTICO


NADO SINCRONIZADO


Complejo de Piscinas
V Juegos Deportivos
C. A., Final Colonia
La Sabana No. 2
Ciudad Meritot,
El Salvador.
Tel.: (503) 2280-0378
Fax: (503) 2278-8318
fedenat_fer@gmail.com

Complejo para
Deportes Acuáticos
Es-Palverín
Colonia Minerva Final
As. A y B San Jacinto
Ex-Circulo Estudiantil
Tel.: (503) 2270-0132

ANEXO 4. MATRIZ DE INVESTIGACIÓN Y OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

MATRIZ DE INVESTIGACIÓN Y OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

TEMA NUEVO DE TESIS:		<i>“Diseño de instrumento de medición de los efectos psicológicos causados por la presión deportiva para alcanzar el alto rendimiento de atletas de la Federación Salvadoreña de Natación (FEDENAT) durante el año de 2021”.</i>					
ENUNCIADO DEL PROBLEMA:		“¿Cómo se diseñaría un instrumento que mida eficazmente los efectos psicológicos que presentan los atletas salvadoreños que practican un deporte competitivo a causa de la presión psicológica deportiva constante ejercida en etapas precompetitivas para alcanzar un rendimiento deportivo alto?”					
PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN:		<ol style="list-style-type: none"> ¿Cuáles son los efectos concretos (y su impacto) que se manifiestan en los jóvenes atletas a raíz de la presión psicológica constante que se les ejerce por alcanzar un rendimiento deportivo alto? ¿Qué tipo de prueba psicométrica será la más adecuada para evaluar los efectos de la presión psicológica constante para alcanzar un rendimiento deportivo alto en los jóvenes atletas salvadoreños? ¿Qué tipo de impacto a nivel físico, emocional, psicológico, social y académico producen los efectos de la presión psicológica constante por mantener un rendimiento deportivo alto en los jóvenes atletas salvadoreños? 					
OBJETIVO GENERAL:	HIPOTESIS:	UNIDADES DE ANALISIS:	VARIABLE INDEPENDIENTE:	DEFINICIÓN CONCEPTUAL:	DEFINICIÓN OPERACIONAL:	INDICADORES DE LA V.I.:	INSTRUMENTOS PARA RECOLECCIÓN DE DATOS:
Diseñar un instrumento para la medición de los efectos psicológicos relacionados con la presión de la competencia en las que participan los atletas de alto rendimiento de la Federación Salvadoreña de Natación y su incidencia en sus resultados deportivos.	Conforme aumenta el nivel de presión psicológica ejercida externa o internamente en los atletas de alto rendimiento se producen efectos psicológicos negativos en los sujetos y esto conlleva a un descenso en el rendimiento deportivo.	Jóvenes adultos de 14 a 25 años del género masculino y femenino.	Presión deportiva	No hay un concepto establecido de <i>Presión Deportiva Psicológica</i> pero tomando aspectos de referencia a: Molina (2013) y a Maure (2014): “Se hace referencia a una sensación psíquica real de una persona que surge ante un forzamiento ejercido por factores externos como los medios de comunicación (especialmente en aquellos deportes mediáticos), por la afición, por el equipo técnico/club, por los familiares; ó por factores internos del propio deportista influyendo positiva o negativamente en un momento de definición donde el escenario se va a modificar de modo significativo y el sujeto tiene una responsabilidad directa en el desenlace de la situación; pudiendo manifestarse un bloqueo físico o mental o inhibiciones en el alto rendimiento deportivo de esa persona”.	“CHOKING UNDER PRESSURE” Identificación de un aumento en la activación fisiológica y emocional de los jugadores: a) Explosiones emocionales de agresividad b) Rigidez y torpeza de movimientos c) Errores e imprecisiones y d) Finalmente depresión por frustración. Una autora menciona por una parte 3 vectores en los que se manifiesta la presión, que son: Síntomas físicos, pensamientos y comportamientos. Y esta información viene a complementarse con otro autor que sugiere los siguientes datos: <i>La Presión Psicológica es una sensación reactiva que empuja, fuerza o precipita una respuesta emocional sutil, (torpe o eficaz); o</i>	FACTORES EXTERNOS E INTERNOS: - Intimidación de contrincantes o afición contraria. - Audiencia, espectadores y/o instituciones exigentes. - Entrenadores y familia/padres autoritarios. - Nivel de habilidad elevado de oponentes. - Desequilibrio en responsabilidades escolares/laborales. - Visión de triunfalismo fallida o truncada en encuentros pasados. - Diferencias instrumentales y actitudinales entre equipos. - Redes de apoyo limitantes - Situación decisiva en el juego (GANAR O PERDER = Angustia escénica por concretar o malograr su deseo) - Estado fisiológico del deportista - Perfeccionismo - Síndrome de Burnout. - Rasgos o características de personalidad - Repertorios cognitivos (Pensamientos negativos, auto-expectativas sobre desempeño, autolimitaciones, inteligencia emocional pobre, etc.)	PROCEDIMIENTO A LLEVAR A CABO PARA EL DISEÑO: • Primera fase: Autorización de la institución, recolección de datos de Federación y coordinador y Familiarización previa con el deporte. • Segunda fase: Obtención de consentimiento informado, observación, aplicación de prueba psicológica de personalidad, autoobservación y entrevistas con jugadores y entrenadores. • Tercera fase: Fase diagnóstica, procesamiento de datos con teoría, aplicación de escala previa con ayuda de profesionales e impresión diagnóstica. • Cuarta fase: Aplicación de escala final, diagnóstico sustentado

					<p><i>fuerte y desesperada que condiciona e influye sobre la reacción a la realidad. También puede producir descargas impulsivas (como un foul y expulsión).</i></p> <p>La presión es una sensación, y una sensación es la impresión que los sentidos producen en el psiquismo. Así la Presión Psicológica se percibe consciente o inconscientemente y se resignifica de acuerdo a nuestra historia. El complejo sensorio perceptivo capta un estímulo interno o externo que incrementa la tensión somática (estrés), emocional, mental y motora.</p>	<p>y sugerencias generales.</p> <p>INFORMACIÓN TEÓRICA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teoría de Choking under pressure ó clutch performance. (presión con efecto negativo vrs positivo) • Teoría del Triple Sistema de Respuesta. • Protocolo para elaborar un instrumento psicológico de medición. 	
OBJETIVOS ESPECIFICOS:	HIPOTESIS ESPECIFICAS		VARIABLES DEPENDIENTES:	DEFINICIÓN CONCEPTUAL:	DEFINICIÓN OPERACIONAL:	INDICADORES DE LAS V.D.:	INSTRUMENTOS PARA RECOLECCIÓN DE DATOS:
<p>1. Indagar si existe una fuerte incidencia de la presión deportiva en los atletas que practican un deporte competitivo con la manifestación de afecciones psicológicas por el intento constante de alcanzar y/o mantener un rendimiento deportivo alto.</p> <p>2. Analizar la caracterización de los efectos psicológicos de ansiedad y depresión como un impacto en la vida deportiva de los atletas en los aspectos: físico, emocional,</p>	<p>1. A mayor presión psicológica constante, menor y/o peor rendimiento deportivo en los atletas.</p> <p>2. A mayor presión psicológica constante, mayor la probabilidad de desarrollar secuelas psicológicas como ansiedad, ira, frustración, miedo, inseguridad, etc.</p> <p>3. Según influencia positiva o negativa (en cuestión de efectos) de la presión psicológica ejercida por padres, entrenadores y otros, así serán los recursos personales de cada atleta para que manejen ya sea positiva o negativamente las situaciones que se les</p>		<p>V.D.1. Efectos psicológicos</p>	<p>Según Efectos psicológicos son: "Un conjunto de síntomas consecuentes directos o indirectos de un padecer psicológico".</p> <p>Elementos de importancia en el Ámbito Social, Familiar, Académico, Laboral y Deportivo: Identificación de relaciones conflictivas entre compañeros de juego o entrenador, entre otros equipos o la afición contrarias, poco apoyo de familiares o afición, interés nulo de medios o instituciones directivas del juego, desbalance de tareas académicas/laborales con las responsabilidades del equipo. También elementos en el Ámbito Interno del Individuo: Pensamientos negativos sobre su rendimiento, baja autoestima, etc.</p>	<p>Medición a través de una escala psicológica el nivel de presencia o ausencia de reacciones fisiológicas, emocionales, cognitivas y comportamentales mediante su debida aplicación.</p>	<p>V.D.1.</p> <p>1. Ansiedad: Miedo a fallar, niveles de concentración decadentes, frustración e ira anticipatoria, estado de alerta y carácter defensivo constante, efectos psicósomáticos (dolores musculares, náuseas, cefaleas, etc.)</p> <p>2. Depresión: Baja autoestima, decepción e insatisfacción por sus logros, poco o nulo interés por sus actividades diarias, decaimiento en su rendimiento deportivo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pruebas psicológicas de personalidad: Gordon Personal Profile-Gordon Personal Inventory (PPG-IPG) • Algunos instrumentos tentativos de auxiliares, basados en teoría como: Escala de Bienestar Psicológico (EBP), Test para determinar capacidad de carga psíquica, Inventario de ansiedad competitiva. • Escala creada: Escala para Evaluar Efectos Psicológicos de la Presión Deportiva en Atletas de Alto Rendimiento.

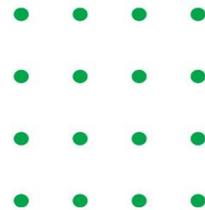
<p>psicológico, social y académico por la presión deportiva a la que son sometidos, y la importancia sería de paliar y alcanzar su bienestar personal.</p> <p>3. Determinar un procedimiento básico y los elementos psicológicos medibles vinculados a la presión deportiva en los atletas que limitan su rendimiento, para construir un instrumento psicológico en el campo deportivo salvadoreño a través de un diagnóstico directo y eficaz.</p>	<p>presenten en el ámbito deportivo.</p>						
TIPO DE INVESTIGACIÓN:	MÉTODO DE INVESTIGACIÓN	ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN:	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN:		TÉCNICA Y TIPO DE MUESTREO	NÚMERO POBLACIONAL Y DE MUESTRA	
<p>Aplicada</p>	<p>Deductivo</p> <p>“Se utiliza el razonamiento para obtener conclusiones generales para explicaciones particulares”.</p>	<p>Cuantitativa o Mixta</p>	<p>No experimental:</p> <p>“Son estudios que se realizan sin la manipulación intencional de variables y en los que solo se observa los fenómenos en su ambiente natural después de analizarlos”.</p> <p>Transeccional-Correlacional-Causal: “Se describen relaciones entre dos o más categorías, conceptos variables en un momento determinado, ya sea en términos correlacionales, o en función de la relación causa efecto”.</p>	<p>Transeccional Exploratoria</p> <p>“Son investigaciones donde se recolectan datos sobre una nueva área sin ideas prefijadas y con apertura en el tema”.</p>	<p>No Probabilístico: Muestro deliberado o por juicio.</p> <p>Por la disponibilidad de los deportistas se seleccionaron directamente a los que iban a participar durante todo el estudio.</p>	<p>Población de 30 personas (2 disciplinas)</p> <p>Muestra de 15 personas: 5 de la disciplina de nado sincronizado y 10 de la disciplina de Waterpolo. Son 7 mujeres y 8 hombres. Más la participación de personal técnico y administrativo de la institución.</p>	
PROPUESTA DE PRODUCTO O NUEVA TÉCNICA:	NOMBRE Y PROPOSITO POR EL CUAL SE APLICA:	FORMATO DEL CUESTIONARIO Y APLICABILIDAD:	ELEMENTOS DE LA ESCALA PARA SU CALIFICACIÓN:		CUMPLIMIENTO DE CRITERIOS PARA SU VALIDACIÓN:		
<p>Escala o Cuestionario de Evaluación Psicológica Nombre Tentativo: “Escala de asfixia bajo presión en el deporte ALCAME”</p>	<p>Nombre Original: “<i>Escala para Evaluar de los Efectos Psicológicos de la Presión Deportiva en Atletas</i>”.</p>	<p>Autoaplicable para población: Jóvenes y adultos que practiquen un deporte competitivo Todo género desde las edades de 14 a 25 años</p>	<p><i>Tipo de calificación:</i> Puntaje directo con escala de Likert y tipificación global representada en 5 rangos.</p> <p><i>Numero de ítems:</i> 13 ítems</p>		<p><u>Validez:</u> A través de los tipos:</p> <p><i>De constructo</i> Debe explicar el modelo teórico empírico, que subyace a la variable de interés.</p> <p><i>De expertos</i></p>		

	<p>Objetivo: Utilizar en casos de deportistas que entrenan para altas competencias en El Salvador, podría aplicarse en casos de atletas que no se amerita la presión psicológica como incentivo sino con mayor atención en casos de atletas demasiado frustrados por la presión. Tomando la escala como un instrumento para la prevención en detectar necesidades para una relajación precompetencia y buscar mejoría en su bienestar psicológico obteniendo un rendimiento deportivo óptimo.</p>		<p>Tipo de ítems: por frecuencia, cada ítem posee 5 opciones de respuesta de 0 a 5; donde nunca (1), casi nunca (2), ocasionalmente (3), casi siempre (4), siempre (5).</p> <p>Variables que Explora: <u>Específicas:</u> a. Miedo a la evaluación negativa, Niveles de concentración decadentes, Carácter defensivo constante, Estado de alerta constante, Efectos psicósomáticos b. Baja autoestima, Decepción e insatisfacción por sus logros, Poco o nulo interés por sus actividades diarias, incluyendo actividades deportivas, Decaimiento de su rendimiento deportivo. c. El sujeto considera ansiogénica la competencia deportiva (actividad contrafóbica), Intento por probar la virilidad. Muchas de las lesiones representan el "valor" de los deportistas que se deben presumir, El deportista se siente inferior y la lesión le permite retirarse (perder) sin quedar en ridículo, El deportista finge lesión para evitar el entrenamiento o perturbar al equipo (p.e. Relaciones con familiares o pareja, compañeros de trabajo, escuela y del deporte que practican, motivación, baja autoestima, determinación, síntomas de ansiedad, nivel de satisfacción, rendimiento y concentración).</p> <p><u>Intermedias:</u> Ansiedad, Depresión y Efectos Psicológicos por Lesiones físicas.</p> <p><u>Generales:</u> Efectos Psicológicos por Presión Deportiva (Asfixia Precompetitiva)</p>	<p>Los expertos definen si el instrumento mide la variable en cuestión.</p> <p>Confiabilidad: A través de: Test-retest (Coeficiente de Correlación) con el cual se mide la estabilidad de la escala en sus puntajes individuales.</p> <p>Utilidad: Aplicabilidad al ámbito.</p>
<p>MODELO O TEORÍA EN QUE SE BASARÁ</p>	<p>“El Triple Sistema de Respuesta, Teoría Tridimensional elaborada por Peter Lang en 1968”</p>	<p>Se evalúa la respuesta cognitiva, fisiológica y conductual ante la ansiedad. Estos tres sistemas, son regulados por normas diferentes, dando lugar a perfiles de respuesta diferenciales, los cuales será necesario evaluar por separado para, posteriormente, elegir el método de tratamiento más adecuado.</p>	<p>El modelo del triple sistema de respuesta posee una gran utilidad con el diagnóstico de los individuos permite una visión más precisa de los factores independientemente asociados, ya que la multidimensionalidad de la respuesta de ansiedad y los fenómenos de discordancia y desincronía permiten obtener diferentes perfiles. De este modo, se podrán establecer patrones de respuesta, de forma que, al evaluar al individuo ansioso, habría que determinar qué manifestación predomina o cuál es su patrón de respuesta, tanto con fines descriptivos y explicativos, como lo más importante, con fines terapéuticos. Teniendo en cuenta estos postulados, se pueden obtener diferentes perfiles o patrones de respuesta característicos tanto en personas a nivel individual como para determinados trastornos lo cual lo hace muy rentable para una investigación vincula a este campo.</p>	<p>La idea principal es: “La discordancia entre los tres sistemas; que indica que la ansiedad y demás emociones se manifiestan en un triple sistema de respuesta, o sea que tiene componentes cognitivos, fisiológicos y motores, que no necesariamente se correlacionan entre sí al evaluarse”.</p>

**ANEXO 5. PROTOCOLO PARA EL DESARROLLO DE UN INSTRUMENTO
PSICOLÓGICO DE MEDICIÓN**



Universidad de El Salvador
Facultad de Ciencias y Humanidades
Departamento de Psicología

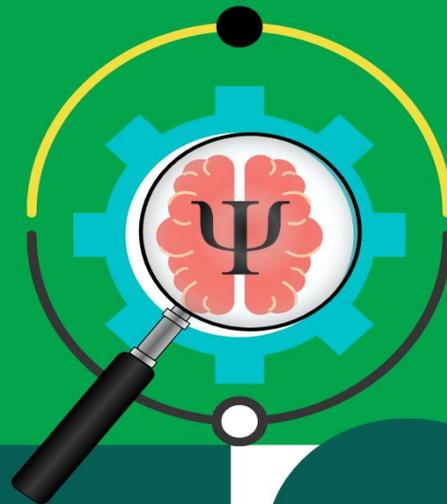


Una guía rápida para los estudiantes:

PROTOCOLO PARA EL DESARROLLO DE INSTRUMENTO PSICOLÓGICO DE MEDICIÓN

AUTORAS:

Alfaro Rico, Vilma Susana
Campos Aragón, Karina Estefany
Méndez Lecha, Rebeca María



2021

El Salvador, San Salvador

I. PRESENTACIÓN

Les damos la bienvenida a este breve instructivo cuyo afán es el de compartir el conocimiento general básico y facilitar un conjunto de conceptos claves recopilados que están implicados en la construcción de herramientas de medida para la evaluación psicológica para que sea de ayuda en la comprensión de los fundamentos y procedimiento a los estudiantes de la carrera de psicología o carreras afines que necesiten desarrollar un instrumento de medición y así mismo que logren una correcta implementación de los principios en la evaluación del comportamiento de los individuos a través de dichas herramientas, se podrá encontrar elementos asociados a lo que debe responder y abarcar un cuestionario psicológico, las propiedades que los componen y el proceso metodológico para desarrollarlos.

II. CONTENIDO:

2.1. Generalidades sobre Instrumentos de medición en la Evaluación Psicológica

Las pruebas, tests o instrumentos de medición psicológicos son herramientas, y para obtener los beneficios que proporcionan es necesario tener presente este hecho esencial. Cualquier herramienta puede hacer el bien o el mal, dependiendo de cómo se emplee (Anastasi y Urbina, 1998).

Como cita Zanatta, desde Brown (1999) una prueba es definida como un procedimiento sistemático para medir una muestra de conducta, entendiéndose como “proceso sistemático” que una prueba se construye, se administra y se califica, según reglas preestablecidas. Una prueba mide sólo la conducta registrada por la prueba, esto es, las respuestas dadas por una persona a los reactivos de la prueba. Así no medimos directamente a la persona sino inferimos sus características (rasgos) a partir de sus respuestas dadas a los reactivos de la prueba.

La mayoría de las pruebas psicológicas están constituidas por una serie de elementos llamados estímulos, reactivos (ítems), reunidos en una sola cédula, a la cual le llamamos *prueba* (test) si se utiliza como único instrumento de medida, o *subprueba* (subtest) si forma parte de lo que en medición psicológica denominamos batería o escalas de medición, porque están constituidos por más de dos pruebas que evalúan diversos aspectos o características del comportamiento en una misma cédula. Cada reactivo, prueba o *subprueba* produce una medida que, dependiendo de cualquiera de los casos, se adiciona o sintetiza para obtener una medida total, *compuesta* de tantas partes como las mediciones que la *componen*; es decir, las características de una prueba compuesta están en función de las características de

sus componentes, y el fin primordial de la teoría de una prueba es determinar el tipo y número de componentes que deben combinarse para construir “un compuesto de propiedades específicas” (Morales, 1990 citado por Zanatta).

Ahora bien cuando nos referimos a un constructo latente en cuanto a la realización de un cuestionario nos referimos al fenómeno subyacente o constructo de interés que un instrumento intenta reflejar. Por ejemplo, Felicidad: 1. Sonríe todo el día, 2. Saluda efusivamente a todo el mundo, 3. Susurra su canción favorita. Los reactivos por lo tanto deberán corresponder al constructo que se desea plasmar y medir como los factores que lo componen.

Los instrumentos de medición en psicología tanto su elaboración como su aplicación implican una responsabilidad por parte del profesional que se encuentra al frente, como profesionales de la salud mental es relevante conocer los antecedentes fundamentales y los conceptos básicos al momento de aplicar, calificar y dar a conocer los resultados ya que las puntuaciones de dichos instrumentos son parte de la información que se proporciona al individuo para ayudarlo a la toma de decisiones.

Ψ Porqué es importante medir

Se señala que muchas de las pruebas de uso más generalizado se originaron en respuesta a cierta necesidad práctica, otros teóricos sostienen que las raíces de la medición recaen en los procesos sociales como un intento por explicar o entender ciertas situaciones del día a día. Es necesario entonces porque cuantificamos las observaciones que hacemos sobre las personas, sucesos o eventos para poder darle algún significado: Llegamos a conclusiones, establecemos comparaciones y/o desarrollamos estrategias. Por eso siempre es pertinente preguntarnos a la hora de querer diseñar o crear un instrumento: ¿Para qué? Y ¿Qué utilidad tendrá?.

Se utilizan números para representar el nivel del atributo psicológico, tal como lo dice Hernández-Sampieri et al. (2010) La medición permite vincular conceptos abstractos con indicadores empíricos observables. Muchos constructos o conceptos trascienden lo que son los objetos por eso mismo son abstractos por ejemplo: Satisfacción, Estrés, Clima Organizacional, etc. El intento por medir esos atributos psicológicos y las diferencias individuales a través de los instrumentos ayudan también a la toma de decisiones por ejemplo se reflejan en diferentes áreas como: El ofrecimiento de un empleo, Admisión a una escuela, Realización de un diagnóstico y Evaluación de los progresos de una persona.

Ψ Las propiedades psicométricas

Son cualidades de los instrumentos de medición que son cruciales para entender los resultados estadísticos y sus implicaciones psicológicas; en particular las inferencias que podemos derivar de los resultados.

Es común que se utilicen escalas y cuestionarios elaborados en las investigaciones por expertos tomando estas características o cualidades básicas y por eso es necesario conocerlas antes de desear construirlos:

a) La confiabilidad, Es el grado en que las puntuaciones reflejan apropiadamente y con precisión la variable psicológica: *Precisión de las puntuaciones*. Se refiere entonces al grado en que el instrumento en su aplicación repetida en el mismo individuo u objeto produce resultados iguales. Existen diversos tipos de procedimientos para evaluar la confiabilidad de un instrumento, en este caso solamente serán mencionados con los que generalmente, se miden, que son de dos formas: mediante el **Test-Retest** (Coeficiente de Correlación) con el cual se mide la estabilidad de la escala en sus puntajes individuales, a través del tiempo y, con la Consistencia Interna (**Coeficiente Alpha de Cronbach**) que mide la precisión con la que los ítems de la escala miden el constructo en estudio; esta herramienta es una medida de fiabilidad asumiendo que los ítems (Escala tipo Likert) miden un mismo constructo y están altamente correlacionados (*Investíguese sobre La escala de Likert e Items Negativos y Positivos*). Si el valor del Alpha de Cronbach es más cercano a 1, es mayor la consistencia interna de los ítems. George (2003) sugiere lo siguiente para evaluar los coeficientes de alfa de Cronbach: Coeficiente alfa > 0.9 es excelente; Coeficiente alfa > 0.8 es bueno; Coeficiente alfa > 0.7 es aceptable.

b) La validez, Es el grado en que las puntuaciones pueden interpretarse en términos de un constructo psicológico en específico, o sea que se refiere al grado en que el instrumento mide la variable que pretende medir. Se puede valorar a través de 4 tipos: **1. Validez de contenido**: se refiere al grado en que un instrumento refleja un dominio específico de contenido; **2. Validez de criterio**: se compara con algún criterio externo que mide lo mismo. Si el criterio se fija en el mismo momento, se habla de validez concurrente; **3. Validez de constructo**: debe explicar el modelo teórico empírico, que subyace a la variable de interés; y **4. Validez de expertos**: los expertos definen si el instrumento mide la variable en cuestión, usualmente para validar con este método se utiliza un hoja para que los expertos en el tema de investigación plasmen su criterio respecto al instrumento diseñado (*Ver anexo*).

c) La Utilidad, está la determinará la valoración propia del experto y la propia aplicación del instrumento, puede vincularse también a la implementación y pertinencia desde la visión de los tres personajes dentro del proceso: El que construye el instrumento, El que usa el instrumento y El que responde el instrumento.

Algunos aspectos importantes para cerrar estos elementos:

- Se dice que la **Validez Total** se gana con una mayor validez de contenido, validez de constructo y validez de criterio en el instrumento de medición. Así mismo se debe tener en cuenta la relación entre la confiabilidad y la validez ya que el instrumento puede ser confiable pero no válido. Se requiere que se cumplan ambas características para validar con éxito un instrumento.

- Factores que pueden afectar la confiabilidad y la validez son: la improvisación, utilizar instrumentos desarrollados en el extranjero que no han sido validados en el país de aplicación, es inadecuado para las personas a quienes se les aplica y las condiciones desfavorables en las que se aplica.
- La confiabilidad afecta los resultados estadísticos, y la validez afecta nuestra habilidad de interpretar los resultados en términos específicos del fenómeno psicológico.
- Para finalizar sobre la calificación e interpretación de pruebas, una prueba psicológica es una representación cuando sus reactivos son similares a las conductas que nos interesan medir y es predictor. Por eso el constructor de pruebas tiene que tomar dos decisiones importantes: determinar el contenido de la prueba y su formato. O sea se debe determinar las conductas, los conocimientos o las habilidades que cubrirán ésta y cómo se presentarán los reactivos para así mismo crear una estandarización/predicción de respuestas con ayuda del instructivo o normativa posterior propia del instrumento.

2.2. Diseño y Desarrollo de los instrumentos psicológicos de medición

Ψ Pasos para desarrollar un instrumento

Tal como un proceso de diseño de un instrumento no hay ninguno escrito en piedra, los pasos que se muestran a continuación ayudan a desarrollar una prueba que represente lo que en efecto deseamos medir, metodológicamente en la teoría recopilada el patrón tipo simplificado que describe el proceso de construcción de un cuestionario ha consistido en:

1. Crear ítems bajo algún modelo psicológico.
2. Administrarlo a una muestra concreta
3. Efectuar un Análisis de Componentes Principales
4. Examinar los factores y sus varianzas explicadas y, finalmente
5. Concluir con la validación del test y el modelo subyacente.

Pero en base a este proceso generalmente se responde los diseños de instrumentos en las investigaciones, por eso para una mejor explicación se desglosará en un proceso de 10 etapas de forma puntual con los pasos/tareas que se realizarían en cada una de ellas para hacer un instrumento psicológico de medición:

1) Identificar los propósitos primarios para los que van a ser utilizadas las puntuaciones del test

- ✓ Consideraciones sobre las poblaciones a las que está destinado el test y el tipo de decisiones que se tomarán con las puntuaciones obtenidas. Fijar las características de la población como edad, nivel educativo, clase social, lengua materna, medio de procedencia, presencia o ausencia de discapacidades.
- ✓ La identificación de los usos o la naturaleza de las inferencias que se pretende hacer de las puntuaciones de un test es previa a cualquier tipo de decisión en la construcción de ítems

(Tipos de nivel de medición ya sea Escala nominal (Escala de Likert), De razón, etc.). Pueden ser objetivos relacionados con la medición de un constructo teórico o la evaluación académica o conductual, entre otros.

- ✓ Decisiones relativas al nivel de instrucción, diagnóstico, selección, etc.
- ✓ Decisiones en torno a los límites o restricciones impuestos por la práctica, como las de carácter temporal, tipo de aplicación (grupal vs individual), etc.
- ✓ Tener en cuenta los tipos y formatos de tests que existen y su clasificación para decidir el tipo más adecuado.

2) Identificar las conductas que representan al constructo o definir el dominio de la prueba

- ✓ Cuando se va a construir un test para medir un determinado constructo se parte de un modelo teórico de éste (se debe revisar teorías), que también incluye una serie de conductas observables que permiten operativizar el constructo, porque la carencia de una teoría que apoye el constructo puede resultar en ítems que no tengan validez predictiva o poder de explicación.
- ✓ Las cuestiones referentes a estas conductas son las que deben reflejarse en los ítems del test.
- ✓ Ayudado de técnicas diversas como Análisis de contenido, revisión de las investigaciones publicadas, Incidentes críticos, ayuda de expertos, etc.

3) Restricciones de una prueba

- ✓ En la etapa anterior surgen una serie de conductas concretas o manifestaciones del constructo (las conductas o tópicos a cubrir, las destrezas que se evaluarán, etc.) así como el conjunto de ítems para mediarlas. De lo que se trata ahora es de elaborar una tabla de especificaciones que ponga en relación ítems con conductas y planteando posibles áreas del mismo (factores o agrupaciones), o sea detallando ítems por temáticas o áreas y los procesos psicológicos que se cubren. Por ejemplo:



Fuente: Sanchez, I.
Universidad de Puerto Rico.

4) Construir un conjunto inicial base de ítems.

- ✓ Le llamaremos Conjunto 1 y debe de contener ítems de sobra, a sabiendas de que muchos serán eliminados de la forma final del test.
- ✓ Especificar el tipo de test en general y el formato según subtipo.
- ✓ Recopilar ventajas e inconvenientes de dicho formato y plantear cómo se han intentado solucionar. Por ejemplo en torno a la redacción o el formato del tipo test de elecciones múltiples.
- ✓ Concretar detalles sobre la interpretación de las puntuaciones obtenidas.

5) Revisar los ítems y, en consecuencia, corregirlos si fuera necesario

- ✓ En este punto se trata de revisar los ítems básicamente sobre la base de su contenido, acudiendo a expertos y ayudándonos de cálculos básicos del tipo fiabilidad Inter-jueces.
- ✓ Revisarlos uno por uno en función de la tabla de especificaciones y teniendo especialmente en cuenta su redacción.
- ✓ De aquí surge el Conjunto 2.

6) Mantener a prueba los ítems preliminares

- ✓ Un estudio de prueba tipo piloto es lo más recomendable que sirva para revisar y corregir cualquier inconveniente respecto a la prueba.
- ✓ Intentar reproducir en este estudio la mayoría de las cuestiones relevantes, como el tipo de muestra posterior, los objetivos de la prueba, etc. Se trata, pues, de seleccionar una muestra pequeña de los parámetros relevantes.

7) Poner a prueba los ítems de un campo en una muestra amplia y representativa de la población examinada, para la cual se pretende que sea la prueba

- ✓ En este punto hay que seleccionar ya la muestra más adecuada a sabiendas de que constituirá el grupo normativo ya que esto determina tremendamente todo el instrumento, y debe de elegirse de manera muy cuidadosa.

8) Determinar propiedades estadísticas sobre las puntuaciones de los ítems

- ✓ A partir de estos cálculos se eliminarán o revisarán los ítems que no reúnan criterios preestablecidos.
- ✓ Se incluyen cálculos de Discriminación (si el ítem diferencia adecuadamente entre personas altas en el constructo respecto a las del polo opuesto, etc.).
- ✓ Son estimaciones que se efectúan ítem a ítem.
- ✓ Es recomendable fijar unos criterios de exigencia por anticipado.
- ✓ De aquí surge el Conjunto 3 que es además la forma final del test.

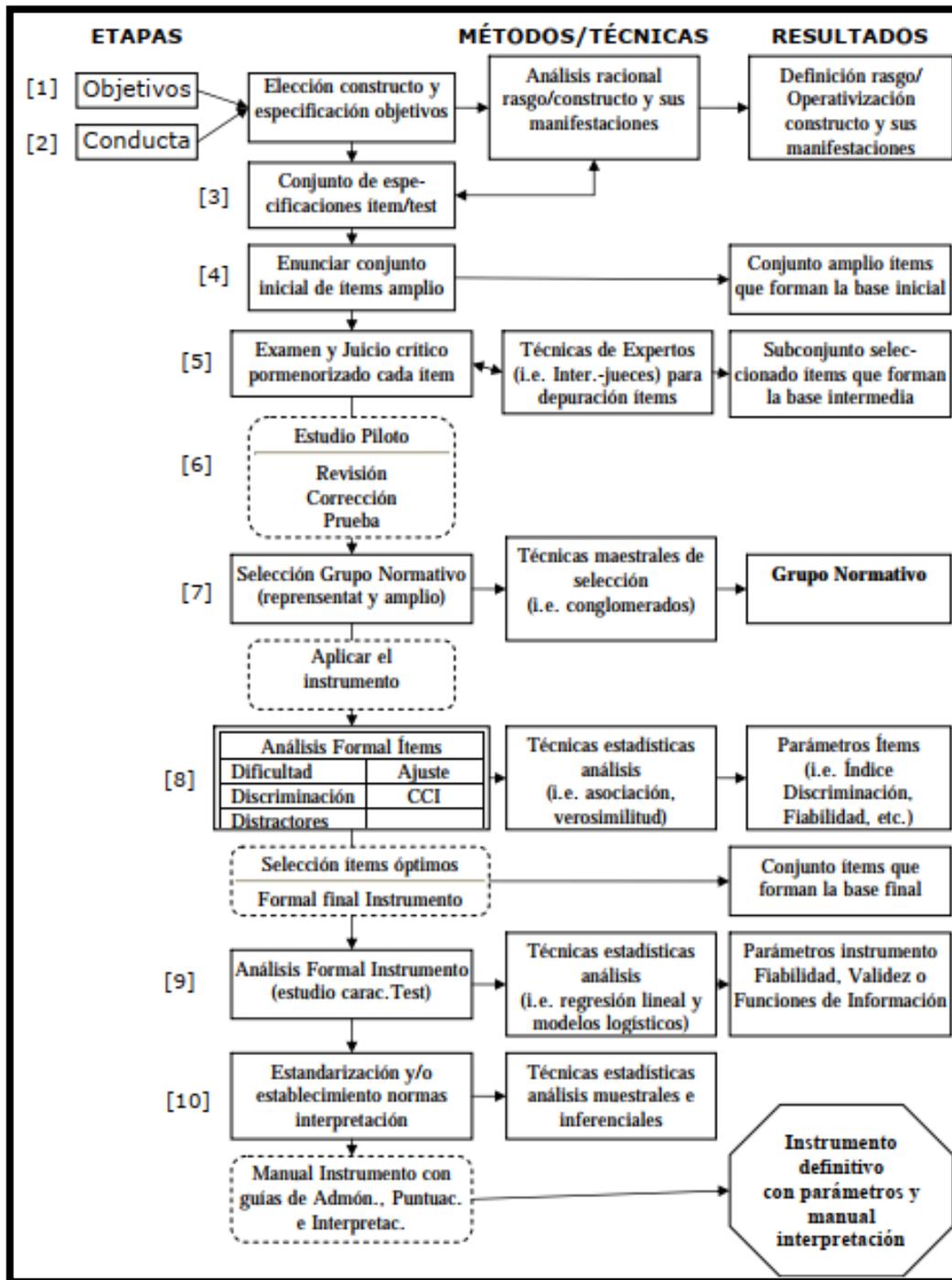
9) Diseñar y efectuar estudios de fiabilidad y validez sobre la forma final del test

- ✓ Se aplican diferentes cálculos para estimar las propiedades más importantes del test ahora ya como un todo. Básicamente se estima la fiabilidad (si el test mide bien lo que pretende medir) y la validez (si mide lo que pretende y no otro constructo).
- ✓ Estos cálculos posteriormente se incluirán en el manual interpretativo del test para que otros investigadores tengan elementos de juicio sobre la bondad del mismo.

10) Desarrollar guías para la administración, puntuación e interpretación de las puntuaciones del test

- ✓ Básicamente se preparan tablas de normas.
- ✓ También se emplean técnicas de cálculo estadístico como algunos que se mencionaron en las propiedades psicométricas.
- ✓ Además, si se pretende un objetivo de diagnóstico o predicción habrá que facilitar el mismo mediante una ecuación de regresión (en casos de test psicométricos con baremación).

Ψ Esquema de Modelo para la Construcción de Instrumentos de Medida Psicológicos como Test o Cuestionarios.



Fuente: Zanatta, E., *Practica de Psicometría Aplicada a Educación.*

III. BIBLIOGRAFÍA

- Anastasi, A. y Urbina, S. (1998) Test Psicológicos. (7ma edición) México: Prentice Hall.
- Mikulic, I.; Muiños, R. (2004) La construcción y uso de los instrumentos de evaluación en la investigación e intervención psicológica: inventario de calidad de vida percibida (ICV). Facultad de Psicología-UBA, Secretaría de investigaciones, XII Anuario de investigaciones, de la página 193-202.
- Paniagua, R. (2015) Metodología para la validación de una escala o instrumento de medida. Facultad Nacional de Salud Pública – Universidad de Antioquia. Medellín, Colombia.
- Sanchez, I.; Marrero, J, y Rivera, C. (s.f.) Taller para el desarrollo de instrumentos de medición. Centro de Investigaciones- Universidad de Puerto Rico.
- Zanatta, E. (s.f.) Construcción de Pruebas Psicométricas. Síntesis. Práctica de Psicometría Aplicada a Educación.

ANEXO.



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
 FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
 DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



HOJA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO (ESCALA) POR EXPERTOS

Introducción: El siguiente instrumento nos permitirá averiguar la consistencia o confiabilidad del cuestionario, en el cual, utilizaremos aproximadamente un número de 20 preguntas de opción múltiple en Escala de Likert. Con éste procedimiento se tomarán en cuenta las observaciones y se harán las debidas correcciones para que quede a uso profesional.

Objetivo: Validar el instrumento de recolección de datos, para conocer el efecto del deporte competitivo en el rendimiento académico de los deportistas federados.

Indicación: Coloque en cada casilla una equis (X) correspondiente al aspecto cualitativo de cada ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan. Las categorías a evaluar son: Redacción, Contenido, Congruencia y Pertinencia con los indicadores y variables de estudio. En la casilla de observación puede sugerir el cambio o mejora de cada pregunta.

Ítem	CRITERIOS A EVALUAR										Observaciones (Sí debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique)
	Claridad en la redacción		Coherencia Interna		Inducción a la respuesta (Sesgo)		Lenguaje adecuado con el nivel el informante		Mide lo que pretende		
	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
1											
2											
3											
4											
5											
6											

7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
ASPECTOS GENERALES									Sí	No	
1. El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para responder el cuestionario.											
2. Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación.											
3. Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencial.											
4. El número de ítems es suficiente para recoger la información. En caso de ser negativa su respuesta, sugiera los ítems a añadir.											
VALIDEZ											
APLICABLE						NO APLICABLE					
APLICABLE ATENDIENDO LAS OBSERVACIONES											
Validado por:						Credencial:			Fecha:		
Email:						Teléfono:			Firma:		
Nota: Hoja sujeta a derechos de autor.											

ANEXO 6. GUÍA DE OBSERVACIÓN GENERAL PARA VISITAS A FEDENAT



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



“Diseño de instrumento de medición de los efectos psicológicos causados por la presión psicológica para alcanzar un alto rendimiento deportivo en atletas”.

GUÍA DE OBSERVACIÓN GENERAL PARA LOS ATLETAS DE FEDENAT

Objetivo: Plasmar conductas que los atletas pertenecientes a las diferentes disciplinas de la Federación Salvadoreña de Natación realizan o ejecutan durante los entrenamientos y los juegos en los que participan, para obtener una visión general y poder indagar sobre su bienestar óptimo en el campo de juego y cualquier anomalía en este.

Indicaciones: Completar de forma narrativa y descriptiva los cuadros que a continuación se presentan con la información más importante que se logre observar o que sea pertinente para la investigación esto siempre con fines educativos.

<i>Bitácora de observación</i>		
Día:	Hora:	Evento:

Otros comentarios o áreas identificadas:

<i>Criterios a Evaluar</i>					
<i>Aspectos de Infraestructura</i>	Sí	No	<i>Aspectos Grupales</i>	Sí	No
La ventilación del lugar adecuada: aire fresco, ventanas o aire acondicionado.			Hay variadas contribuciones en función de las metas grupales en la institución.		
La iluminación dentro del lugar es adecuada: ventanas o luz artificial.			Participación activa en las actividades.		
El espacio es adecuado al número de personas.			Existe un clima de pertenencia en la institución.		
Puertas, paredes, ventas, piscinas, oficinas, suministros de natación, kit de primeros auxilios, baños, etc. se encuentran en buen estado.			Las formas de interacción entre las diferentes disciplinas son adecuadas.		
Presencia de interrupciones de tipo auditiva en el área.			Existe desacuerdo o tensión entre los miembros de la institución.		
Las piscinas se encuentran debidamente aseados y con buen mantenimiento.			Las actividades realizadas demuestran apoyo y atención entre trabajadores y usuarios.		
Observaciones			Observaciones		

Realizada por: -----

**ANEXO 7. GUÍA DE AUTOOBSERVACIÓN PARA LOS
ATLETAS DE FEDENAT**



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

Proceso de trabajo de grado 2021

Guía de auto-observación para los atletas de la Federación Salvadoreña de Natación

Objetivo: Documentar actitudes, pensamientos y emociones que los atletas experimentan durante las competencias en los que son partícipes, para así poder indagar acerca de su nivel general de bienestar y el impacto de éste en su rendimiento físico.

Indicaciones: Complete por favor lo que a continuación se le presenta, por cada numeral coloque una "X" en el recuadro que escoja entre las 5 opciones de respuesta que se encuentran, puede extenderse en sus respuestas (si así lo desea) lo cuál sería de mucha utilidad académica, puede ubicar sus comentarios extras en el recuadro destinado para tal propósito al final del documento.

Fecha de realización de esta guía: _____

Identificación (Iniciales y N° asignado): _____

Edad: _____ **Disciplina a la que pertenece:** _____

1. Área cognitiva (todo aquello que está relacionado con el conocimiento y el pensamiento):

	Nunca	Casi nunca	Ocasional mente	Casi siempre	Siempre
1-El personal perteneciente a la Federación (entrenadores, compañeros, equipo contrario, etc.) considero que ejerce algún tipo de presión sobre mí que me hace tener pensamientos negativos para mi rendimiento en las competencias.					
2-Existen comentarios por parte de las personas ajenas a la Federación que me presionan (amigos, familiares, público en general, etc.) pero que retomo para analizar mis puntos fuertes para mi rendimiento en las competencias.					
3- Me siento intimidado por las personas que me rodean a la hora de participar en una competencia.					
4- Se me dificulta concentrarme por un cierto período de tiempo cuando estoy entrenando o participando en una competencia.					
5- Me boicoteo internamente si las metas que me propongo no se cumplen en cada competencia en la que participo.					

2. Área afectiva (todo aquello que se relaciona con los afectos o los sentimientos):

	<i>Nunca</i>	<i>Casi nunca</i>	<i>Ocasional mente</i>	<i>Casi siempre</i>	<i>Siempre</i>
1-Tengo miedo de fallar o equivocarme en las competencias de las cuales participo.					
2-Me siento nervioso antes de participar en una competencia.					
3-Me siento molesto cuando los resultados que obtengo no son los que esperaba.					
4-Me siento satisfecho cuando los resultados que obtengo son los que esperaba.					
5-Alguna vez me he sentido inseguro en cuanto mi rendimiento en el deporte de la natación.					

3. Área social (todas las interacciones que se tienen con las personas que te rodean):

	<i>Nunca</i>	<i>Casi nunca</i>	<i>Ocasional mente</i>	<i>Casi siempre</i>	<i>Siempre</i>
1-Los entrenadores y personal perteneciente a la Federación me tratan con respeto y me realizan sugerencias o consejos.					
2-Han habido dificultades en la relación entre mis compañeros del mismo equipo y yo.					
3-Recibo apoyo emocional de parte de mi familia para poder desempeñarme adecuadamente en el deporte.					
4-Mis amigos me apoyan emocionalmente en mi rol como atleta.					
5-He experimentado comentarios desagradables o negativos con respecto a mi rol como atleta.					

4. Área física (todo lo relacionado al estado de salud físico):

	<i>Nunca</i>	<i>Casi nunca</i>	<i>Ocasional mente</i>	<i>Casi siempre</i>	<i>Siempre</i>
1-Tengo lesiones a la hora de participar en una competencia.					
2-Siento malestar físico (cansancio, pereza, agotamiento, etc.) a la hora de entrenar.					
3-Cuando me lesiono o lastimo, dejo que sane completamente antes de que puedas realizar mi actividad física regular.					
4-Tengo un buen estado de salud general.					
5-Tengo una buena condición física para participar en competencias y entrenamientos.					

5. Área conductual (todo lo relacionado al comportamiento y la forma de actuar):

	<i>Nunca</i>	<i>Casi nunca</i>	<i>Ocasional mente</i>	<i>Casi siempre</i>	<i>Siempre</i>
1-Hay alguna actividad hogareña o extracurricular que demanda mucho de mi tiempo.					
2-Dedico el tiempo necesario a las actividades relacionadas con la natación.					
3-Considero que me esfuerzo mucho en los entrenamientos.					
4-Entreno a diario para desempeñarme mejor en las competencias.					
5-Siento intranquilidad en los días antes de participar en una competencia.					

Comentarios (Puedes expresarte libremente):

Hasta aquí llega el cuestionario. Muchas gracias por tu participación. Te recordamos que tus respuestas serán confidenciales en todo momento.

ANEXO 8. GUÍA DE ENTREVISTA A PERSONAL ADMINISTRATIVO DE FEDENAT



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

Proceso de trabajo de grado 2021-2022



Guía de Entrevista a Personal Administrativo de FEDENAT

Objetivo: documentar opiniones, comentarios y sugerencias de las personas entrevistadas con respecto a su experiencia como trabajadores en la Federación Salvadoreña de Natación, el conocimiento que poseen sobre su labor específica en la Institución y la relación que tienen con l@s jóvenes atletas que desempeñan su carrera deportiva ahí.

Indicaciones: Responda sinceramente las preguntas que se le expondrá a continuación, puede extenderse cuanto desee en sus respuestas, la información que brinde es confidencial y solamente para fines académicos.

Fecha y hora de realización de esta guía: _____

Realizada por: _____

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombre completo: _____

Sexo y Edad: _____

Puesto que ejerce dentro de la institución: _____

PARTE I. TRAYECTORIA LABORAL EN LA INSTITUCIÓN:

1. ¿Cuánto tiempo tiene de trabajar aquí?: _____

2. ¿Qué actividades realiza en su puesto de trabajo?:

3. ¿Considera que dichas actividades han cambiado a lo largo del tiempo que usted tiene de laborar aquí? Si ha respondido afirmativamente, ¿Cómo ha sido ese cambio?:

4. ¿Cómo valora los resultados obtenidos de su propia labor diaria en la Institución? ¿Se siente satisfech@? ¿Por qué?:

PARTE II. CLIMA LABORAL Y REALIZACIÓN ACTIVIDADES METODOLÓGICAS EN LA INSTITUCIÓN:

1. ¿Cómo describiría a l@s atletas que compiten en la Federación? ¿Cómo es su relación con ell@s?

2. ¿Cómo describiría a sus compañer@s de trabajo? ¿Cómo es su relación con ell@s?:

3. ¿Está satisfech@ con los resultados obtenidos de la labor realizada por sus compañer@s de trabajo?:

4. ¿Considera usted que la Federación y el personal que la compone tiene la capacidad para hacer frente a desafíos y adversidades?:

PARTE III. EVENTOS SIGNIFICATIVOS QUE HA EXPERIMENTADO A LO LARGO DE SU TRAYECTORIA LABORAL DE LA FEDERACIÓN:

1. En el pasado (hace más de 5 años por ejemplo), ¿hubo alguna situación que impactó negativamente al personal y/o al funcionamiento de la Federación? Si ha respondido afirmativamente, ¿Cuál fue su impacto?:

2. Similarmente, ¿Hay alguna dificultad o inconveniente significativo que afecte al personal y/o atletas de la Federación en la actualidad? ¿Cuál es su impacto?:

3. ¿Considera que las situaciones problemáticas o adversidades que afronte la Federación tienen un impacto directo en el rendimiento y bienestar de l@s atletas que ahí se desempeñan? ¿Cómo?:

4. ¿Cómo hacen frente l@s atletas a estas situaciones problemáticas cuando se presentan? ¿Considera que lo hacen de forma correcta?:

PARTE IV. SUGERENCIAS Y COMENTARIOS

1. ¿Qué medidas propone usted para que el personal que compone la Federación pueda hacer frente a desafíos que le amenacen, tanto presentes como futuros?:

2. ¿Considera que algunas actividades realizadas tanto por usted como por otro personal de la Federación deban cambiar para mejorar los resultados obtenidos? ¿Cómo cuáles? ¿Por qué?:

3. Puede agregar alguna sugerencia o comentario en el siguiente espacio... (no es necesario responder si no lo desea):

¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

ANEXO 9. GUÍA DE ENTREVISTA PARA LOS ENTRENADORES DE FEDENAT



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



Proceso de trabajo de grado 2021

Guía de Entrevista para los Entrenadores de la Federación Salvadoreña de Natación

Objetivo: Documentar opiniones, sugerencias y observaciones del personal encargado del entrenamiento de los y las jóvenes atletas en relación con las actividades que realizan en conjunto y su desempeño en el campo para así poder recolectar información desde su punto de vista profesional acerca del bienestar general y el impacto observable en el rendimiento físico y actitud deportiva durante las competencias de sus alumnos.

Indicaciones: Responda sinceramente las preguntas que se le expondrá a continuación, puede extenderse cuanto desee en sus respuestas, la información que brinde es confidencial y solamente para fines académicos.

Fecha y hora de realización de esta guía: _____

Realizada por: _____

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombre Completo del/a Entrenador/a: _____

Sexo y Edad: _____

Disciplina a la que entrena: _____

Puesto que ejerce dentro de la institución: _____

BLOQUE DE PREGUNTAS

1. ¿Hace cuánto tiempo trabaja en la Federación de natación?

2. ¿Cuántos años ha estado a cargo del entreno de sus alumnos en la disciplina a la que pertenecen?

3. Cuéntenos un poco sobre usted: De tipo profesional y personal, ¿Cómo se describiría usted?

Apacible ■ Sociable ■ Confiable ■ Estricto ■

4. ¿De qué manera muestran apoyo los familiares y/o amigos en las competencias de sus alumnos?

Mucho ■ Regular ■ Poco ■ Ninguno ■

5. Según su conocimiento: ¿De qué forma los padres muestran importancia por las competencias y puntajes de sus hijos?

Demasiada ■ Significativa ■ Baja ■ Nada ■

6. Cuando se desarrollan las competencias ya sea a nivel regional, nacional o internacional: ¿Qué tipo de tensiones ha observado (como intimidación o roces/diferencias) de los jóvenes atletas con los del equipo contrario?

Agresivas/Físicas ■ Palabras Soeces ■ Señalando ventajas ■ Indiferencia/Nada ■

7. Es normal que en cualquier deporte en los enfrentamientos con otro equipo siempre haya porras o afición: Descríbanos sobre momentos en que hayan recibido abucheos por la afición o miembros de los equipos contrarios.

Siempre Casi siempre A veces Nunca

8. ¿Cómo se realiza la retroalimentación de puntos de mejora y puntos positivos en el equipo?

Existe un protocolo Se enfocan en lo negativo Se comparte opiniones No se hace

9. En una escala del 1 al 10, ¿Cuánto le asignaría a su grupo de alumnos en cuanto a: la determinación, disciplina y estrategias deportivas?

Determinación Disciplina Estrategias Deportivas Explique cada uno:

10. Coméntenos un poco más: ¿Cómo describiría la actitud deportiva de sus alumnos?, ¿Por qué?

Comprometidos ■ Motivados ■ Indiferentes ■ Sin ningún interés ■

11. ¿Cómo valora usted las llamadas de atención que realiza a sus alumnos por su falta de compromiso ya sea en los entrenos y/o competencias?

Exageradamente ■ Muchas veces ■ A veces/Poco ■ Ninguna vez ■

12. ¿Qué valoración hace usted del nivel de exigencia necesario para lograr el rendimiento deseado?

Haciendo mención a este mismo aspecto: (Alta Exigencia en entrenamientos) ¿Favorece el rendimiento?

Exigencia Alta ■ Moderada ■ Condescendiente a su capacidad ■ Poca o Ninguna ■

13. ¿Cuáles han sido los motivos por los que los jóvenes se han acercado a usted para quejarse o llamar su atención como entrenador?

Diferentes Opiniones ■ Actitud hacia su persona ■ Corrección errónea ■ Muy exigente ■

14. ¿Cómo describiría la relación entre los atletas miembros del equipo? ¿Y la relación con usted alumno/entrenador cómo la describiría?

Excelente ■ ■ Muy buena ■ ■ Regular ■ ■ Necesita Mejorar ■ ■

15. ¿Cómo considera que los jóvenes se han visto afectados en su desempeño por actividades extracurriculares como: la escuela, relaciones sentimentales, trabajos u otras situaciones?

Mucho ■ Regular ■ Poco/Saben equilibrarlo ■ Nada ■

16. ¿Cómo identifica usted cuándo los jóvenes son sometidos a altos niveles de estrés ya sea en entrenamientos y/o en competencias?

Irritables ■ **Desconcentrados** ■ **Se enferman con frecuencia** ■ **Dolores físicos** ■

17. ¿Qué acciones o actividades estratégicas se realizan con los jóvenes para reducir la tensión deportiva antes de temporada de competencias?

Recreativas o de Ocio ■ **Relajación** ■ **Ejercicios físicos** ■ **Técnicas psicológicas** ■

18. Recapitulando un poco en su experiencia con sus alumnos: ¿Cuáles han sido las situaciones personales, de las que se ha enterado, que los ha impactado de manera inspiradora en las competencias y entrenos?

Motivación eufórica ■ **Devoción de resultados** ■ **Presionar capacidades** ■ **Liderazgo** ■

19. Mencione: ¿De qué situaciones personales de los atletas se ha enterado que los ha impactado negativamente en las competencias y entrenos? ¿Y cómo se han resuelto?

Distracción ■ Emociones Exacerbadas ■ Desconcentración/Divagación ■ Inasistencias ■

20. En su grupo de alumnos, ¿Qué enfermedades o desventajas en particular se pueden evidenciar en la práctica del deporte?

Enfermedad Cardiopulmonar ■ Dificultad Respiratoria ■ Lesión muscular ■ Fracturas ■

21. ¿En qué forma ha notado decaimiento de motivación en los jóvenes?, ¿Y cómo se aborda en estos casos?

Desgano al entrenar ■ Interés a otros temas ■ Hacen otras actividades ■ No acatan indicaciones ■

22. Según su opinión sus alumnos, ¿Cómo reflejan su frustración en las competencias?

Cabizbajos ■ Intolerantes ■ Agresivos con compañeros ■ Aislándose ■

23. ¿Qué valoración tiene usted sobre un satisfactorio desempeño deportivo de los jóvenes en las competencias?

Excelente ■ Muy bueno ■ Regular ■ Necesita mejorar ■

24. Para casi finalizar: ¿Qué aspectos percibe que estén afectando de alguna forma a los jóvenes actualmente y al equipo en general durante los entrenos y competencias?, ¿Y qué acciones se deben tomar?

Mucha afectación ■ Regular/Significativa ■ Poca ■ Ninguna ■

25. A manera de sugerencia: ¿Qué puntos o detalles considera deben mejorarse en la Federación para que los jóvenes se desarrollen como deportistas?

Muchos ■ Algunos puntuales ■ Muy pocos ■ Nada ■

OBSERVACIONES:

ANEXO 10. GUÍA DE ENTREVISTA PARA LOS ATLETAS DE FEDENAT



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



Proceso de trabajo de grado 2021

Guía de Entrevista para los atletas de la Federación
Salvadoreña de Natación

Objetivo: Indagar de qué forma factores internos y externos de la presión influyen en el rendimiento deportivo de los atletas para poder comprender el impacto que estos generan y la consecuencia que conlleva tanto en su actividad física y en su bienestar psicológico.

Indicaciones: Responda sinceramente las preguntas que se le expondrá a continuación, puede extenderse cuanto desee en sus respuestas, la información que brinde es confidencial y solamente para fines académicos.

Fecha y hora de realización de esta guía: _____

Realizada por: _____

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombre del atleta: _____

Sexo y Edad: _____

Disciplina en la que pertenece: _____

BLOQUE DE PREGUNTAS

1. ¿Hace cuánto practicas este deporte?

2. ¿Qué es lo que más te gusta de este deporte?

3. ¿Alguna vez te has sentido intimidado por los contrincantes? ¿Cómo se da esa intimidación? ¿Qué haces tú? ¿Cómo te sientes tú?

Agresivas/físicas Insultos Burlas Indiferencias

4. ¿Consideras que las expectativas del espectador son exigentes y te presionan en el rendimiento? ¿De qué manera piensas que esas expectativas te afectan en el momento de la competencia? ¿Cómo te sientes cuando sucede eso?

Poco Mucho Demasiado

5. ¿Consideras que el entrenador te presiona demasiado? ¿Cómo te sientes cuando tu entrenador actúa de esa forma?

Poco Mucho Demasiado

6. ¿Cuándo fallas consideras que la actitud del entrenador te ayuda a enfrentar esa situación? ¿Qué hace él?

Sí No

7. ¿Has llegado a sentir que tus padres te exigen demasiado en los resultados del deporte? ¿En qué momentos han sido? ¿Cómo te hace sentir que sean así?

Triste Enojado/a Frustrado/a Desmotivado/a

8. ¿Cuándo fallas en una competencia consideras que las actitudes de tus padres te ayudan a enfrentar esa situación? ¿Qué hacen ellos?

Sí No

9. ¿Has sentido que la carga académica te perjudica en tus actividades deportivas? ¿De qué forma?

Sí No

10. ¿Cómo te sientes cuando no obtienes los resultados que esperabas en la competencia? ¿Consideras que afecta tu rendimiento en futuras competencias? ¿De qué forma?

Triste Enojado/a Frustrado/a Desmotivado/a

11. ¿Cómo actúas cuando te enfrentas a una situación decisiva en el juego cuando esta decisión puede hacerte ganar o perder dependiendo tus acciones?

12. ¿Consideras que tu cuerpo está en óptimas condiciones para las competencias? ¿Qué es lo que haces para preparar a tu cuerpo para las competencias?

Sí No

13. ¿En cada entrenamiento te autoexiges para rendir perfectamente en las competencias? ¿Después de ver los resultados de la competencia piensas que debiste hacerlo mejor?

Sí No

14. ¿Consideras que los entrenos son muy pesados? ¿Por qué? ¿Qué te gustaría que cambiara en los entrenos?

Sí No

15. ¿Consideras que tu motivación te impulsa a cumplir con las metas que te has propuesto?
¿Qué cualidades te han ayudado a lograr tus metas?

Sí No

16. ¿Te sientes presionado/a ante las expectativas que tienes para las competencias? ¿Tienes a percibir que las competencias son situaciones amenazantes para ti? ¿Por qué?

Sí No

17. ¿Sientes nerviosismo o preocupación excesiva antes o durante las competencias? ¿De qué forma lo manifiestas? ¿Qué pensamientos tienes en esos momentos?

Aumento ritmo cardíaco Sudoración Temblores Respiración acelerada Otro

18. ¿Al no lograr lo que esperabas en la competencia tiendes a sentirte muy triste? ¿Qué piensas en esos momentos?

Sí No

19. ¿Te sientes o te has sentido con un elevado agotamiento como para realizar tus entrenamientos? ¿En qué momento ha sucedido?

Sí No

20. ¿Has sufrido alguna lesión que te hiciera preocupar seguir en el deporte? ¿Qué pensaste y sentiste? ¿Al volver a retomar los entrenamientos después de la lesión tuviste problemas? ¿Cómo te sentiste?

Sí No

ANEXO 12. ESCALA PARA EVALUAR EFECTOS PSICOLÓGICOS DE LA PRESIÓN DEPORTIVA EN ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO.



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
 FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
 DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



Proceso de trabajo de grado 2021

Escala para evaluar efectos psicológicos de la presión deportiva en atletas de alto rendimiento

Objetivo: Indagar las reacciones psicológicas y conductuales que se manifiestan en los atletas durante el periodo competitivo de un deporte, que se da debido a la presión psicológica por alcanzar y/o mantener un rendimiento deportivo alto; así como también, evaluar el impacto físico, emocional, psicológico, social y académico que dichos efectos tienen en los jóvenes atletas.

Indicaciones: Complete por favor lo que a continuación se le presenta, por cada numeral coloque una “X” en el recuadro que escoja entre las 5 opciones de respuesta que se encuentran.

Fecha de realización de la escala: _____

Identificación (Iniciales y N° asignado): _____

Edad: _____ **Disciplina a la que pertenece:** _____

	Nunca	Casi nunca	Ocasional mente	Casi siempre	Siempre
1-Temo que los demás me consideren como un/a mal/a atleta.					
2-Me considero lo suficientemente capaz como para cumplir las expectativas que tienen los atletas de alto rendimiento.					
3-Experimento ansiedad al pensar que puedo lesionarme cuando practico el deporte en el que me especializo.					
4-Tengo dificultades para concentrarme en mis rutinas o plan de juego.					
5-Me desanimo cuando los resultados que obtengo no son los que esperaba.					
6-No le doy mayor importancia a las lesiones que he tenido/puedo llegar a tener.					
7-Me siento frustrado/a y molesto/a cuando no consigo los resultados que yo esperaba.					
8-Siento desinterés por realizar los quehaceres del hogar, mis deberes escolares y otras actividades extracurriculares.					
9-Me siento tranquilo/a cuando no puedo participar en una competencia debido a una lesión reciente.					
10-Tiendo a estar tenso/a e incómodo/a durante mi participación en las competencias.					

11- Alguna vez me he sentido inseguro/a en cuanto mi rendimiento en el deporte de la natación.					
12- He llegado a fingir dolor o molestia debido a una lesión anterior para evitar participar en mis entrenamientos.					
13-Experimento cansancio, angustia y/o tensión en mi vida cotidiana.					

Hasta aquí llega el cuestionario. Muchas gracias por tu participación. Te recordamos que tus respuestas serán confidenciales en todo momento.

ANEXOS 13. HOJA EVALUADORA DE PILOTAJE DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**



HOJA EVALUADORA DE PILOTAJE DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS

Objetivo: Evaluar con la población de nuestra investigación sobre la comprensión del instrumento ya aplicado en ellos, para realizar correcciones y constatar redacción, lenguaje y pertinencia de los ítems.

Instrucciones: Responda a continuación a las preguntas que se le presentan sobre su opinión y comprensión de la realización y contenido del instrumento que hace un momento realizó:

CUADRO DE EVALUACIÓN DEL CUESTIONARIO/ GUÍA DE AUTOOBSERVACIÓN

1. ¿El cuestionario es claro en las indicaciones que debe seguir para contestarlo?

2. ¿Cuál o cuáles preguntas le generaron dificultad para contestar el cuestionario?

3. ¿Tiene alguna sugerencia para que otras personas comprendan mejor el cuestionario?

Total de sujetos del pilotaje:

Ocupación y Área a la que pertenecen:

Se debe realizar modificación del instrumento:

Por favor deje en blanco, el encargado llenará este último apartado

¡Gracias por su cooperación!

ANEXO 14. FICHA TÉCNICA DEL TEST PSICOLÓGICO: PERFIL E INVENTARIO DE PERSONALIDAD DE GORDON (PPG-IPG)

FICHA TÉCNICA DEL TEST PSICOLÓGICO: PERFIL E INVENTARIO DE PERSONALIDAD DE GORDON (PPG-IPG)

➤ Estructura del test:

Ψ *Nombre:* Perfil Inventario de la Personalidad de Gordon

Ψ *Autor:* Leonard V. Gordon, Ph. D.

Ψ *Objetivo de medición:* El Perfil Inventario de la Personalidad de Gordon, Leonard V. mide rasgos estables de la personalidad y un factor de autoestima relacionados con la adaptación y la eficiencia del sujeto en situaciones sociales, educativas y laborales.

Ψ *Antecedentes de test:* En la primera normalización de las escalas del P-IPG antes de la era de las computadoras, las funciones matemáticas que mejor se adecuaron a las distribuciones obtenidas se generaron a través del método de diferenciaciones sucesivas. Las funciones resultantes se emplearon entonces directamente en la preparación de las normas percentiles. En la actualidad pueden generarse simultáneamente distribuciones basadas en una gran variedad de funciones, y aquellas que mejor se adecuen a una determinada distribución donde la información es escasa, o donde pueden generarse inversiones a través de este modelo usualmente se corrige de modo manual.

Ψ *Fundamentos teóricos:* El Cuestionario de Valores Interpersonales está fundamentado en la teoría del “Análisis Factorial”. Para el desarrollo del primer perfil se revisaron los estudios factoriales de la personalidad. La investigación de Cattell empleaba las escalas de clasificación de la personalidad, fue particularmente útil por lo que de manera provisional se seleccionaron seis factores de investigación para el desarrollo del instrumento.

El análisis factorial tuvo una gran utilidad en el desarrollo del P-IPG. Primero los análisis factoriales realizados por Cattell sobre diversas puntuaciones del contenido de las escalas y los realizados por Thurstone y Guilford tuvieron un alto valor heurístico para el establecimiento de algunos constructos hipotéticos. Así el análisis factorial de los reactivos sirvió a los dos propósitos: como confirmación y como instrumento de evaluación de los reactivos. Una gran diversidad de análisis factoriales efectuados después del desarrollo del perfil y el inventario confirman la firmeza de la estructura factorial en que se basan las escalas del P-IPG. Entre ellos se encuentran un análisis factorial del Perfil realizado en la India.

➤ Cualidades del test:

Ψ *Confiabilidad:* La confiabilidad se refiere a la consistencia de la medida; es decir como un grupo de reactivos de determinado dominio se compara con un grupo alternativo de reactivos del mismo dominio. La confiabilidad y estabilidad en las escalas del P-IPG han mostrado ser satisfactorias para los propósitos de la valoración individual. Se utilizaron el método de mitades, corregida con la fórmula de Spearman Brown basada en una muestra de estudiantes universitarios.

Ψ *Validez:* La descripción de los rasgos medido por el P-IPG se basa en el contenido de validez de los reactivos de las escalas y se apoya en información obtenida a través de evaluaciones realizadas por asesores, en las entrevistas y en una diversidad de criterios de validez. Las puntuaciones altas y bajas de cada una de las escalas se interpretan como un reflejo de las tendencias que aparecen en el (PPG) y el (IPG).

➤ **Estandarización.:**

Ψ *Sistema de medidas:* Baremos y percentiles

➤ **Características del test según su construcción:**

Ψ *Por los sujetos a los que va dirigido:* A estudiantes de nivel secundaria, nivel medio superior que van a iniciar sus estudios universitarios.

Ψ *Por su forma de administración:* Auto aplicación, Individual y colectiva

Ψ *Por su tiempo de duración:* Sin límite de tiempo, aproximadamente 30 minutos.

Ψ *Por su índole de problemas:* Actividades en grupos de cuatro, entre las cuales el examinado debe señalar el enunciado que considere más importante (+) y el enunciado que considere menos importante (-).

Ψ *Tipo de ítems:* El Perfil Inventario de la Personalidad es un instrumento que en conjunto mide 8 aspectos de la personalidad: Ascendencia, Responsabilidad, Estabilidad emocional, Sociabilidad, Cautela, Originalidad, Relaciones Personales y Vigor. El PPG consta de 18 grupos de reactivos y el IPG de 20 grupos de reactivos, cada grupo está formado por 4 frases descriptivas (Tétradas).

Ψ *Por su modo de expresión:* Test tipo impreso /escrito.

Ψ *Por la tarea de los examinados:* La tarea del examinado consiste en leer atentamente las cuatro frases de cada tétrada y escoger aunque en algunos casos de le sea difícil decidirse, la que indique la descripción que más le parece y señalarla marcando la alternativa de la columna (+). Luego debe elegir entre las tres frases restantes, la que indique como la que menos le parece y marcar la alternativa de la columna (-). Así pues, en cada tétrada quedarán dos frases sin señalar.

Ψ *Por el material que se compone:*

- ✓ 1 Manual de Técnico
- ✓ 1 Folleto de Aplicación
- ✓ 1 lápiz con punta del número 2
- ✓ 2 plantillas de corrección P-IPG

Ψ *Por el área de empleo:* Las aplicaciones del P-IPG incluyen la selección de personal, valoración, orientación vocacional, asesoría, entrenamiento gerencial y docente, así como investigación.

➤ **Por su forma de utilización:**

Ψ *Aplicación:* En este protocolo encontrará varias descripciones de características personales. Dichas descripciones se agrupan en conjuntos de cuatro. Usted debe examinar cada conjunto y elegir la descripción a la que usted más se parece. Una vez escogida, márkela con una línea gruesa en la columna designada con el signo de (+) MAS. Después examine las otras tres descripciones del grupo y elija aquella a la que usted menos se parece; entonces márkela con una barra en la columna designada con el signo de (-) MENOS. No marque ninguna de las descripciones restantes.

Una vez leído 4 las 4 afirmaciones que se muestran de ejemplo al principio del protocolo, decidió que aun cuando varias se aplican a usted, “no hace suficiente ejercicio” es a la que más se parece. Por tanto marcará el espacio correspondiente en la columna designada con el signo de (+), como se encuentra en el ejemplo.

Examinará entonces las otras tres afirmaciones y decidirá cuál es a la que usted menos se parece. Para cada grupo solo debe existir una marca en la columna (+) y una marca en la columna (-). No deben existir marcas en las dos afirmaciones restantes. Deje las dos afirmaciones restantes sin marcar. Haga lo mismo con cada grupo y no omita ninguno de ellos. A medida que los sujetos empiezan a marcar sus respuestas, el examinador deberá supervisar con discreción para asegurarse que cada sujeto solo marque una elección *más* y una *menos* en cada grupo de alternativas.

Ahora abra el protocolo y comience con el primer grupo.

➤ **Evaluación:**

Ψ *Escrutinio:* Existe una planilla para calificar el **PPG** y otra para el **IPG**. Contrario a lo que parece, el sistema de calificación es muy sencillo. A continuación, abra todos los folletos y deje a la vista las columnas de respuestas **A**, **B**, **C** y **D**. Revise más y una menos de cada tétada. Las calificaciones obtenidas se encontrarán dentro de un error estándar de medición de las puntuaciones resultantes.

Ψ *Calificación del perfil (plantilla ARES):* Para calificar la escala de **Ascendencia** coloque la sección **A** de la plantilla sobre las dos últimas columnas de la hoja de respuestas. Ajústela de manera que el área recortada en la parte inferior, coincida exactamente con la casilla de calificación de la sección **A** en el folleto, y las letras **B** y **A** respectivamente, aparezcan a través de las perforaciones en la parte superior de la plantilla. Después, sume el número de marcas que aparecen a través de las perforaciones de la sección **A** de la plantilla y registre la puntuación de **Ascendencia** en la casilla de calificación **A**. Recorra la plantilla hacia la izquierda y colóquela de manera que la sección **Responsabilidad** se encuentre sobre las dos últimas columnas de la hoja de respuestas. El área recortada en la parte inferior debe coincidir con la casilla de calificación de la letra **R** y las letras **B** y **A** del protocolo deben aparecer a través de las perforaciones en la parte superior de la plantilla. Cuente el número de marcas a través de las perforaciones en la plantilla y regístrelo en la casilla de calificación **R**. Repita este proceso para obtener las puntuaciones para las Escalas **Estabilidad Emocional (E)** y **Sociabilidad (S)**.

Ψ *Calificación del inventario (plantilla COPV):* Para calificar la escala de **Cautela** © coloque la sección **C** (extremo izquierdo) de la plantilla sobre las primeras dos columnas de la hoja de respuestas del protocolo, de tal manera que las letras **D** y **C** aparezcan a través de las perforaciones de la parte superior de la plantilla. Después ajuste la plantilla de manera que el círculo perforado de la parte inferior enmarque la señal **I**. Sume con cuidado el número de marcas que aparecen a través de las perforaciones y regístrelo bajo la letra **C** en la casilla de calificación.

Para calificar la escala de **Originalidad (O)** recorra la plantilla ligeramente hacia la izquierda de manera que aparezcan las letras **D** y **C** a través de las perforaciones a cada lado de la letra **O** en la parte superior de la plantilla y la señal se observe en la perforación de la parte inferior. Luego cuente el número de marcas que aparecen a través de las perforaciones de la sección **O** de la plantilla y registre la puntuación en la casilla apropiada en el extremo inferior izquierdo de la hoja de respuestas. Siga el mismo procedimiento con las escalas restantes **Relaciones Personales (P)** y **Vigor (V)**. Una vez concluido el escrutinio estas puntuaciones pueden transcribirse a las casillas correspondientes en la portada del protocolo. La puntuación de autoestima que es la suma de **A, R, E** y **S** puede registrarse en la casilla **AE**

Ψ *Clasificación:*

76 o +	Alto
25 o -	Bajo
26 a 75	Promedio

- ✓ *Interpretación:* Para poder interpretar de manera adecuada lo fundamental es obtener las puntuaciones naturales de cada una de las escalas, para esto, es necesario tener los 2 tipos de plantillas del corrección P—IPG, una con el nombre de ARES que califica al apartado “A y B” y la otra plantilla con el nombre de COPV que califica al apartado “C y D”. Una vez que se obtienen estas puntuaciones naturales se convertirán a puntuaciones percentil. Una vez realizado este proceso se establecerá la clasificación del sujeto dependiendo del puntaje que haya tenido en cada una de las letras de la columna esto es (A,B,C,D) de las respectivas escalas (ARES) y (COPV), una vez realizada la clasificación de cada una de las letras de las escalas, se interpretan los resultados cualitativos describiendo los rasgos de personalidad del sujeto en sus diferentes clasificaciones y posteriormente la interpretación final tomando solo en cuenta las puntuaciones altas y bajas.

ANEXO 15. FICHA TÉCNICA DE ESCALA PARA EVALUAR EFECTOS PSICOLÓGICOS DE LA PRESIÓN DEPORTIVA EN ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO.

FICHA TÉCNICA – ESCALA PARA EVALUAR EFECTOS PSICOLÓGICOS DE LA PRESIÓN DEPORTIVA EN ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO

1. FICHA TÉCNICA:

- ✓ **Nombre original:** Escala para evaluar efectos psicológicos de la presión deportiva en atletas de alto rendimiento.
- ✓ **Autoras:** Br. Vilma Alfaro, Br. Karina Campos y Br. Rebeca Méndez.
- ✓ **Institución de Procedencia:** Universidad de El Salvador (UES).
- ✓ **Lugar de adaptación:** Universidad de El Salvador (UES).
- ✓ **Tiempo de aplicación límite o promedio:** 10-15 minutos.
- ✓ **Población a la que se aplica:** Autoaplicable, dirigida a la población de jóvenes y adultos que practiquen un deporte competitivo. Se puede aplicar a todo género desde las edades de 14 a 25 años.
- ✓ **Información de tipificación:** Puntaje directo con escala de Likert y representada en 5 rangos.

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA:

El Triple Sistema de Respuesta es una teoría tridimensional elaborada por Peter Lang en 1968 que evalúa la respuesta cognitiva, fisiológica y conductual ante la ansiedad. Estos tres sistemas, son regulados por normas diferentes, dando lugar a perfiles de respuesta diferenciales, los cuales será necesario evaluar por separado para, posteriormente, elegir el método de tratamiento más adecuado. Esta teoría propuesta por Lang, está basada en las observaciones realizadas en el tratamiento con desensibilización sistemática a pacientes fóbicos. Mientras observaba las respuestas de los pacientes, notó como estas contradecían el modelo unidimensional de la emoción, según el cual las medidas cognitivas, conductuales y fisiológicas deben estar correlacionadas; y si se produce algún cambio, las variables deben modificarse simultáneamente. Sin embargo, Lang observó una discordancia entre los tres sistemas; esto indicaría que la ansiedad y demás emociones se manifiestan en un triple sistema de respuesta, de manera que tiene componentes cognitivos, fisiológicos y motores, que no necesariamente se correlacionan entre sí.

Así, el modelo del triple sistema de respuesta posee una gran utilidad con el diagnóstico de los individuos permite una visión más precisa de los factores independientemente asociados, ya que la multidimensionalidad de la respuesta de ansiedad y los fenómenos de discordancia y desincronía permiten obtener diferentes perfiles. De este modo, se podrán establecer patrones de respuesta, de forma que, al evaluar al individuo ansioso, habría que determinar qué manifestación predomina o cuál es su patrón de respuesta, tanto con fines descriptivos y explicativos, como lo más importante, con fines terapéuticos. Teniendo en cuenta estos postulados, se pueden obtener diferentes perfiles o patrones de respuesta característicos tanto en personas a nivel individual como para determinados trastornos lo cual lo hace muy rentable para una investigación vincula a este campo.

3. MATERIAL DE PRUEBA:

- ✓ Lápiz
- ✓ Borrador
- ✓ Hoja de respuesta

4. OBJETIVOS DE APLICACIÓN: Indagar las reacciones psicológicas y conductuales que se manifiestan en los atletas durante el periodo competitivo de un deporte, que se da debido a la presión psicológica por alcanzar y/o mantener un rendimiento deportivo alto; así como también, evaluar el impacto físico, emocional, psicológico, social y académico que dichos efectos tienen en los jóvenes atletas.

5. VARIABLES DE EXPLORACIÓN: El instrumento evalúa los 3 indicadores que componen la variable dependiente de la investigación realizada, los cuáles son: presencia de síntomas de ansiedad precompetitiva, presencia de síntomas depresivos y efectos psicológicos de las lesiones físicas y a su vez, esta información busca validar la noción de la existencia de la variable independiente dentro de la población evaluada, la cual es: presión deportiva.

6. CARACTERÍSTICAS DE LOS ELEMENTOS:

- ✓ **Número de ítems:** Consta de 13 ítems en total, divididos en 3 categorías dentro de las cuales, a su vez, hay de 5 a 4 ítems, es importante recalcar que dentro de la escala los ítems están intercalados con el objetivo de evitar sesgos en los sujetos a la hora de completar el instrumento; las opciones de respuesta son cerradas
- ✓ **Tipo de ítems:** Es una escala tipo Likert de 5 opciones de respuesta, que van desde un valor mínimo (nunca, calificado con una puntuación de 1) hasta un valor máximo (siempre, calificado con un valor de 5).
- ✓ **Contenido y especificaciones de los ítems:** Dentro de la escala, los ítems están intercalados con el objetivo de evitar sesgos en los sujetos a la hora de completar el instrumento.

7. CUADRO DE CONCORDANCIAS DE ITEMS E INDICADORES DE VARIABLES DE INVESTIGACIÓN:

Área	# de ítem	Variable	Indicador	Positivo/Ne gativo
Presencia de síntomas de ansiedad precompetitiva	1	Efectos psicológicos (V.D.), más específicamente, ansiedad	Miedo a la evaluación negativa	+
	4		Niveles de concentración decadentes	+
	7		Carácter defensivo constante	+
	10		Estado de alerta constante	+
	13		Efectos psicossomáticos	+
Presencia de síntomas depresivos	2	Efectos psicológicos (V.D.), más específicamente, depresión	Baja autoestima	+
	5		Decepción e insatisfacción por sus logros	+
	8		Poco o nulo interés por sus actividades diarias, incluyendo actividades deportivas	+
	11		Decaimiento de su rendimiento deportivo	+
Efectos psicológicos de las lesiones físicas	3	Efectos psicológicos (V.D.), más específicamente, causados por lesiones físicas	El sujeto considera ansiogénica la competencia deportiva (actividad contrafóbica).	+
	6		Intento por probar la virilidad. Muchas de las lesiones representan el "valor" de los deportistas que se deben presumir.	+
	9		El deportista se siente inferior y la lesión le permite retirarse (perder) sin quedar en ridículo.	+
	12		El deportista finge lesión para evitar el entrenamiento o perturbar al equipo.	+

8. CALIFICACIÓN E INTERPRETACIÓN:

El puntaje es directo según Escala de Likert, con ayuda de las especificaciones del cuadro de concordancia anterior, se puntúa e interpreta concretamente según el reactivo correspondiente al indicador, la interpretación será representada a través de las tres áreas de evaluación: 1. Presencia de Síntomas de Ansiedad Precompetitiva, 2. Presencia de Síntomas Depresivos y, 3. Efectos Psicológicos de las Lesiones Físicas. Entre mayor puntuación en las áreas mayor la intensidad de la presencia de los efectos psicológicos causados por la presión deportiva en los atletas.

9. CUMPLIMIENTO DE CRITERIOS PARA SU VALIDACIÓN:

- ✓ **Validez:** A través de los tipos:
 - **De constructo:** Debe explicar el modelo teórico empírico, que subyace a la variable de interés.
 - **De expertos:** Los expertos definen si el instrumento mide la variable en cuestión.
- ✓ **Confiabilidad:** A través de:
 - **Test-retest** (Coeficiente de Correlación) con el cual se mide la estabilidad de la escala en sus puntajes individuales.

ANEXO 16. VACIADO DE RESULTADOS E INTERPRETACIÓN DE GUÍA DE AUTOOBSERVACIÓN

A. Presentación de resultados de la aplicación de una guía de autoobservación a los sujetos del grupo de nado sincronizado.

Tabla N°1: Valores de ítems de acuerdo a la escala Likert

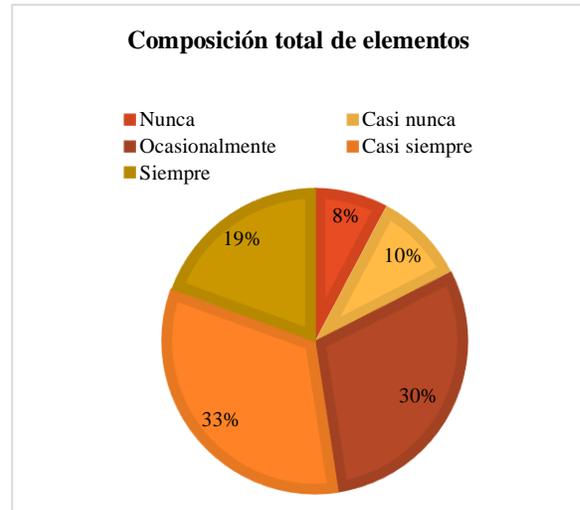
Encuesta		Valores de ítems de acuerdo a la escala Likert																									Valor por sujeto	Promedio en la escala de Likert
		Área cognitiva					Área afectiva					Área social					Área física					Área conductual						
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
N°	Sujeto																											
1	D.R.C.M.	3	3	2	1	3	4	4	2	5	3	4	3	3	4	3	3	2	3	4	4	3	4	4	5	4	83	3.32
2	G.S.C.F.	2	3	5	4	4	4	5	4	5	5	2	4	3	5	5	4	3	2	3	4	2	5	4	4	5	96	3.84
3	P.M.M.A.	1	3	1	3	3	4	4	2	4	3	5	1	3	5	1	2	3	1	5	4	4	4	4	4	4	78	3.12
4	A.A.M.M.	1	3	4	4	3	5	5	2	4	5	3	4	3	3	3	1	4	3	3	5	5	5	4	4	5	91	3.64
Valor por área		56					79					67					63					83					----	----

Tabla N°2: Cuenta de frecuencia por cada elemento:

Elemento		Cuenta de frecuencia por cada elemento																									Composición final de elementos
		Área cognitiva					Área afectiva					Área social					Área física					Área conductual					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
1	<i>Nunca</i>	2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	8
2	<i>Casi nunca</i>	1	0	1	0	0	0	0	0	3	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	10
3	<i>Ocasionalmente</i>	1	4	0	1	3	0	0	0	0	2	1	2	4	1	2	1	2	2	2	2	2	1	0	0	0	31
4	<i>Casi siempre</i>	0	0	1	2	1	3	2	1	2	0	1	2	0	1	0	1	1	0	1	3	1	2	4	3	2	34
5	<i>Siempre</i>	0	0	1	0	0	1	2	0	2	2	1	0	0	2	1	0	0	0	1	1	1	1	2	0	1	20
		Total																									103

Tabla N°3: Composición total de elementos:

Composición total de elementos	
Nunca	7.77%
Casi nunca	9.71%
Ocasionalmente	30.10%
Casi siempre	33%
Siempre	19.42%
Total	100%



Interpretación: En el gráfico presentado puede visibilizarse de forma sencilla la frecuencia de respuesta de la totalidad de sujetos encuestados, siendo que un 7.77% respondió “nunca” a los ítems presentados en la encuesta, mientras que un 9.71% respondió que “casi nunca”, así como también, un 30.10% respondió que “ocasionalmente”, así como un 33% respondió que “casi siempre” y finalmente un 19.42% respondió que “siempre”. Lo que indica que la mayoría de sujetos (33%) se identifica favorablemente con los indicadores de presión psicológica en el ámbito del deporte contenidos en el instrumento de medición aplicado.

Gráfico N°1: Correspondiente a Tabla N°3. Frecuencia de respuesta de los sujetos encuestados.

B. Presentación de resultados de la prueba piloto mediante la aplicación de una guía de auto-observación a los sujetos del grupo de waterpolo.

Tabla N°4: Valores de ítems de acuerdo a la escala Likert

Encuesta	Valores de ítems de acuerdo a la escala Likert																									Valor por sujeto	Promedio en la escala de Likert	
	Área cognitiva					Área afectiva					Área social					Área física					Área conductual							
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
N°	Sujeto																											
1	J.R.E.M.	2	5	1	4	3	1	3	5	5	1	5	5	5	5	3	2	2	3	5	5	4	5	5	5	2	91	3.64
2	A.S.M.M.	2	5	1	3	2	1	3	5	5	1	3	5	5	5	2	1	2	4	5	5	3	5	5	2	3	83	3.32
3	E.Y.J.P.	1	5	1	5	3	2	1	1	5	4	5	5	5	5	3	2	5	1	5	2	5	5	5	5	5	91	3.64
4	F.E.R.E.	2	5	1	2	2	3	4	5	5	2	3	5	5	5	1	3	2	1	5	5	2	5	5	5	3	86	3.44
5	A.A.H.D.	2	4	1	3	2	3	2	5	5	1	3	5	5	5	3	2	3	3	5	5	2	5	5	5	2	86	3.44
6	J.D.R.M.	2	5	1	3	2	4	4	5	5	3	3	4	5	2	3	5	4	2	4	4	4	4	4	3	3	88	3.52
7	S.B.M.M.	2	5	1	3	2	3	4	5	5	2	3	5	5	5	1	1	3	2	4	4	2	4	4	4	3	82	3.28
8	A.E.R.M.	2	1	1	4	2	3	1	2	3	2	4	2	5	3	1	1	5	5	3	3	3	3	3	2	5	69	2.76
9	R.E.D.C.	1	3	1	2	1	2	4	2	4	1	5	5	4	3	2	1	1	4	5	4	3	4	5	4	1	72	2.88
10	O.S.M.M.	2	5	1	2	2	5	3	5	5	2	4	5	5	4	3	1	1	1	5	5	2	5	5	5	2	85	3.40

11	G.R.M.M.	2	5	5	5	2	5	5	5	5	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	5	5	5	5	5	87	3.48
12	G.E.D.C.	2	3	1	3	2	2	3	1	4	3	4	2	4	5	1	2	2	2	5	5	2	4	4	3	2	71	2.84	
13	A.H.M.	2	3	1	3	4	3	3	3	3	3	4	3	5	3	3	2	4	3	3	3	4	3	2	2	4	76	3.04	
14	J.A.R.V.	2	3	1	3	2	3	2	3	4	3	4	4	4	4	2	2	3	4	4	3	3	4	3	3	4	77	3.08	
Valor por área		177					226					262					221					258					----	----	

Tabla N°5: Cuenta de frecuencia por cada elemento:

Cuenta de frecuencia por cada elemento																										Composición final de elementos	
Elemento	Área cognitiva					Área afectiva					Área social					Área física					Área conductual						
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
1	Nunca	2	1	13	0	1	2	2	2	0	5	1	1	0	0	5	6	3	4	0	0	1	0	0	0	1	50
2	Casi nunca	12	0	0	3	10	3	2	2	0	4	0	2	0	1	3	6	4	3	0	1	5	0	0	3	4	68
3	Ocasionalmente	0	4	0	7	2	6	4	2	2	4	5	1	0	3	6	1	3	3	2	3	4	2	2	3	4	73
4	Casi siempre	0	1	0	2	1	1	4	0	3	1	5	2	3	2	0	0	2	3	3	3	3	5	3	2	2	51
5	Siempre	0	8	0	2	0	2	1	8	9	0	3	8	11	8	0	1	2	1	9	7	1	7	8	6	3	105
Total																										347	

Tabla N°6: Composición total de elementos:

Composición total de elementos	
Nunca	14.41%
Casi nunca	19.60%
Ocasionalmente	21.03%
Casi siempre	15%
Siempre	30.26%
Total	100%

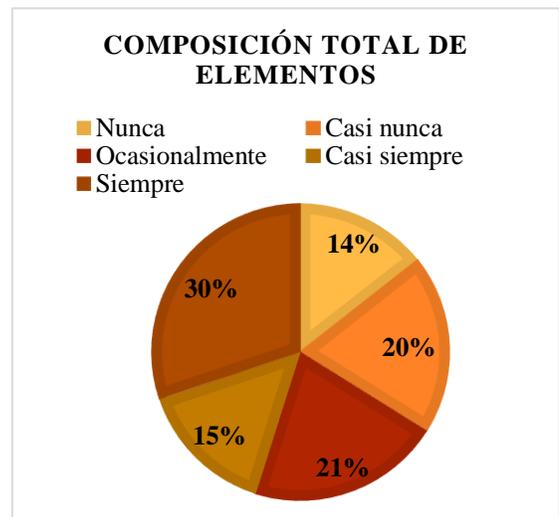


Gráfico N°2: Correspondiente a Tabla N°6. Frecuencia de respuesta de los sujetos encuestados.

Interpretación: En el gráfico presentado anteriormente, puede visibilizarse forma sencilla la frecuencia de respuesta de la totalidad de sujetos encuestados, siendo que un 14.41% respondió “nunca” a los ítems presentados en la encuesta, mientras que un 19.60% respondió que “casi nunca”, así como también, un 21.03% respondió que “ocasionalmente”, así como un 15% respondió que “casi siempre” y finalmente un 30.26% respondió que “siempre”. Lo que indica que la mayoría de sujetos (30.26%) se identifica muy favorablemente con los indicadores de presión psicológica en el ámbito del deporte contenidos en el instrumento de medición aplicado.

ANEXO 17. VACIADO DE RESULTADOS DE ENTREVISTAS AL PERSONAL ADMINISTRATIVO DE FEDENAT

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS DE ENTREVISTAS A PERSONAL ADMINISTRATIVO DE FEDENAT

ÁREA	PREGUNTA	SUJETO #1	SUJETO #2	SUJETO #3	SUJETO #4	SUJETO #5	SUJETO #6	INTERPRETACIÓN
	DATOS GENERALES:	Nombre: Elsa del Carmen Zelaya de López Sexo y Edad: F/ 41 años Puesto que ejerce en la Institución: Asistente administrativo	Nombre: Alemao Vásquez Sexo y Edad: M/ 32 años Puesto que ejerce en la Institución: Entrenador en la disciplina de natación	Nombre: Karina Mejía Sexo y Edad: F/ 46 años Puesto que ejerce en la Institución: Asistente administrativa	Nombre: Luis Araujo Sexo y Edad: M/30 años Puesto que ejerce en la Institución: Gerente Técnico	Nombre: Rolando Ortega Castro Sexo y Edad: M/61 años Puesto que ejerce en la Institución: Técnico deportivo	Nombre: Marcela Lemus Sexo y Edad: F/22 años Puesto que ejerce en la Institución: Entrenadora de Natación Artística	
I.Trayectoria laboral en la Institución	1. ¿Cuánto tiempo tiene de trabajar aquí?	10 años	6 años	7 años	8 años	8 años	2 años y 5 meses	En cuanto a la trayectoria laboral de cada uno de los sujetos entrevistados, se puede afirmar que existe una experiencia máxima de 10 años en el campo administrativo, mientras que en promedio, la mayoría tiene más de 5 años de experiencia, a excepción de una persona que apenas tiene 2 años y 5 meses de trabajar en la institución, sin embargo, posee varios años de experiencia como atleta en el deporte del nado sincronizado. La mayoría de las funciones realizadas por esta pequeña muestra del personal administrativo consta de: planificar eventos y actividades acordes al deporte de la natación, trato directo con los atletas a modo de entrenamientos, charlas, chequeos, toma de datos, etc. y en general, atención al cliente de cualquier persona que desee obtener detalles de la institución, ya sea para inscribir a sus hijos en clases, monitorear el progreso de los atletas que se encuentran compitiendo en la actualidad y en última instancia, a cualquier persona que desee conocer información general del deporte o
	2. ¿Qué actividades realiza en su puesto de trabajo?	“Atención al cliente, mantenimiento de registros de miembros federados, control de ingresos, venta de productos deportivos, reportes, control del ingreso de mes de enseñanza, entre otros”.	“Entrenador de las categorías infantiles A y B, y de la categoría juvenil A”.	“Atención al cliente y colectora”.	“Programación y coordinación de actividades deportivas, enseñanza, competencias, participación de delegaciones, estadísticas, etc.”.	“Actividades de campo y administrativas”.	“Coordinación y elaboración de entrenos de atletas”.	
	3. ¿Considera que dichas actividades han cambiado a lo largo del tiempo que usted tiene de laborar aquí? -¿Cómo ha sido ese cambio?:	“Si, los formularios deben ser actualizados, el requerimiento de información debe ser fácilmente accesible por cualquier emergencia, se debe tener mucho cuidado de los datos personales pues se tiene en cuenta la integridad de la información del atleta”.	“Si, por las innovaciones en dicho deporte, que cambia constantemente”.	“Si, se han delimitado funciones y el puesto no es considerado de importancia”.	“Si, con la tecnología, y nueva normalidad después del COVID-19 hay cambios significativos”.	“Siempre se atiende más a las comunidades”.	“No, a pesar de ciertos obstáculos como la pandemia se trata de solventar siempre en su mayoría los inconvenientes”	
	4. ¿Cómo valora los resultados obtenidos de su propia labor	“Considero que son muy buenos, ya que se trabaja bajo mucha	“Satisfecho, ya que tengo un excelente equipo de	“Satisfecha, ya que he realizado mis funciones a tiempo y con el	“Se nos ha considerado de forma institucional como	“Opino que muy bien porque hemos realizado diferentes	“Muy bueno, he visto resultados, se ha elevado el nivel de los	

	<p>diaria en la Institución?</p> <p>-¿Se siente satisfech@?</p> <p>-¿Por qué?</p>	<p>responsabilidad, más que todo al entregar nuestro trabajo lo mejor que podamos cuando lo requieren los jefes”.</p>	<p>trabajo a mi lado, padres de familia comprometidos al igual que mis atletas, y apoyo incondicional de la institución”.</p>	<p>mejor de los resultados”.</p>	<p>destacados, pero siempre se puede mejorar más.”</p>	<p>programas sociodeportivos”.</p>	<p>atletas”.</p>	<p>la institución. La mayoría de entrevistados considera que a lo largo de los años que tienen de laborar ahí, sus funciones han cambiado debido a varias razones: el auge de la tecnología y los cambios didácticos que ella implica, las novedades que presenta el deporte de la natación y sus diferentes disciplinas y en últimos meses, el apareamiento de la pandemia; todo ello ha llevado a las personas a actualizar sus conocimientos, agregar más funciones y responsabilidades a sus puestos y hacer frente a obstáculos inesperados. Por último, todos ellos se consideran satisfechos con los resultados alcanzados en el desempeño de sus responsabilidades, ya que manifiestan sentirse satisfechos con los resultados obtenidos, estar felices con el equipo de trabajo que les acompaña y los la mejora del rendimiento en los atletas; sin embargo, hacen la observación de que siempre se puede mejorar, no deben estancarse.</p>
<p>II. Clima laboral y realización de actividades metodológicas en la institución</p>	<p>1. ¿Cómo describiría a l@s atletas que compiten en la Federación?</p> <p>-¿Cómo es su relación con ell@s?</p>	<p>“Siempre hemos tenido una relación respetuosa, más cuando ellos consultan o solicitan algún permiso”.</p> <p>-“Manteniendo cordialidad y ese respeto”.</p>	<p>“Excelente, ya que tengo mucha comunicación con ellos, están comprometidos con el deporte y se esfuerzan día con día”.</p>	<p>“Los considero que ponen mucho empeño y esfuerzo en su actividad, considero que hay una excelente relación”.</p>	<p>“Tenemos a nivel nacional muy destacados atletas y la relación es muy buena entre todo el equipo dentro de la institución”.</p>	<p>“Excelente tanto los atletas como la relación, el buen trabajo en conjunto ha permitido que muchos de ellos aumenten sus capacidades y ganen premiaciones”</p>	<p>“Buenos, entregados, comprometidos. La relación es buena tienen mucha confianza con nosotros”.</p>	<p>Admiten que la relación con los atletas es respetuosa, cordial y cercana, y como es de esperar, quienes ejercen el rol de entrenadores tienen una relación más cercana e íntima con los atletas debido a que conviven con más frecuencia y enfrentan más desafíos juntos, en comparación al resto del personal que se encarga de labores administrativas solamente. Todos admiten tener una muy buena relación con sus compañeros de trabajo, aceptando y disfrutando su compañía; aseguran tener una buena comunicación y una relación positiva, donde pueden hacerse críticas y observaciones</p>
	<p>2. ¿Cómo describiría a sus compañer@s de trabajo?</p> <p>-¿Cómo es su relación con ell@s?</p>	<p>“Con algunos es muy buena, ya que mantienen su labor del trabajo eficiente. Y otros dejan mucho que desear, pues no tienen la visión de lo que es en realidad su</p>	<p>“Excelente, muy buena comunicación, confianza, apoyo, y más importante aún, son críticos constructivos”.</p>	<p>“Buenos compañeros, considero que la relación es excelente”.</p>	<p>“Tenemos un buen equipo de trabajo, la relación es muy positiva”.</p>	<p>“Aceptable, hay que considerar que como toda interacción siempre habrán diferencias pero siempre se logran solucionar</p>	<p>“Entre profesionales, no se tiene una relación tan cercana pero todo tipo de relación es ligada al</p>	

		trabajo”.				cualquier mal entendido y se va hacia delante de forma positiva”.	trabajo”.	sobre el trabajo de otros con el objetivo de mejorar y tener un mejor desempeño, sin embargo, hacen la diferencia entre una relación laboral y una de amigos o pareja, aparentemente, mantienen su distancia y profesionalismo. Por otro lado, tienen opiniones diversas sobre el desempeño de sus compañeros, tachándolo en ocasiones de regular y que debe mejorar lo más pronto posible, se asume que todos tienen métodos de trabajo distintos, así como las funciones que realizan, por lo que no siempre se estará de acuerdo con la metodología utilizada ni los resultados obtenidos; por lo que muchos se conforman, aceptando los resultados esperados que se han obtenido a raíz de esto mientras desean que se hagan mejor las cosas para ser más eficientes y eficaces. Por último, todos tienen plena seguridad y confianza de que poseen la capacidad de hacer frente a dificultades y desafíos, ya que lo han hecho en el pasado, como por ejemplo, la pandemia, admiten que existe esa posibilidad y hay que saber llegar a ella, mediante una unión entre compañeros y una dirección de parte de figuras de autoridad sólida y contundente.
	3. ¿Está satisfecho con los resultados obtenidos de la labor realizada por sus compañeros de trabajo?	“Regular”	“Satisfecho”	“No estoy totalmente satisfecho con el empeño de algunos”.	“Si mucho, comprendo que muchos hacen lo que se tiene”.	“Insuficiente, a veces hay obstaculizaciones entre sí y como profesionales considero que se pueden evitar”.	“Si, han logrado tener buenos resultados internacionales y nacional”.	
	4. ¿Considera usted que la Federación y el personal que la compone tiene la capacidad para hacer frente a desafíos y adversidades?	“Si”.	“Muy capacitados, hasta en los tiempos malos como en la cuarentena, nos organizamos bien para tener activos a nuestros atletas”.	“Si”.	“Si mucho, se ha podido manejar circunstancias que no se compete en algunos casos y siempre son las mejores decisiones que se tratan de tomar”.	“Si en algunos campos en otros les falta accionar a tiempo”.	“Si siempre se ha salido de diferentes circunstancias”.	
III. Eventos significativos que ha experimentado a lo largo de su trayectoria laboral de la federación	1. En el pasado (hace más de 5 años por ejemplo), ¿hubo alguna situación que impactó negativamente al personal y/o al funcionamiento de la Federación? -Si ha respondido	“Si, hubo una desestabilidad laboral combinada con falta de la información al personal. Esto puso varios compañeros en desánimo de trabajar y por lo tanto afectó nuestras labores”.	“Si, detractores que quisieron desestabilizar a la institución”.	“Si, el mal manejo de los resultados que impactó a los atletas por no ser considerados como tal, si no que muchos por conveniencia”.	“Considero que no”.	“La falta de recursos, a veces se ha hecho muy difícil disponer de ellos u obtener ayuda para las disciplinas”.	“Sin comentarios, solamente destacar que si ha habido varias situaciones que han dejado un impacto y posicionamiento negativo para la institución pero no ha	Considerando los puntos de vista diferentes de los profesionales administrativos de FEDENAT principalmente se señala la evidencia de acontecimientos desestabilizadores y de impacto negativo para el personal ya que por estos ha habido un creciente desánimo en las funciones que se realiza también para los atletas ya que un factor influyente para las desavenencias en la institución es

	afirmativamente, ¿Cuál fue su impacto?:						contribuido negativamente a las labores tampoco”.	la falta de información, poco personal conocedor en el deporte y pocos recursos para que los atletas se desarrollen como tal.
	2. Similarmente, ¿Hay alguna dificultad o inconveniente significativo que afecte al personal y/o atletas de la Federación en la actualidad? -¿Cuál es su impacto?:	“Considero que la dedicación de cumplimiento en ser un buen docente, ser igualitarios con los atletas he informar lo q puede alcanzar con las oportunidades que se proveen”.	“Detractores, ya que hacen ver mal a la institución y así crean desconfianza hacia nosotros”.	“Si, las condiciones económicas y los recursos limitados que no permiten desarrollarse en su totalidad a los atletas, los resultados de su esfuerzo ya que sólo son tomados en cuenta los de conveniencia”.	“Mayormente económico, hay menos presupuesto, ayuda y recursos”.	“Es totalmente necesario realizar un trabajo en equipo multidisciplinario y multinacional”.	“A algunos atletas, la distribución de piscina. El rendimiento no es el mismo o el esperado”.	Además de dichos factores que han estado minando la situación en el pasado ha sido continuado ya que actualmente siguen habiendo problemáticas y fuerte impacto relacionadas al poco recurso que se tiene tanto para el presupuesto para la institución y para oportunidades de los atletas, al igual que la limitación de distribución adecuada y equitativa de los pocos recursos que se tienen o que llegan para las diferentes disciplinas de FEDENAT.
	3. ¿Considera que las situaciones problemáticas o adversidades que afronte la Federación tienen un impacto directo en el rendimiento y bienestar de l@s atletas que ahí se desempeñan? -¿Cómo?	“Si, se ve la limitación de atletas de alto rendimiento para mantenerlos y desarrollar nuevos talentos”.	“Si porque es la institución la que regula la natación en el país”.	“Si, debido a que no se tendrán los recursos necesarios para realizar los entrenos de calidad que se necesitan”.	“Si, sobretodo la falta de recursos afecta a todo el deporte”.	“Si, algunas que ya se mencionó y otras que son evidentes en el propio campo”.	“Claro que sí, ellos son el principal objetivo de la Federación, todo lo que intervenga con ella o los que trabajamos directamente afecta a los atletas, entonces si hay un tan solo cambio o impacto así mismo hay una consecuencia para las competencias”.	Se puede notar entonces según las respuestas de las 6 personas de trabajo administrativo que estas adversidades conllevan a los efectos de que no haya un personal al cien por ciento motivado, dedicado o capacitado en el tema del deporte ya que muchos son conscientes que debido a estas carencias muchos profesionales deciden retirarse de la institución, no existiendo una calidad de trabajo multidisciplinario por lo que es difícil desarrollar talento en el deporte, y esto mismo es percibido por los atletas e impactan negativamente en ellos y en su rendimiento deportivo llegando a manejarse por su cuenta estas situaciones buscando apoyo en otras instituciones o incluso verse frustrados y solo dar lo mejor de sí para encontrar oportunidades potenciales en un futuro.
	4. ¿Cómo hacen frente l@s atletas a estas situaciones problemáticas cuando se presentan? -¿Considera que lo hacen de forma correcta?:	“Si, ya que unos se retiran, otros buscan otra opciones, en fin, todos reaccionan de formas variadas”.	“De forma correcta, ya que cada atleta y padre de familia son muy congruentes, y apoyan a sus hijos sin meterlos en problemas”.	“Con el apoyo de sus padres, hacen el intento de dar lo mejor de sí”.	“Buscando por sus medios ayudas”.	“No buscan de la mejor forma la ayuda en realidad aunque son jóvenes todavía eso es comprensible que no lo manejen por eso tratamos de ayudarlos en lo que se pueda”.	“Pues asumen cualquier situación y esperan la guía del entrenador”.	
IV. Sugerencias y comentarios	1.¿Qué medidas propone usted para que el	“Tener establecidos los reglamentos y protocolos para	“Estar preparados, unidos, y seguir	“Tener más motivación para llevar a cabo todas	“Más capacitación e innovación”.	“Trabajo multifuncional”.	“Crear relaciones más estrechas entre	Algunas puntos que son retomados y están en total armonía entre sí en lo que se

	personal que compone la Federación pueda hacer frente a desafíos que le amenacen, tanto presentes como futuros?	poder actuar de forma correcta, lo que permitirá ser una persona consciente”.	trabajando para el deporte de la natación”.	las responsabilidades que tenemos”.			todos los trabajadores para tener apoyo en cada uno”.	debería trabajar o tomar en cuenta para mejorar el ambiente y calidad de la institución y para sus atletas, el personal puntualiza con más frecuencia: el trabajo en equipo entre el personal profesional y los diferentes grupos de disciplinas mejorando la igualdad entre trabajadores y su comunicación, capacitarse o formarse institucionalmente en temas de innovación, dirección y manejo de recursos y actualización en todos los campos, ya que todos están de acuerdo que es necesario desarrollar un equipo multifuncional y multidisciplinario para que se trabaje en el desarrollo de proyectos, estadísticas, personal médico y psicológico y de marketing. Al llevarse a cabo ello se considera que se tendría mayores éxitos y beneficios en la institución ya que habría una relación más estrecha entre las personas y la ejecución de sus funciones desempeñadas con mayor dedicación y esfuerzo, como también el de garantizar un empleo de mejores estrategias para sobrellevar las situaciones difíciles ya sea creando espacios para desestresar a los atletas y también estrategias para que todas las disciplinas obtengan los mismos recursos y así se incentiven los jóvenes atletas y se logre impulsar a otros jóvenes promesas en el campo de la natación.
	2. ¿Considera que algunas actividades realizadas tanto por usted como por otro personal de la Federación deban cambiar para mejorar los resultados obtenidos? -¿Cómo cuáles? -¿Por qué?	“Si, ver la manera de incentivar en la formación de nuevas generaciones de nadadores talentosos, ya que de esta parte es de donde se van reflejando el trabajo, porque desde nuestra atención cuando llega a inscribirse y le dan sus clases con amor dedicación. Se mantiene estable la persona y motivada en seguir nadando”.	“Innovarse, estudiar mucho, ser siempre muy profesional con los atletas padres de familia y compañeros de trabajo”.	“Si, mejor organización para la economía de recursos y trabajo en equipo”.	“Necesitamos más personal capacitado en el desarrollo de proyectos, personal de estadísticas, personal médico, personal de marketing”.	“Innovación y actualización en todos los campos”.	“Si, algunas actitudes, el ser más consciente con el trabajo de los demás”.	
	3. Puede agregar alguna sugerencia o comentario que también considere necesario hacer	“Trabajar con amor en lo que se hace, porque el trabajo hay que hacerlo bien, y si alguien se equivoca pues hay que corregir. Mejorar la igualdad en el personal ya que todos son empleados y sirven al mismo fin”.	“Mantener siempre la comunicación de parte de la institución con el personal, solución de inquietudes y problemas”.	“Es de vital importancia darle la importancia a todos y cada uno del personal, tratarlos a todos por igual. Todos los puestos son importantes no sólo los de alta gerencia”.	“No, la anterior retoma algo de mi preocupación para mejorar”.	“Nada más que se necesitan profesionales como ustedes, que se preocupen por la realidad del deporte, les deseo éxitos y muchas felicidades”.	“Crear espacios de desestres a los atletas, es necesario guiar o tener actividades con expertos para ayudarles de manera emocional a ellos”.	

ANEXO 18. VACIADO DE RESULTADOS DE ENTREVISTAS PARA ENTRENADORES DE FEDENAT

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS DE ENTREVISTAS PARA ENTRENADORES DE FEDENAT

VACIADO E INTERPRETACIÓN DE ENTREVISTA A ENTRENADORES DE FEDENAT				
CATEGORÍA	PREGUNTA	ENTRENADORA #1	ENTRENADOR #2	INTERPRETACIÓN
	DATOS GENERALES:	Nombre: Marcela Lemus Sexo y Edad: Femenino Puesto en FEDENAT: Entrenadora y juez de competencias Disciplina que entrena: Nado sincronizado	Nombre: Rafael Alberto González C. Sexo y Edad: M./ 44 años Puesto en FEDENAT: Entrenador Disciplina que entrena: Water Polo	
A. Percepción sobre presiones psicológicas externas incidentes en los jóvenes.	3. ¿Cómo se describiría usted?	“Me considero una persona sociable y apacible. Tengo una vasta experiencia en el campo de la natación, tanto como atleta, entrenadora y jueza de competencias, por lo que considero hacer un buen trabajo”.	“Considero que soy alguien sociable, confiable y estricto porque respeto la opinión de los demás y me gusta el trabajo bien hecho. Y como profesional trato de estar siempre en el proceso de aprendizaje para superar tanto mis metas como dar un mejor servicio a mis polistas. Por eso es que también no me considero alguien calmado o apacible porque trato de ser bien activo y sacar lo mejor de mí y de los demás”.	De acuerdo a las respuestas obtenidas de ambos entrenadores, puede asegurarse que ambos, a pesar de tener características personales diferentes, poseen una ética profesional similar, ya que ambos consideran tener una amplia experiencia en el campo en el que son docentes, tanto a nivel personal (como atletas) como a nivel profesional (entrenadores y/o jueces de competencias), también son estrictos y exigentes con su trabajo y lo que se espera de ellos, pero más importante aún, son dedicados a sus alumnos, anteponiendo sus intereses y necesidades ante las calificaciones y reconocimientos que éstos puedan llegar a obtener. Ambos admiten que los padres de los atletas son uno de los principales pilares en que los jóvenes se apoyan para recibir apoyo psicológico, palabras motivadoras, ayuda económica que sustente todo lo necesario para ser un atleta profesional, etc; sin embargo, en cuanto a las percepciones que los padres tienen sobre la importancia de las calificaciones obtenidas en las competencias y directamente incluso, la importancia que le dan a la actividad deportiva en la vida de sus hijos suele ser vista en polos opuestos por parte de los entrenadores, mientras que en el grupo de nado sincronizado la mayoría de padres otorga gran importancia a las calificaciones y cómo éstas determinan el valor y potencial de sus hijas como atletas y personas admirables, en el grupo de waterpolo los padres pocas veces se encuentran presentes en las competencias, rara vez se involucran con los entrenadores para conocer el desempeño de sus hijos y en casos
	4. ¿De qué manera muestran apoyo los familiares y/o amigos en las competencias de sus alumnos?	“La mayor forma de apoyo que un padre o madre puede ofrecer es el de llevar a sus hijas a los entrenamientos constantemente. También, usualmente con las alumnas más pequeñas las madres colaboran con la preparación de las competencias, apoyo emocional de las alumnas antes, durante y después de los eventos y necesidades que vayan surgiendo”.	“En cuanto a los familiares ellos siempre están apoyando a los chicos psicológicamente verdad, dándoles sus palabras de aliento y pues también están presentes económicamente para ellos, porque se paga la participación en las competencias y ellos nunca han faltado con eso y en el caso de amigos muchos acá en el grupo han formado amistades entonces ellos están animándose unos a otros”.	
	5. ¿De qué forma los padres muestran importancia por las competencias y puntajes de sus hijos?	“Muchas veces los padres quieren una puntuación perfecta y no siempre es posible debido a muchos factores. Sin embargo le dan mucha importancia a esto y llegan al punto de regañarlas en público si obtienen una nota que no es la que ellos esperaban y en el peor de los casos reclaman o crean conflictos con los jueces de las competencias”.	“Los padres están presentes para sus hijos pero en cuanto a la importancia es significativa porque muchos a veces no vienen a sus competencias por sus trabajos o no muestran tanto interés en los resultados porque les falta educación deportiva y a lo que se refiere todo eso, incluso algunas familias de ellos están desintegradas y particularmente solo un padre o abuelos apoyan, a lo que me refiero es que hay apoyo siempre pero no se sabe realmente a que se apoya”.	
	6. ¿Qué tipo de tensiones ha observado (como intimidación o roces/diferencias) de los jóvenes atletas con los del	“Se ve mucha indiferencia, a pesar de los intentos de los entrenadores de ambos equipos siempre se mantiene una clara distinción en los grupos. Se han observado	“Sí, en dependencia de cada equipo se muestran diferentes tensiones, ósea que tanto nuestro equipo como con el que se compite ya se han dado roces diciéndose palabras	

	equipo contrario?	actitudes altaneras e ideas competitivas erróneas y extremas principalmente de parte de padres de las alumnas del equipo contrario”.	soeces, viéndose de menos que ni se dan importancia y también gritándose en qué aspectos son mejores que el otro”.	extremos llegan a ver como pérdida de tiempo la afición de sus hijos por el deporte; en ambos casos es seguro afirmar que hay presión externa de parte de padres, en un caso hay presión por cumplir las expectativas sumamente altas y exigentes de los padres y en otro caso, hay presión por demostrar a los padres mediante un excelente rendimiento y resultados, que son valiosos como atletas y la actividad que realizan es beneficiosa para ellos. En ambos casos suele darse una competitividad muy fuerte, aunque se demuestra en diferentes formas en ambos grupos, en el grupo de nado sincronizado suele reinar la indiferencia, aislamiento y rechazo y más preocupante aún, la influencia negativa de los padres que esparcen actitudes altaneras y arrogantes que no contribuyen a formar un saludable ambiente competitivo; mientras que en el grupo de waterpolo, los roces con el otro equipo son más personales, mediante empujones, palabras soeces y comentarios dañinos, hirientes y que exaltan a un grupo muy por encima del otro. Definitivamente hay presión externa por parte del equipo contrario y los padres de esos atletas, ya que para no verse desanimados, heridos o afectados por las actitudes del equipo contrario, ambos grupos aquí mencionados recurren a esas mismas actitudes o expresiones mayores de estas para “no dejarse vencer o dominar de ninguna forma”. Finalmente, ambos entrenadores implementan un protocolo que brinde retroalimentación a los atletas luego de una competencia, en ambas instancias se revisan las calificaciones, comentarios de los jueces y observaciones de los entrenadores para valorar errores, estrategias fallidas e implementar nuevas estrategias deportivas que les permitan tener un mejor rendimiento; es importante mencionar que mientras en un equipo se da más importancia a los aciertos, en otro se da más importancia a los errores.
	7. Descríbanos sobre momentos en que hayan recibido abucheos por la afición o miembros de los equipos contrarios.	“Nunca ha habido abucheos notorios o algún enfrentamiento extremo, pero hay miradas indiferentes, actitudes altaneras y algún que otro comentario hiriente e innecesario de parte de los padres de ambos grupos que compiten, y son precisamente los padres quienes proliferan esas ideas en sus hijas en lugar de mostrarles actitudes saludables”.	“La verdad que en el caso de la afición o acompañantes de los equipos a veces se han dado abucheos pero hasta cuando ya se les está ganando al equipo anfitrión”.	
	8. ¿Cómo se realiza la retroalimentación de puntos de mejora y puntos positivos en el equipo?	“Existe un protocolo a seguir, independientemente de los resultados conseguidos, se hace una reunión en un lugar seguro y aislado con las alumnas, se analizan y comentan sus puntuaciones y se procede a hacer una especie de charla motivacional, donde se hace hincapié que una nota no define su valor como atletas y que al contrario, deben utilizarla como algo motivador, que la oriente a dar lo mejor de sí en cada competencia”.	“Como entrenador tengo ya un protocolo para retroalimentar al equipo, siempre lo hago antes de los torneos y después de estos, recalcándoles lo negativo que se hizo porque el objetivo siempre es mejorar”.	
B. Evidenciación del procesamiento interno de la	9. En una escala del 1 al 10, ¿Cuánto le asignaría a su grupo de alumnos en cuanto a: la determinación, disciplina y estrategias deportivas?	“Determinación: 6: su puntualidad y asistencia es excelente, pero aún no tienen la mentalidad de un atleta, se conforman con lo que pueden hacer bien pero no ven más allá, aunque quieren mejorar no están dispuestas a poner más esfuerzo y energía	“En cuanto a la determinación un 10, porque siempre los trato de motivar y no dejan que nadie nos ganen la moral; En disciplina 9, porque también depende mucho del apoyo de la familia y no solo del trabajo que realizo acá en la federación con ellos, por eso ambos	Como puede observarse, las valoraciones y puntuaciones que cada entrenador otorga a su grupo varían, pero a pesar que en el grupo de nado sincronizado las calificaciones son más bajas, las valoraciones que se hacen de las alumnas y su rendimiento es igual o más

<p>presión psicológica reflejada en el accionar del rendimiento deportivo de alumnos.</p>		<p>para lograrlo.” “Disciplina: 5, se les debe insistir mucho para que realicen los ejercicios, a veces se les tiene que repetir las instrucciones hasta 5 veces para que hagan caso, y solamente comienzan a hacerlo cuando se les amenaza con amonestaciones o ejercicios extra”. “Estrategias deportivas: 8, se necesita más entrenamiento en el agua y no se nos brindan suficientes carriles, por lo que se trabaja más en campo (exterior)”.</p>	<p>incentivos los hace muy buenos en su rendimiento; y con las estrategias deportivas igual un 9 porque va dependiendo de la madurez deportiva que los jugadores van desarrollando para asimilar esas estrategias y ponerlas en práctica en los torneos”.</p>	<p>positivo que las valoraciones realizadas en el equipo de waterpolo, por lo que se infiere que las puntuaciones no son lo importante, sino más bien el conocimiento que se tiene de las necesidades, habilidades y características de cada individuo, pues ambos entrenadores son conscientes del nivel de madurez física y emocional de cada uno y saben qué nivel de exigencia imponer y en qué momentos debe hacerse. A pesar de esto se expresa un deseo de ver al futuro, de mejorar y hacer todo lo posible por alcanzarlo, el potencial en los atletas es notorio, y para sobrellevar las limitaciones de la edad, el físico y circunstancias externas es necesario ser más constantes, enfocados y decididos y es seguro afirmar que los entrenadores participan en este proceso en todo momento y son una pieza fundamental que brinda apoyo pero también impone presión para exigir los resultados que se sabe son justos y necesarios alcanzar, teniendo siempre en cuenta el bienestar a largo plazo de los atletas. Por lo que, para finalizar, los atletas comprenden la importancia del deporte en sus vidas y a la vez, el rol que ellos tienen en el desarrollo del deporte en la sociedad salvadoreña, sin embargo, aún necesitan desarrollar la madurez emocional, psicológica y física para hacer frente de forma más efectiva a las presiones de las competencias, el escrutinio y esfuerzo en los entrenamientos y principalmente, formar su identidad personal definitiva; y es seguro afirmar que los entrenadores son una influencia positiva, ya que ellos motivan y supervisan en todo momento.</p>
	<p>10. ¿Cómo describiría la actitud deportiva de sus alumnos?, ¿Por qué?</p>	<p>“A pesar de que reniegan mucho, sí suelen trabajar y apegarse al plan de trabajo, incluso se ha visto una mejoría en sus calificaciones a partir del período 2019-2020, antes tenían puntuaciones de 4 y ahora han subido a un 5.5 e incluso 6. Sin embargo han reducido su constancia, se les debe asignar trabajo u ejercicios variados para que no se aburran y desanimen”.</p>	<p>“Los describiría como un grupo motivado y comprometido con lo que hace porque se han convertido en un selección que ha demostrado que en nuestro país sí tenemos talento”.</p>	
	<p>11. ¿Cómo valora usted las llamadas de atención que realiza a sus alumnos por su falta de compromiso ya sea en los entrenos y/o competencias?</p>	<p>“Debo llamarles la atención muchas veces, constantemente para que pongan atención y trabajen, no debería de ser así, deberían ser más independientes y dispuestas, cuando se aburren se distraen, juegan y pasean; cuando el número de llamadas de atención llega a 3 suelo alejarlas del grupo para hablar con ellas personalmente para discutir a qué se debe esa actitud”.</p>	<p>“Les llamo la atención muchas veces pero osea hay que comprender que son jóvenes me explico, y tengo que estar pendiente y ser estricto porque se empiezan a distraer entre ellos en los entrenos y debo puntualizar en su disciplina para su bien también”.</p>	
	<p>12. ¿Qué valoración hace usted del nivel de exigencia necesario para lograr el rendimiento deseado?, ¿Favorece el rendimiento?</p>	<p>“Se contrata entrenadores y se invierten recursos en los atletas con el objetivo en mente de que deben destacar, obtener buenas calificaciones y ganar torneos. Considero que la exigencia es justa y acorde a las necesidades y habilidades de las alumnas”. “En efecto, favorece el rendimiento, siempre se tiene en mente que cada ejercicio e indicación que se da es con un objetivo en mente; se les explica detalladamente y siempre se hace para mejorar las habilidades que las alumnas ya tienen y obtener mejores resultados en las competencias”.</p>	<p>“Voy a explicar un poco porque como entrenador tengo varios grupos, son 2: el 1° es competitivo y con ellos debo tener una alta exigencia aunque siempre condescendiente a sus capacidades porque no voy a presionar con algo que sé que no pueden hacer, y a decir verdad siempre se han entregado buenos resultados porque se han ganado en torneos gracias a eso; y el 2° grupo es de enseñanza que en este grupo si se tiene consideraciones”.</p>	
<p>C. Relaciones Interpersonales que interfieren</p>	<p>13. ¿Cuáles han sido los motivos por los que los jóvenes se han acercado a usted para quejarse o llamar su atención como entrenador?</p>	<p>“Solamente en una ocasión tuve que llamarle la atención a una alumna pequeña porque constantemente se detenía en los entrenos sin explicación. Posteriormente comenzó a llorar y a decirle a su mamá</p>	<p>“Bueno cuando se han acercado siempre demuestran las ganas de superarse personalmente y apoyando a sus compañeros, comentándome diferentes situaciones como: estar muy exigente, que</p>	<p>De acuerdo a las respuestas obtenidas de los entrevistados, pueden observarse diferencias notorias en cada grupo, principalmente en cómo hacen frente a las frustraciones derivadas del deporte y cómo se interrelacionan con el</p>

<p>en la optimización en el juego</p>		<p>que yo le había gritado cuando no era verdad, mi superiora pudo controlar la situación pero me advirtió que siempre tuviera cuidado, en especial con la reacción de los padres”.</p>	<p>les exijo solo a ellos y a otro compañero, o que incluso no le llamo la atención a X polista y a ellos sí que si están dando su mejor esfuerzo o diferencias de opiniones de cómo se desenvuelven, pero como digo siempre es con el fin de superarse”.</p>	<p>personal de la federación, principalmente con sus mismos compañeros de equipo. En primer lugar es importante mencionar que el grupo de waterpolo parece estar más orientado a la superación personal anteponiendo eso al miedo que puede generarles el mayor esfuerzo, energía o sacrificio que deban hacer para conseguirlo, esto claro en comparación el grupo de nado sincronizado, que suele ver las llamadas de atención como una ofensa o amonestación en lugar de un desafío a superar para no ser regañados más. Por otro lado, la relación interpersonal es un elemento muy importante en cualquier grupo de trabajo, esto no es la excepción en el caso del deporte por supuesto, en especial en disciplinas como el nado sincronizado y el waterpolo, donde el trabajo en equipo es fundamental para tener armonía y obtener buenos resultados; parece ser que el grupo de waterpolo no tiene mayor problema en este aspecto, en comparación con el grupo de nado sincronizado, y aparentemente una hipótesis que se maneja es la diferencia de edad, mientras que en waterpolo la mayoría de alumnos poseen la misma edad aunque sean de diferentes sexos, en nado sincronizado se observa una mayor diferencia de edad aunque todas sean del mismo sexo y esto crea conflicto de intereses, necesidades y en última instancia de desempeño. Sin embargo, ambos grupos están de acuerdo en que es fundamental y necesario tener una relación de confianza, respeto y tolerancia con los entrenadores.</p>
	<p>14. ¿Cómo describiría la relación entre los atletas miembros del equipo? ¿Y la relación con usted alumno/entrenador cómo la describiría?</p>	<p>“Suele ser problemática en ocasiones debido a la diferencia de edad, las mayores (adolescentes) suelen aislar a las menores y suelen haber malos entendidos cuando las pequeñas comentan a sus padres sobre cosas que han escuchado decir a las mayores y ellos se quejan ante los entrenadores. Les hemos exhortado a que se unan más entre ellas, que entrenen juntas y se apoyen como equipo y en parte ha funcionado, hay más tolerancia entre ellas y más respeto, pero aún hay distancia pues cada quien tiene distintas necesidades”.</p> <p>“Somos cercanas, me ven como amiga y figura de autoridad, suelen acercarse a mí para comentarme sobre algún problema que tienen en la casa o escuela y yo las escucho, las aconsejo si puedo y luego comenzamos a entrenar. Hay mucha confianza pero también respeto, pues hay momentos para bromear y trabajar y son muy conscientes de ello”.</p>	<p>“La relación entre el equipo es muy buena, siempre tratan de respetar la privacidad personal de cada uno y se apoyan en momentos difíciles. Y mi relación profesor-alumnos es excelente, no me puedo quejar siempre trato de cumplir mi rol siendo serio pero también me muestro como un amigo para ellos”.</p>	<p>Finalmente, ambos entrevistados están de acuerdo en que el rendimiento de los jóvenes se ve afectado por problemáticas en ambientes externos a la federación, principalmente en sus hogares, mientras que en un grupo se dan más que todo peleas y discusiones, en otro se vive la indiferencia y falta de apoyo de parte de los familiares de los jóvenes; estas circunstancias ocasionan estrés, frustración, desmotivación y desesperanza, que en última instancia se ve reflejada en los resultados.</p>
	<p>15. ¿Cómo considera que los jóvenes se han visto afectados en su desempeño por actividades extracurriculares como: la escuela, relaciones sentimentales, trabajos u otras situaciones?</p>	<p>“La mayoría de problemas que se dan son en la casa en forma de peleas con familiares y también en la escuela, en forma de peleas con compañeros, amigos y maestros. Afecta mucho en su rendimiento porque en los entrenos y competencias se requiere mucha atención y su mente está en sus problemas y preocupaciones, por lo que suelen fallar, frustrarse y comenzar a llorar; se les da tiempo y espacio para que se calmen”.</p>	<p>“Yo creo que estos chicos han sabido equilibrar sus dificultades con el trabajo que se hace acá, pero sí a veces son afectados como cualquier persona, pero sobre todo lo que más les vendría afectando es la falta de apoyo de la familia”.</p>	<p>Ambos entrenadores coinciden en que atienden las necesidades de apoyo de los atletas cuando es necesario y pueden identificar claramente cuando sus alumnos presentan niveles altos de estrés por la presión y exigencia de</p>
<p>D. Identificación de presencia de afectaciones</p>	<p>16. ¿Cómo identifica usted cuándo los jóvenes son sometidos a altos niveles de estrés ya sea en entrenamientos y/o en competencias?</p>	<p>“Es fácil darse cuenta porque cambian su habitual estado de ánimo y actitudes, usualmente son alegres, conversadoras y energéticas, así que cuando las noto calladas o tristes suelo alejarlas del grupo</p>	<p>“La mayoría de ocasiones puedo percatarme cuando se acercan los torneos/ competencias o cuando están pasando por dificultades personales, se muestran desconcentrados o incluso presentan dolores físicos en los</p>	

<p>estresantes en el campo</p>	<p>17. ¿Qué acciones o actividades estratégicas se realizan con los jóvenes para reducir la tensión deportiva antes de temporada de competencias?</p>	<p>para hablar con ellas a solas y saber qué les pasa. Igualmente antes de una competencia suelo motivarlas y tratar de reducir su ansiedad”.</p> <p>“No hay una estrategia fija, es decir, no hay un protocolo a seguir, pero se procura darles un día libre, jugar en la piscina, distraerse con juegos, historias, etc, para distraerse un rato de la tensión de las competencias. Hay una clínica psicológica a nivel del INDES, ha habido 2 alumnas que han ido ahí y se han beneficiado del tratamiento”.</p>	<p>entrenos como dolores de cabeza o cuando hay mucha tensión en los músculos”.</p> <p>“Se realiza una variedad de actividades, también depende de los recursos que se tenga a la mano pero generalmente son actividades recreativas por ejemplo hacer convivio entre ellos, se calendariza un día también para que ellos tomen un descanso en sus casas y se relajen e incluso se han realizado técnicas psicológicas porque ya nos ha apoyado un psicólogo acá en FEDENAT”.</p>	<p>competencias que se aproximan, en el caso del grupo de nado sincronizado se notan más los cambios en sus estados de ánimo se muestran menos energéticas, calladas y preocupadas en precompetencias y en los torneos que asisten, en comparación al grupo de wáter polo que manifiestan su nivel de estrés alto de forma más física como desconcentración, dolores musculares y migrañas; por lo tanto hay que tomar en cuenta que cualquier manifestación de afecciones de tipo psicológico se vendrían determinando con el tipo de disciplina, el esfuerzo de cada una en particular y los factores que influyen en cada joven para que se presenten diferenciación en su sintomatología. A pesar que el estrés vendría siendo cotidiano en la vida deportiva de los jóvenes, los entrenadores llevan a cabo acciones para paliar los niveles altos de estrés en sus equipos, que si bien es cierto no está estipulado que las hagan pero por su experiencia en el campo llevan a cabo estrategias para reducirlo como realizar actividades recreativas en las piscinas o convivios, darles un día libre, tomar revisiones médicas e incluso piden apoyo para realizar técnicas de intervención psicológica. De tal manera se evidencia que ambos fomentan que los atletas reciban un tipo de relajación y lleguen con plena salud mental y disposición para desenvolverse exitosamente en sus torneos.</p>
<p>E. Conocimiento y observación de equilibrios emocionales en el deporte</p>	<p>18. ¿Cuáles han sido las situaciones personales, de las que se ha enterado, que los ha impactado de manera inspiradora en las competencias y entrenos?</p>	<p>“No me he enterado de un caso en particular, pero puedo decir que la mayoría de atletas se ven motivadas porque quieren destacar, quieren obtener primeros lugares, becas, campeonatos, etc y de ser posible, ser reconocidas internacionalmente; no es muy lejano a la realidad, ya ha sucedido con otras atletas salvadoreñas así que ellas quieren ser parte de ese equipo”.</p>	<p>“Quizá situaciones personales para inspirarse no explícitamente sino que la idea de ellos siempre es superarse y ser orgullo para sus familias, y eso como equipo nos convierte en adrenalina pura; yo intento exigirles pero ellos mismos se piden más incluso algunos se vuelven líderes motivando y ayudando a sus compañeros y por ese trabajo que saben que se han esforzado siempre se mantienen pendientes y optimistas por alcanzar mejores puntajes en los torneos”.</p>	<p>Mostrando una gran similitud entre el grupo de nado sincronizado y wáter polo la inspiración en ambos grupos de ser reconocidos atletas con premios atribuidos a ello, nace una motivación extrínseca e intrínseca porque también poseen la ideología de dar orgullo a sus familiares haciendo que se esfuerzen con trabajo arduo tanto en sus entrenos como competencias. Al igual que la presentación de problemáticas personales de los atletas los dos equipos asemejan las situaciones familiares como punto de impacto negativo cuando hay vivencias de luto, peleas, discusión y/o separación; también se pueden mencionar la relaciones de noviazgo y amistades en el colegio que tienen algunos jóvenes y cómo al haber riñas afectan de forma significativa el bienestar emocional de los jóvenes en el campo deportivo, estos aspectos los lleva a una tristeza exacerbada que</p>
	<p>19. ¿De qué situaciones personales de los atletas se ha enterado que los ha impactado negativamente en las competencias y entrenos? ¿Y cómo se han resuelto?</p>	<p>“Además de las peleas con los padres, ha habido alumnas afectadas por la muerte de un familiar o amigo, que hace que esté decaída, triste y con una falta notoria de concentración, sucede todos los años cuando se acerca la fecha en que falleció esa persona.”</p> <p>“Al notarla triste y observar que su</p>	<p>“Sinceramente por guardar la confianza que ellos me han dado no puedo detallar exactamente sus problemas privados pero las dificultades pueden haber sido es por la novia/o que se han peleado con ellos, también por la familia que han tenido discusiones o incluso ha habido separaciones en sus hogares y por demasiadas exigencias</p>	

		desempeño ha decaído, así como también contrastar fechas con el calendario, suelo apartarla del grupo para hablar con ella e incluso puedo darle ese día (en que falleció su familiar) como libre, lo que sea para no imponerle más estrés del que está sufriendo”.	en la escuela o colegios que se sienten agobiados por tantas tareas o actividades que les dejan. A veces que ellos sí se han acercado llorando o ya a punto de hacerlo pero en otras ocasiones andan muy desconcentrados y yo les llamo para preguntarles que tienen. En estos casos se ha tomado el tiempo para conversar, que se descarguen, mostrándoles mucho apoyo, comprensión y cariño de mi parte como una figura de autoridad en que ellos han confiado”.	generalmente se soluciona dándoles un espacio para equilibrarse. Podría decirse entonces que existe un factor predominante con mayor consistencia en la vida de los jóvenes, y es que la red de apoyo que usualmente es la familia puede convertirse también en un eje negativo para desmotivar las aspiraciones de los atletas en el deporte llevando de paso un desplome en un desempeño óptimo para conseguir sus metas y sueños.
F. Identificación de presencia de afectaciones desalentadoras en el campo	20. ¿Qué enfermedades o desventajas en particular se pueden evidenciar en la práctica del deporte?	“Las infecciones de oído y ojos debido a los químicos utilizados en el mantenimiento de la piscina son muy comunes. Así como también las fracturas de hombros, codos y rodillas, también la rotura de estos ligamentos es bastante común. Son lesiones que pueden llegar a terminar carreras”.	“Las desventajas más recurrentes han sido lesiones musculares, pero siempre son como consecuencia de no haber tenido una buena base preparatoria porque ha habido inasistencias aun sabiendo que hay una alta exigencia”.	Desenvolverse exitosamente en los torneos y entrenos para los jóvenes es muy importante ya que deben estar psicológica y físicamente estables, en este caso la entrenadora del equipo de nado sincronizado y entrenador de wáter polo concordaron en que las lesiones musculares, fracturas óseas e infecciones de oído son las más comunes en sus equipos e hicieron hincapié que no apartan su atención hasta que sus alumnos estén estables para volver o retirarse por un tiempo por su salud. En relación con su salud mental, los entrenadores también comentan que sus equipos sufren frustraciones, desilusiones, y, notan su marcado decaimiento en ellos durante o después de los torneos, algunos de ellos ya no terminan su turno en las competencias, están cabizbajos, no muestran su interés en los entrenos o no asisten después de no haber ganado o llegado a un puntaje como meta. A esto se le suma la notoria despreocupación por parte de la Federación Salvadoreña de Natación de incentivarlos con oportunidades equitativas entre las diferentes disciplinas que alberga, ya que se distribuyen premios, oportunidades y evaluaciones de jurados en los torneos favoreciendo siempre a una disciplina predilecta. Tomando en cuenta el desacuerdo en este aspecto por ambos entrenadores valoraron un satisfactorio desempeño deportivo de sus equipos, a pesar de ciertas adversidades que a nivel personal e institucional deben luchar a veces sus alumnos, han logrado obtener con el desarrollo de disciplina y madurez en el deporte reconocimientos y premios por mayor puntaje a nivel internacional y nacional. Para finalizar podemos destacar la real y
	21. ¿En qué forma ha notado decaimiento de motivación en los jóvenes?, ¿Y cómo se aborda en estos casos?	“Cuando compiten contra otras instituciones y observan cómo estas obtienen mejores puntuaciones, reconocimientos y oportunidades, ellas se desaniman y llegan a preguntarse si vale la pena seguir compitiendo si nunca logran dichos resultados esperados”. “Se habla con ellas para motivarlas y que no pierdan el entusiasmo, pero el problema es más profundo, muchas veces tiene mucho que ver con los jueces que son elegidos por la federación y que otorgan puntuaciones injustas a los atletas que afecta su calificación y les desanima y priva de oportunidades”.	“Cuando andan sin motivación se ponen a hacer otras cosas, juegan o se ponen a chambrear entre ellos, pero esto ocurre cada que no hay competencias o noven que hay apoyo de la federación. Por mi parte hago lo que está a mi alcance para ponerlos chispas, darles aliento y velando que hayan recursos para ellos”.	
	22. Según su opinión sus alumnos, ¿Cómo reflejan su frustración en las competencias?	“Se desaniman notoriamente, algunas veces se van a media competencia cuando no obtienen los resultados deseados, otras veces se quedan solamente porque las competencias son pagadas y no quieren desperdiciar el dinero. Al segundo tiempo (son 2) se muestran resultados más bajos que en el primero debido a la desmotivación”.	“Si se ha perdido o ellos no logran los puntos que se han propuesto usualmente andan cabizbajos, callados en el grupo o se aíslan, no vienen después de eso”.	
	23. ¿Qué valoración tiene usted sobre un satisfactorio desempeño deportivo de los jóvenes en las competencias?	“Se apegan a la rutina, siguen indicaciones y generalmente hacen su parte sin mayor problema, a pesar de algunas actitudes o principalmente su forma de pensar puede traerles problemas, considero que puede mejorar mediante vayan madurando como	“Yo estoy satisfecho de su desempeño porque lo considero excelente, como dije antes no me puedo quejar porque a pesar que algunos incluso trabajan y estudian a la vez han tratado de mantener su enfoque como polistas”.	

		atletas y como personas”.		genuina preocupación de los entrenadores por el desarrollo personal y deportivo de los jóvenes atletas como velar por su equilibrio emocional cuando estos se ven empañados regularmente por desventuras en el campo, enfatizando que brindan siempre su apoyo emocional y como figuras de enseñanza.
G. Puntos de sugerencias para atender de forma institucional	24. ¿Qué aspectos percibe que estén afectando de alguna forma a los jóvenes actualmente y al equipo en general durante los entrenos y competencias?, ¿Y qué acciones se deben tomar?	<p>“El mayor problema que se observa es la inequidad entre clubes, en términos de tiempo, atención y oportunidades; se nos deja de lado muchas veces y se le resta importancia a nuestro trabajo. También el papel de los padres y el poder que sus palabras y acciones tienen sobre las alumnas es algo de lo que deben estar conscientes 24/7”.</p> <p>“Me gustaría que tuvieran un espacio donde pudieran expresarse libremente, tanto con el personal administrativo si así lo desean, como con sus compañeras y conmigo, sería excelente tener el apoyo de una psicóloga deportiva para practicar técnicas de relajación u otras que les ayuden”.</p>	<p>“Considero que el aspecto que ha afectado muchísimo en este último tiempo es el COVID, porque se han pausado muchos proyectos, también al cerrar las instalaciones acá por un tiempo no se ha podido entrenar o ha habido muy poco entreno con ellos y a mí como entrenador a pesar de eso me siguen exigiendo. Pero por eso con ellos trato de tenerles comprensión e ir retomando poco a poco la exigencia”.</p>	<p>Para concluir en ambos casos los entrenadores tienen las mismas referencias sobre algunos puntos que consideran necesarios intervenir o atender de forma institucional y que con evidencias claras y notorias han mostrado su existencia adentro de las instalaciones marcadas diferencias y desacuerdos entre las disciplinas que se ejercen, a continuación se abarcan esos 4 puntos:</p> <p>Tomar en cuenta a la hora de exigir resultados e informes los aspectos externos fuera de control de los entrenadores como la pandemia del COVID-19, poca o demasiada involucración de los padres de familia (ya que es un trabajo en conjunto) y no poseer los recursos necesarios para entrenar a los equipos. Contratar a personas con conocimientos en el deporte y alto rendimiento para ejercer el cargo de jueces o apoyar como entrenadores.</p> <p>Contar con espacios especializados con psicólogos que trabajen con los equipos para que los jóvenes de las diferentes disciplinas se integren como una sola federación sin diferencias y se expresen o relajen con sus técnicas.</p> <p>Evitar la corrupción administrativa para que no solo acaparen recursos y oportunidades para la disciplina de su preferencia, debe haber oportunidades y recursos por igual.</p>
	25. A manera de sugerencia: ¿Qué puntos o detalles considera deben mejorarse en la Federación para que los jóvenes se desarrollen como deportistas?	<p>“Principalmente con la federación, les exhorto a mostrar más compromiso con todos los deportes que le conforman, ya que suelen darle más importancia a natación y a ellos les dan más recursos y oportunidades y a pesar de eso exigen resultados cuando estamos cortos de tiempo, dinero y recursos, es injusto con los atletas principalmente”.</p>	<p>“Como sugerencia, solo son 2 bien puntuales: la 1ra es que se necesitan personas con conocimiento en alto rendimiento en FEDENAT y la 2da es que para mejorar, tener éxito y reconocimiento como institución es de sacar a los gerentes corruptos que muchas veces solo acaparan recursos y oportunidades para la disciplina que ellos consideran”.</p>	

ANEXO 19. VACIADO DE RESULTADOS Y DATOS CUANTITATIVOS DE ENTREVISTAS PARA ATLETAS DE FEDENAT

A. VACIADO DE RESULTADOS DE ENTREVISTAS A EQUIPO DE NADO SINCRONIZADO

VACIADO E INTERPRETACIÓN DE ENTREVISTA A ATLETAS DE FEDENAT: DISCIPLINA NADO SINCRONIZADO							
CATEGORÍA	PREGUNTA	SUJETO #1	SUJETO #2	SUJETO #3	SUJETO #4	SUJETO #5	INTERPRETACIÓN
	DATOS GENERALES:	Nombre: Sara Valeria Cruz Pineda Sexo y Edad: F./ 17 años Disciplina en la que pertenece: Natación artística	Nombre: Grecia Sofía Cuéllar Flores Sexo y Edad: F./ 16 años Disciplina en la que pertenece: Natación artística	Nombre: Valeria Renée Aguilar Rivera Sexo y Edad: F./ 14 años Disciplina en la que pertenece: Natación artística	Nombre: Karla Susana Meléndez Argueta Sexo y Edad: F./ 14 años Disciplina en la que pertenece: Natación artística	Nombre: Paola Marcela Méndez Artero Sexo y Edad: F./ 18 años Disciplina en la que pertenece: Natación artística	
Generalidades	1. ¿Hace cuánto practicas este deporte?	9 años y medio	7 años	5 años y medio	7 años	9 meses	Como puede observarse, la mayoría de las atletas entrevistadas tienen varios años de experiencia en el deporte, empezando con la natación en general y luego especializándose en el nado sincronizado. Todas concuerdan en que este deporte es un excelente medio para expresarse libremente, sin la necesidad de palabras, lo que promueve la creatividad, motivación y disciplina; también concuerdan en que la variedad y calidad multidisciplinaria que éste ofrece llama su atención y les llena de interés, por último, tienen en alta estima las relaciones interpersonales y amistades que llegan a formar con sus compañeras de equipo.
	2. ¿Qué es lo que más te gusta de este deporte?	“Es una combinación de varias disciplinas en una sola, con lo que se aprende a tener mayor flexibilidad, aptitud para el baile, etc; lo que más me gusta de este deporte es que me da la capacidad de expresarme por medio de él”.	“Porque no es un deporte nada común y me puedo expresar y dar a conocer; también implica e incluye a más disciplinas”.	“La disciplina y que desde pequeña me gusta el agua y bailar, y la natación artística es la mejor manera de mezclar mis dos pasiones”.	“La disciplina en el equipo, la armonía, lo que se aprende y las amistades entre todas”.	“Su delicadeza a pesar del alto nivel de dificultad, y además que va acompañado de música”.	
A. Factores externos que contribuyen a la percepción de presión deportiva en las atletas	3. ¿Alguna vez te has sentido intimidado por los contrincantes? ¿Cómo se da esa intimidación? ¿Qué haces tú? ¿Cómo te sientes tú?	“Sí, ya que uno no se puede dejar ver como alguien débil, sino todo lo contrario, y los demás te tratarán de acuerdo a la forma cómo te expresas, más que todo, la seguridad que demuestras, ya sea de buena o	“Sí, muchas veces. Casi siempre minutos antes de una competencia y muchas veces no son directas pero de igual manera afectan”.	“No he sentido ningún tipo de intimidación y yo siempre trato bien a las demás, a pesar de todo”.	“No, nunca me he sentido intimidada por otra persona, ni nunca me he sentido menos que los demás”.	“No he recibido ningún tipo de intimidación”.	De acuerdo a los datos obtenidos de las entrevistadas, en primer lugar se puede asegurar que las atletas con menos experiencia en el deporte e incluso menor edad en general, no perciben ni se ven afectadas por los intentos de intimidación por parte de sus contrincantes, mientras que las atletas con mayor edad en el equipo y mayor experiencia se

		<p>mala manera”.</p> <p>“Yo siempre trato de estar calmada y apoyar a mis compañeras en caso de que se sientan nerviosas; antes me sentía insegura e inferior a los demás, pero he intentado cambiar eso porque afecta mucho”.</p>	<p>mal porque critican mi trabajo y mi esfuerzo”.</p>				<p>ven más afectadas, expresando ansiedad, pero actuando de manera indiferente y segura para aparentar todo lo contrario a lo que verdaderamente sienten, pues en las competencias, también está en juego las apariencias.</p> <p>Por otro lado, la sola presencia de espectadores genera sentimientos de ansiedad, nerviosismo e incluso pensamientos catastrofistas, donde llegan a pensar constantemente que van a equivocarse y hacer el ridículo, aunque en la mayoría de ocasiones este no sea el caso; es importante mencionar que a pesar de que algunas de estas situaciones sean meramente imaginarias para ellas, sí se han enfrentado con un público hostil, en especial con los padres de las contrincantes, quienes lanzan miradas arrogantes y tienen actitudes altaneras.</p> <p>Es seguro afirmar que todas las atletas consideran a sus entrenadoras como justas, quienes son capaces de exigir dependiendo de las capacidades y habilidades de cada una para obtener los mejores resultados; sin embargo solamente una de las entrevistadas se considera inconforme, deseando más presión y atención de parte de sus entrenadoras, pues considera que así alcanzará su mayor potencial. Del mismo modo, todas admiten que hay un gran nivel de apoyo y comprensión por parte de las entrenadoras, lo cual les facilita internalizar sus errores y siempre ver hacia delante de manera realista y con</p>
<p>4. ¿Consideras que las expectativas del espectador son exigentes y te presionan en el rendimiento?</p> <p>-¿De qué manera piensas que esas expectativas te afectan en el momento de la competencia?</p> <p>-¿Cómo te sientes cuando sucede eso?</p>	<p>“Si, pero todo depende del público, ya que si éste consta de familiares principalmente pues no se dan esas situaciones, pero si el público consiste de compañeras o demás equipo de mis contrincantes sí se dan esos casos; a veces llego a ponerme nerviosa al saber que observan y critican mi rutina”.</p> <p>“Me llego a sentir mal o asustada de que pueden llegar a burlarse de mí si me equivoco o algo”.</p>	<p>“Muchas veces sí son demasiado ya que las personas piensan que somos máquinas o que tenemos súper poderes y somos perfectas, cuando la realidad es totalmente diferente”.</p> <p>“Yo soy muy nerviosa, por lo tanto me afecta de una manera impresionante y el 99% de las competencias no hago lo que debería. Me siento muy mal, pues prácticamente siento que desperdicio mis horas de entreno”.</p>	<p>“Mal, porque a veces siento que me voy a equivocar, siento que no lo voy a lograr y eso me afecta”.</p>	<p>“No me afecta mucho en realidad, solamente lo que me pasa es que me pongo nerviosa, pero intento no dejarme vencer por los nervios y siempre trato de hacer lo mejor que puedo”.</p>	<p>“Si siento que me afectan, es una presión adicional que me genera nervios y ansiedad para que todo salga perfecto y sin errores, el espectador es el principal crítico”.</p> <p>“Me afectan al hacerme dudar de mis habilidades, si lo desempeñaré bien o no; me hace sentir muy nerviosa”.</p>		
<p>5. ¿Consideras que el entrenador te presiona demasiado?</p> <p>-¿Cómo te sientes</p>	<p>“Siento que ella no llega a sacar todo mi potencial, siento que puede llegar a pedirme más, a veces me</p>	<p>“No siento una gran presión, pero siento de una u otra forma que debo dar un buen espectáculo y</p>	<p>“A veces no siento que me presionan y otras veces sí, aun así me esfuerzo para seguir mejorando</p>	<p>“No es que me sienta presionada cuando ellas me presionan, es porque no estoy ejecutando los</p>	<p>“Considero que las entrenadoras nos motivan y presionan pero de buena manera, siempre están para</p>		

	cuando tu entrenador actúa de esa forma?	da la impresión de que no le llego a importar lo suficiente para ponerme atención y hacer que mejore”.	muchas veces eso me afecta”.	y sacar lo mejor de mí”.	ejercicios adecuadamente pero no me siento así porque no es lo correcto”.	decirnos que no nos demos por vencidas o que lo hagamos lo mejor posible, me siento muy bien que me presionen de buena forma para mejorar”.	entusiasmo, aptitudes que consideran indispensables para alcanzar el éxito y sentirse cómodas como atletas. Por otro lado, se puede notar cómo las relaciones con los padres de cada una de las atletas es diferente, algunos son más comprensivos y flexibles
	6. ¿Cuándo fallas consideras que la actitud del entrenador te ayuda a enfrentar esa situación? -¿Qué hace ella?	“Si, depende de en qué modalidad me estaba desempeñando, ya que si me encuentro sola (individual) no le importaba y no buscaba mejorar nada, en cambio sí somos dos (dueto) sí, ahí cambiaba su actitud”.	“Si, ya que independientemente tenga un buen o mal resultado, me da consejos y me sigue apoyando en mis decisiones”.	“Sí, porque sólo me dice que lo haré bien a la próxima y me felicitan. Porque voy mejorando mucho para después lograrlo”.	“Si, porque me impulsa a hacerlo de nuevo hasta lograrlo”.	“Si, nos dan palabras de motivación y nos acompañan hasta que logramos hacer bien las rutinas”.	en cuanto a los resultados y puntajes obtenidos en las competencias, mientras que otros son muy exigentes y otorgan gran importancia a las calificaciones, en ocasiones llegando a relacionar eso con el valor de sus hijas como atletas, lo cual no es una relación lineal, hay muchas circunstancias en juego que influyen en ello y no todas están bajo el control de las chicas. A pesar de esto, puede observarse una correlación interesante, mientras mayor edad y experiencia tienen las atletas, mayores y mejores son los resultados que exigen sus padres, así como también las críticas y observaciones que hacen cuando no se cumplen estas expectativas. Y a pesar de todo esto, ningún padre ni madre se caracteriza por ser negligente o ausente, sino que son capaces de brindar apoyo y palabras de aliento, muestran cierta comprensión, a lo mejor por el amor que sienten por sus hijas, pero que en ocasiones se ve nublado por el poco conocimiento del deporte y las expectativas irrealistas que se plantean y que les lleva a actuar de maneras poco comprensivas y empáticas en ocasiones.
	7. ¿Has llegado a sentir que tus padres te exigen demasiado en los resultados del deporte? -¿En qué momentos han sido? -¿Cómo te hace sentir que sean así?	“Me siento triste y frustrada. Mis padres no son mucho de ir a mis competencias, pero buscan que le gane a una persona en específico, he llegado a recibir comentarios de que no puedo y que la otra niña es mejor que yo, sabiendo que ella gana haciendo trampa; también que me digan que yo no puedo hacer nada y mi hermana sí, me hace sentir mal que me comparen constantemente con ella”.	“Si, casi siempre después de una semana pesada de entreno, me han hecho comentarios como: -siempre vas y yo nunca veo resultados- y cosas así, me siento frustrada ya que ellos no hacen ni la mitad de cosas que yo hago y siempre juzgan mi manera de trabajar”.	“Me siento triste porque a veces siento que me presionan y a mí no me gusta esa presión, pero yo sé que ellos me quieren y hacen eso porque me quieren y quieren verme triunfar”.	“En ningún momento mis padres me han exigido buenos resultados en el deporte, por lo cual nunca me he sentido mal”.	“La exigencia tal vez no me la recuerdan todos los días, sin embargo en momentos de competencia me presionan a ser la mejor, a tener muy buenos resultados, que lo haga hasta que me salga, ya que a lo largo de mi vida he tratado de ser de las mejores en lo que hago, siento que me han puesto en cierto pedestal y que al yo tener errores siento que les fallaré aunque no me lo digan directamente”.	En cuanto a actividades extracurriculares (escuela,

<p>8. ¿Cuándo fallas en una competencia consideras que las actitudes de tus padres te ayudan a enfrentar esa situación?</p> <p>-¿Qué hacen ellos?</p>	<p>“Si, ya que así son de exigentes llegan también a ser comprensivos y más dependiendo de la competencia”.</p>	<p>“No son personas en las que yo puedo buscar ayuda o un consejo, sino todo lo contrario, sólo me hacen críticas y casi nunca son constructivas y es por eso que me desanimo más”.</p>	<p>“Si, siempre, a veces cuando fallo me dicen que la próxima lo haré mejor y siempre en cada competencia doy lo mejor de mí”.</p>	<p>“Pues yo nunca me pongo triste ni a llorar porque me ha ido mal en una competencia, pero mis padres me dicen que no pasa nada y que no me preocupe”.</p>	<p>“En las pocas competencias en las que he participado debido al corto tiempo que llevo acá., he tenido buenos resultados por lo cual no han tenido la oportunidad o de que me regañen o actúen mal”.</p>	<p>talleres, entrenos, etc), todas se ven afectadas en cierta medida por la presión de tener que cumplir con diferentes actividades al mismo tiempo, pero el grado de responsabilidad y la capacidad de hacer frente a éste varía de atleta en atleta, mientras que algunas sobrellevan estas actividades con relativa facilidad debido a sus capacidades de organización de tiempo, disciplina y</p>
<p>9. ¿Has sentido que la carga académica te perjudica en tus actividades deportivas?</p> <p>-¿De qué forma?</p>	<p>“Si, las dos así como lo académico a lo deportivo o viceversa, ya que me he podido llegar a acostumbrar pero también he llegado a un punto en el que tengo que decidir si es mejor ir a entrenar o quedarme haciendo tareas o recibiendo clases”.</p>	<p>“Si, ya que yo estudio en un lugar donde el deporte está casi vetado, y por tanto no tengo permisos de faltar a clase, entregar alguna tarea tarde, etc; y aparte es una institución que exige de más”.</p>	<p>“Sí, porque a veces falto a mi deporte porque siempre tengo que terminar una tarea y a veces llego tarde al deporte, y otras ocasiones no voy porque en mi colegio es obligación meterse a un taller”.</p>	<p>“No, porque tengo un horario que permite que haga todas mis actividades”.</p>	<p>“No, toda mi vida he estado en actividades extracurriculares por lo tanto siempre he organizado bien mi tiempo y no siento que me perjudique”.</p>	<p>responsabilidad, otras se ven abrumadas por la falta de tiempo, volumen excesivo de tareas y la falta de apoyo de la institución educativa en la que se encuentran; incluso en ocasiones se ven obligadas a priorizar algunas actividades sobre otras, aunque esto signifique faltar a los entrenos y comprometer su rendimiento deportivo a largo plazo. Se cree que la edad y el nivel de responsabilidades y expectativas que aumentan a medida que las atletas crecen es uno de los factores principales a tener en cuenta cuando se discute sobre este tema.</p>
<p>10. ¿Cómo te sientes cuando no obtienes los resultados que esperabas en la competencia?</p> <p>-¿Consideras que afecta tu rendimiento en futuras competencias?</p> <p>-¿De qué forma?</p>	<p>“Me siento inconforme y enojada por el hecho que me pongo a pensar en que si lo hubiera hecho mejor, o si hubiera intentado otra técnica, etc, a lo mejor el resultado hubiera sido diferente, pero en ese punto ya no se puede cambiar nada, sólo me queda aguantar y llorar”.</p>	<p>“Mal, muy muy mal, decepcionada de mí, incluso se me olvida que puedo llegar a hacer las cosas bien también”.</p> <p>“Si, ya que luego dejo de entrenar por semanas, sólo paso dormida y abandono el deporte”.</p>	<p>“Si, porque siento que voy a fallar nuevamente y casi no agarro confianza, pero después me levanto nuevamente y sigo practicando”.</p> <p>“No hacer una pose bien en mi rutina”.</p>	<p>“No me afecta, sólo que no me dejo vencer por mis errores del pasado y sigo adelante”.</p>	<p>“Hasta el momento he tenido buenos resultados, pero al presentar un error en la rutina sí me frustra porque lo he practicado mucho y siempre me equivoco igual”.</p> <p>“Afecta en las demás competencias porque siempre tengo en mente mi error anterior y al</p>	<p>Por último, los sentimientos de tristeza y frustración son muy comunes cuando se comete un error o no se obtienen los resultados deseados, esto conlleva a una consecuencia más grave, el temor casi crónico de cometer los mismos errores y no salir de ese bucle en las próximas competencias, lo que en cambio, puede actuar como un tipo de profecía autocumplida y propiciar el cometimiento de errores mediante la ansiedad, nervios y los problemas que estos</p>

		“Me hace sentirme más motivada para querer ganarles, aunque sí me da la impresión de que puedo equivocarme de nuevo y que me pueda salir mal un ejercicio vital en mi rutina”.				hacer algo de un nivel más alto aumentan las probabilidades de fallar”.	conllevar. Las acciones que cada uno lleva a cabo también varían, incluso drásticamente entre ellas, algunas abandonan el deporte por unos meses, y otras utilizan este malestar como motivación para no cometer los mismos errores en el futuro y ser mejor.
B. Factores internos que contribuyen a la percepción de presión deportiva en los atletas	11. ¿Cómo actúas cuando te enfrentas a una situación decisiva en el juego cuando esta decisión puede hacerte ganar o perder dependiendo tus acciones?	“Actúo de forma calmada y concentrada para poder llegar a no arruinar la oportunidad”.	“Lo podría comparar cuando yo no tengo aire y me falta aún, literalmente agarro el último poquito y trato de terminar de la mejor manera. Trato pero muchas veces no lo logro”.	“No lo sé, algunas veces siento que voy a hacer un paso mal y otras veces siento que lo voy a lograr, pero nunca me he sentido tan nerviosa”.	“Elijo la mejor opción de las que se encuentran”.	“Soy una persona muy indecisa, cualquier situación en la cual mi respuesta sea definitiva para el resultado me pone muy nerviosa, pero al mismo tiempo soy buena para la toma de decisiones, al tomarlas no me arrepiento de mostrar seguridad aunque soy muy nerviosa”.	Al enfrentarse a situaciones decisivas las reacciones de cada una varían en gran medida, ya que puede asegurarse que mientras mayor edad tengan las atletas, mayor sabiduría y capacidad crítica logran desarrollar, lo cual les da la capacidad de comprender la importancia de la tarea que se les ha otorgado y la responsabilidad que ello implica; mientras que, por otro lado, a las atletas más jóvenes se les otorga menos responsabilidad debido en parte al nivel de su desarrollo físico y mental, lo que las lleva a analizar las situaciones decisivas de forma un poco ingenua e incompleta. Por lo que, las atletas mayores se sienten más presionadas, ansiosas y temerosas de cometer un error garrafal.
	12. ¿Consideras que tu cuerpo está en óptimas condiciones para las competencias? -¿Qué es lo que haces para preparar a tu cuerpo para las competencias?	“Por la genética de mi familia no voy a llegar a tener el cuerpo ideal ya que se necesita ser delgada y tener las piernas largas, cosa que no soy pero hago lo posible. Una semana antes de competir busco disminuir mis alimentos, en especial las frituras”.	“Me falta mucho, trato pero no siempre lo logro, de seguir al pie de la letra los entrenos y si ya es mucho mi compromiso, me pongo a dieta”.	“Si, antes de una competencia hago un poco de estiramiento, tomo un poco de agua y siempre como de manera saludable”.	“Si, respirar hondo y tranquilizarme, en la parte física sólo trato de estirar mi cuerpo para no sentir ningún dolor en el momento de hacer la rutina”.	“No, considero que no me encuentro en óptimas, no cuido mi cuerpo como debería, ni siquiera en la alimentación que sé que me ayudaría a desarrollarme mejor”.	Este principio también puede aplicarse al estado físico de las atletas, ya que mientras mayor edad tengan, mayor es la preocupación por su físico, no necesariamente por cuestiones de vanidad, sino porque de eso depende el gran medida el éxito en sus calificaciones y en su rendimiento, como atletas el estado físico óptimo es su

<p>13. ¿En cada entrenamiento te autoexiges para rendir perfectamente en las competencias?</p> <p>-¿Después de ver los resultados de la competencia piensas que debiste hacerlo mejor?</p>	<p>“Si, por el simple hecho de que no me gusta perder y sé que sí me exijo voy a poder lograr tener un buen puesto aunque no sea en el podio. Creo que a todas les pasa de pensar en eso, que si no logran ganar llegan a pensar que pudieron haberlo hecho mejor”.</p>	<p>“Si, pero muchas veces no lo hago porque soy muy distraída, me exijo entrenando a diario, dejando de salir y comer cosas que no debo. Pero no puedo dejar de pensar que no fue suficiente lo que hice”.</p>	<p>“No, porque cuando veo los resultados sólo me digo que debo mejorar para la próxima”.</p>	<p>“No me exijo mucho porque sé que no soy perfecta y que no siempre las cosas me van a salir bien, a veces lo pienso pero a veces no por la misma razón de que yo sé que no soy perfecta”.</p>	<p>“Si me exijo bastante, pero principalmente en la condición física, siempre pienso que puedo hacerlo mejor”</p>	<p>mayor y mejor herramienta de trabajo; por lo que, las mayores comentan que consideran que toman las medidas necesarias para mantenerse saludables pero podrían ser mejor en ese aspecto. También es importante mencionar que todas hacen los ejercicios adecuados para calentar y evitar dolores y molestias en las competencias.</p>
<p>14. ¿Consideras que los entrenos son muy pesados?</p> <p>-¿Por qué?</p> <p>-¿Qué te gustaría que cambiara en los entrenos?</p>	<p>“En los entrenos de tierra siento que están bien pero no te llegan a exigir como deberían, y en el entrenamiento de agua sí siento que dejan que muchas se apoyen en la pared y no hagan nada; pero en este caso es mayor la responsabilidad y disciplina del atleta.</p> <p>“La forma de nadar que nos exigen es muy retadora, tanto así que al terminar sólo me dan ganas de vomitar y de irme a dormir porque estoy muy cansada”.</p>	<p>“No son tan pesados, creo que podría hacerlas aunque me exijan más”.</p> <p>“Que me presionaran, que me exijan a dar el 100% de mí”.</p>	<p>“Si, porque después de cada entreno llego a la casa deseando dormir en hielo, pero ese pensamiento sólo pasa a veces”.</p> <p>“No, sólo opino que no deben de ser demasiado pesados”.</p>	<p>“Sí, en esta temporada sí porque tenemos más trabajo que algunas veces por la competencia de grupo”.</p> <p>“No, en realidad todo está bien y no me gustaría cambiar nada”.</p>	<p>“No, están bien así”.</p> <p>“Siento que los entrenos están equilibrados con sus distintos ejercicios, está en cada uno si aprovecharlos y trabajar al máximo o acomodarse y no trabajar”.</p>	<p>Similarmente, el ideal de perfeccionismo que cada una tiene varía mucho, teniendo en cuenta su edad, experiencia y nivel de madurez, entre otras cuestiones; todas exhiben diferentes actitudes ante el fracaso, las mayores nunca están del todo satisfechas con su desempeño, siempre piensan que debieron hacerlo mejor y son altamente críticas, incluso juzgando su participación en niveles de competencia más altos de los que aún son capaces de lograr, sin embargo, ellas mismas trabajan mucho, se exigen constantemente y nunca pierden de vista el objetivo: ganar las competencias obteniendo los mejores puntajes; mientras que las pequeñas parecen disfrutar más el momento presente y no anticipar en gran medida las consecuencias de sus actos a largo plazo.</p> <p>Las opiniones en cuanto a la exigencia de los entrenamientos es variada, la mayoría está de acuerdo en que son justos y aunque puedan llegar a ser agotadores, son necesarios para obtener resultados favorables en las competencias; pero también es interesante observar que algunas atletas opinan que</p>
<p>15. ¿Consideras que tu motivación te impulsa a cumplir con las metas que te has</p>	<p>“Sí, ya que en sí la motivación hace que llegue cada día a entrenar para cumplir con mi</p>	<p>“Sí ya que al ser perseverante y tener disciplina desde muy pequeña, no lo he</p>	<p>“Si, el apoyo de mi familia, amigos y entrenadoras que siempre me</p>	<p>“Si, las cualidades que me han ayudado son: ser muy positiva sobre todas las</p>	<p>“Si, mi propia motivación es la que me hace trabajar día a día, soy perseverante,</p>	<p>que algunas atletas opinan que</p>

<p>propuesto? -¿Qué cualidades te han ayudado a lograr tus metas?</p>	<p>meta”. “Las cualidades que me han ayudado son mi competitividad, mi entusiasmo, responsabilidad y creatividad en las rutinas”.</p>	<p>abandonado por completo. Me inspira el ser mejor y tal vez el destacarme”.</p>	<p>apoyan y mi responsabilidad”.</p>	<p>cosas y considerarme con la posibilidad de llegar muy alto y ser responsable”.</p>	<p>responsable, no me afectan tanto los malos comentarios, sacrificio y siempre cumplo todo lo que pienso”.</p>	<p>deberían de ser todavía más exigentes y pesados, de alguna forma así quieren compensar los errores cometidos en el pasado y mejores sus calificaciones en las competencias, pero no siempre es lo ideal. Por último, se llega a un acuerdo general en que depende mucho de la disciplina, responsabilidad y deseos de triunfar de cada atleta y cómo cada una aprovecha las oportunidades que se dan.</p>
<p>16. ¿Te sientes presionado/a ante las expectativas que tienes para las competencias? -¿Tienes a percibir que las competencias son situaciones amenazantes para ti? -¿Por qué?</p>	<p>“Sí, ya que estoy siguiendo los pasos de mi hermana y eso significa tener la presión de ser comparadas y que me digan constantemente que ella es mejor por el hecho de que fue a una competencia importante y yo no”. “Depende de dónde sean las competencias ya que si es nacional no mucho, ya que sé que si no gano es porque mi exentrenadora hace trampa, en cambio afuera no se sabe cuánto han mejorado las competidoras”.</p>	<p>“Sí, muy presionada y me afecta muchísimo, días antes no como, vomito mucho, duermo de más, etc. Y la mayoría de veces me impongo expectativas irrealistas y eso me afecta más aún”. “Sí, me siento vulnerable, pequeña, frágil, mal... ya que siento que voy a tratar de demostrar lo que puedo hacer, y me da pánico no cumplir las expectativas de todos, incluyendo las mías”.</p>	<p>“Sí, considero que la presión es de un 20% porque solamente una parte de mí se siente presionada”.</p>	<p>“No me siento presionada, trato de estar emocionalmente muy bien para cualquier situación que se presente”. “No, jamás, porque aunque sea que pierda o no, siempre me sentiré orgullosa de mí misma porque yo sé que me he esforzado mucho para hacerlo”.</p>	<p>“Sí, siempre tengo altas expectativas por lo cual siento la presión al 100%”. “Si son situaciones amenazantes, ya que en esa búsqueda de hacerlo lo mejor posible y tener un mínimo de error, me decepciono muy rápido de mí misma y me cuesta volver a confiar en mis habilidades; debido a mi corto tiempo acá, no estoy en un nivel tan alto, entonces siento mayor presión en las competencias porque considero que al ser de las mayores lo debo de hacer mejor”.</p>	<p>Es grato saber que todas se encuentran altamente motivadas para seguir practicando el deporte, a pesar de las complicaciones y circunstancias adversas, parece dominar en ellas el deseo de sobresalir, destacar, cumplir sus propias expectativas y sentirse realizadas. Todas tienen características de personalidad acordes a un atleta exitoso: resiliencia, responsabilidad, optimismo y decisión; todo eso les incita a seguir adelante y lograr sus sueños.</p> <p>Por último, y haciendo referencia a los repertorios cognitivos, se observa que, en sintonía a lo expuesto anteriormente, las mayores presión en las competencias, son más ambiciosas, han conocido el éxito anteriormente y lo buscan a toda costa, sus propios ideales y sueños pesan sobre ellas más que ningún otro factor interno; así como también temen el fracaso y los errores, al grado de percibir estas situaciones como amenazadoras a pesar de su gran capacidad para traerles satisfacción y alegría, sin</p>

							embargo no se dejan sobreponer por éstas, pues han llegado a percibir ese peligro como un reto, algo a lo que deben superar.
C.Presencia de síntomas de ansiedad en los atletas y su influencia en el rendimiento deportivo	<p>17. ¿Sientes nerviosismo o preocupación excesiva antes o durante las competencias?</p> <p>-¿De qué forma lo manifiestas?</p> <p>-¿Qué pensamientos tienes en esos momentos?</p>	<p>“Normalmente competía con una compañera en dueto, entonces no podíamos estar las dos nerviosas o con pensamientos negativos, ya que nos podría llegar a afectar y desconcentrar el hecho de pensar que no seríamos capaces de hacer algo. Yo debía y era la que tenía que mantener la calma o mostrarme confiada ante mi compañera”.</p> <p>“Tengo tics en la barbilla y se me llega a acelerar el pulso, pero siempre hago ejercicios de respiración y me concentro haciendo la rutina en mi mente para que no se me olvide; a veces llego a tener pensamientos de que me voy a olvidar de la rutina o que las demás son mejores que yo, pero siempre intento cambiarlos”.</p>	<p>“Sí, yo de por sí soy muy llorona pero cuando se acerca una competencia, lloro en el colegio, en la piscina, en todos lados, aparte, no como y vomito más de lo normal, me da dolor de cabeza, etc”.</p> <p>“Que voy a ser la peor, que no puedo, que mejor me doy de baja de la competencia; en resumen, pienso puras cosas malas”.</p>	<p>“A veces de repente sudo de las manos, me tiemblan las piernas y mi respiración aumenta un poco, pero no es nada grave”.</p> <p>“Siento muchos nervios y pienso que algo me va a salir mal en la rutina”.</p>	<p>“En quedarme callada, mis pensamientos son que me tranquilice y que si pierdo no pasa nada, al fin y al cabo es sólo una competencia”.</p> <p>“Pero sólo tomo agua o alguna otra bebida y trato de tranquilizarme, antes de que los temblores de mis piernas y la sudoración de mis manos me jueguen una mala pasada”.</p>	<p>“Sí, siento nerviosismo antes y durante”.</p> <p>“En momentos antes sólo paso recordando la rutina en mi mente, asegurándome que nada se me olvide y durante me enfoco en hacerlo bien en cada movimiento y al mismo tiempo pensando en el que viene para evitar errores”.</p>	<p>Los efectos psicósomáticos de la ansiedad precompetitiva están presentes en todas las entrevistadas, empezando con los usuales síntomas de aceleración de ritmo cardíaco, sudoración de manos, temblor en las piernas, etc, seguidos de síntomas más particulares como llorar regularmente y de forma excesiva, malestar estomacal, pérdida de apetito, falta de concentración, tics faciales, etc. También la gran mayoría experimenta pensamientos catastrofistas en relación a su desempeño en las competencias, imaginando que cometerán errores, olvidarán su rutina o en general, tendrán un desempeño lamentable, lo cual no siempre es cierto. De igual forma, cada una hace frente a estas sensaciones y pensamientos de forma diferente, algunas no interfieren y tratan de no prestarles atención, mientras otras aplican técnicas de relajación como las de respiración.</p> <p>Por último, es muy importante señalar, que esto no implica que exista un trastorno de ansiedad, para ello deben de hacerse pruebas más exhaustivas, sino que son respuestas naturales y esperables de un sistema nervioso activado por hormonas como la adrenalina que son necesarios para tener un buen rendimiento deportivo.</p>

<p>D.Presencia de síntomas de depresión en los atletas y su influencia en el rendimiento deportivo</p>	<p>18. ¿Al no lograr lo que esperabas en la competencia tiendes a sentirte muy triste? ¿Qué piensas en esos momentos?</p>	<p>“Si, ya que hay momentos en los que sentía y sabía que dí todo de mí para después darme cuenta que saqué un bajo puntaje y que no llegué a ganar nada y me pregunto constantemente qué es lo que hice mal o cómo mis oponentes me pudieron ganar”.</p>	<p>“Si, pienso que soy muy mala, que no debo molestarme en esforzarme tanto si no sirve de nada, etc; porque me creo expectativas muy muy altas y luego me desilusiono”.</p>	<p>“Si, pienso que no lo hice tan mal y otras veces un 10% de mí siente que sí”.</p>	<p>“No, me siento satisfecha en todo sentido de mi rendimiento en la competencia”.</p>	<p>“En esos momentos me decepciono del arduo trabajo que he venido realizando para al final fallar”.</p>	<p>Puede observarse que al cometer errores o no obtener los resultados que esperaban en las competencias se sienten muy tristes y frustradas, se decepcionan mucho e incluso llegan a preguntarse si valdrá la pena seguir poniendo tanto tiempo, esfuerzo y energía en el deporte; es muy común también que piensen constantemente sobre qué es lo que hicieron mal, y repitan en su mente cada movimiento en su rutina para descifrar el error.</p>
	<p>19. ¿Te sientes o te has sentido con un elevado agotamiento como para realizar tus entrenamientos? -¿En qué momento ha sucedido?</p>	<p>“Llega un punto como siempre en el que mi cuerpo ya lo dio todo, yo hace poco me cambié de club por motivos personales, ya que mi entrenadora estaba contra mí y eso me llegó a afectar mucho, yo lloraba en cada entreno y me preguntaba qué es lo que hacía mal y porqué todos están en mi contra. Ya hace un mes de esa situación y aún tengo secuelas, pero me he llegado a sentir mejor en el club que estoy ahora”.</p>	<p>“Si, cuando hay semanas pesadas tanto en entrenos como en el colegio. Me estreso y siento que no puedo y quiero mudarme al cielo”.</p>	<p>“No, nunca he sentido estrés, pero sí he sentido algo de cansancio después de cada entreno”.</p>	<p>“No, en ningún momento por la cuestión que tengo un horario con espacios de descanso”.</p>	<p>“Si, al tener muchos días seguidos de autoexigencia o al tener problemas personales que han adicionado al estrés, falta de sueño, etc; siento que los problemas personales me han afectado”.</p>	<p>Han llegado a sentir agotamiento, pero este es más que todo físico, y no suele ser constante, sino que en períodos, en especial antes de competencias o exhibiciones importantes; generalmente están de acuerdo en que obligaciones y responsabilidades personales las abruman más a nivel mental, robándoles energía y siendo una fuente de preocupación adicional que deben hacer frente para dar lo mejor de sí en las competencias.</p> <p>El impacto a nivel psicológico que las lesiones sufridas ha tenido en las atletas es variado, depende de la gravedad de la lesión, la calidad del servicio médico recibido y las secuelas que puedan o no presentar; pero algo es claro en el caso de las entrevistadas, lo que más les afecta es la incertidumbre de los problemas físicos que dicha lesión puede ocasionarles a largo plazo, ya que en la actualidad la mayoría debe lidiar con secuelas, que aunque</p>
	<p>20. ¿Has sufrido alguna lesión que te hiciera preocupar seguir en el deporte?</p>	<p>“He llegado a tener varios, pero después de lo que el médico decía no sentía preocupación por</p>	<p>“Si, me fracturé la rodilla. En el momento no me afectó, pero años después tuve muchas</p>	<p>“Si, porque pensé que nunca iba a volver pero después de unos meses pude volver al deporte”.</p>	<p>“No he tenido ninguna lesión, sólo dolores ocasionales, las únicas han sido infecciones del</p>	<p>“No, por el momento no he tenido ninguna lesión, soy muy afortunada”.</p>	<p>“No, por el momento no he tenido ninguna lesión, soy muy afortunada”.</p>

	<p>-¿Qué pensaste y sentiste?</p> <p>-¿Al volver a retomar los entrenamientos después de la lesión tuviste problemas?</p> <p>-¿Cómo te sentiste?</p>	<p>el hecho que iba a mejorar”.</p> <p>“Si llegué a tener problemas, uno de ellos con mi rodilla, a la hora de hacer ciertos movimientos me llega a doler, tanto así que me sentía enojada y frustrada, pero mejoré con el tiempo. Aún sigo teniendo los golpes pero los soporto más”.</p>	<p>repercusiones, por ejemplo no puedo correr bien y no puedo aguantar mucho el frío”.</p> <p>“Si, no tenía fuerza y me falló mucho el autoestima. Mal, pensé que ya me tenía que salir del deporte”.</p>	<p>“No tuve muchos problemas al volver, pero al inicio sí, un poco después ya no y me sentí muy bien al volver”.</p>	<p>oído y de la vista, en realidad yo vuelvo después de que me recupero completamente así que no tuve molestia alguna”.</p>	<p>sean leves están presentes y esto les lleva a preguntarse si una lesión que tenga el potencial de terminar su carrera deportiva se encuentra “a la vuelta de la esquina”. Esto añade presión y angustia en las atletas.</p> <p>De igual manera que se mencionó en la interpretación de la categoría anterior, estos síntomas no necesariamente indican la presencia de un trastorno depresivo, sino que conceden la habilidad de conocer el psique de un atleta y los extremos a los que llevan su mente y su cuerpo para lograr los resultados deseados.</p>
--	--	--	---	--	---	--

A1. PRESENTACIÓN GRÁFICA DE RESULTADOS DE LA ENTREVISTA DEL EQUIPO DE NADO SINCRONIZADO:

Tabla N°7: Tipo de intimidación ejercida por las atletas del equipo contrincante (correspondiente a pregunta 3).

Respuestas	Cantidad de respuestas	Frecuencia porcentual
Agresiones físicas	0	0%
Insultos	0	0%
Burlas	1	20%
Actitudes indiferentes	2	40%
Ninguna	2	40%
TOTAL	5	100%



Gráfico N°3: Correspondiente a Tabla N°7. Tipo de intimidación ejercida por las atletas del equipo contrincante.

Interpretación: Como puede verse en los datos presentados, una parte de las personas entrevistadas, es decir, el 40% reporta que han experimentado actitudes indiferentes a modo de miradas arrogantes, aislamiento y exclusión entre atletas y sobre todo la falta de comunicación de parte de las atletas del equipo contrario, mientras que otro 40% de la población reporta no haber encontrado ninguna forma de intimidación de parte del equipo contrincante en lo que va de su carrera deportiva y por último, el 20% restante afirma haber recibido burlas en forma de comentarios hirientes e innecesarios de parte de sus contrincantes, quienes en muchas ocasiones, repiten lo que han escuchado decir a sus padres.

Tabla N°8: Nivel de afectación que produce la presión ejercida por espectadores presentes en competencias (correspondiente a pregunta 4).

Respuestas	Cantidad de respuestas	Frecuencia porcentual
Poco	0	0%
Mucho	4	80%
Demasiado	1	20%
TOTAL	5	100%

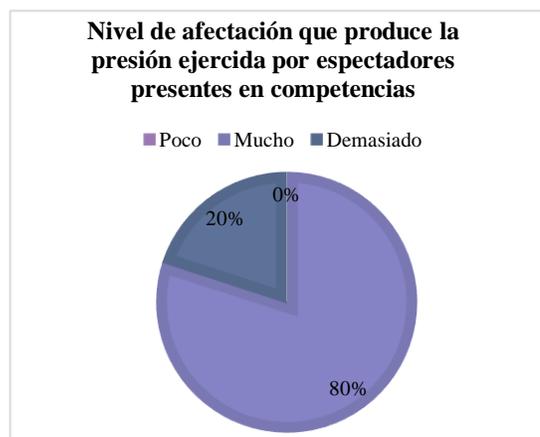


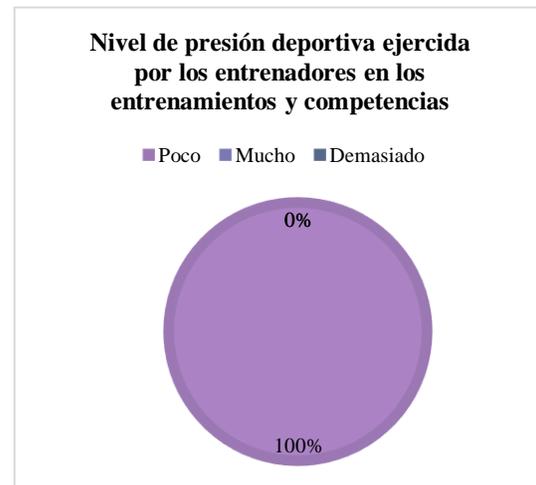
Gráfico N°4: Correspondiente a Tabla N°8. Nivel de afectación que produce la presión ejercida por espectadores presentes en competencias

Interpretación: De acuerdo a los datos mostrados anteriormente, un 80% de la población entrevistada afirma que la presión ejercida por la presencia de los espectadores, ya sea del equipo contrincante o del equipo anfitrión les afecta mucho, provocando

nerviosismo, temblores y sudoración en las manos como principales síntomas de ansiedad, mientras que en la esfera psicológica, en especial en el área cognitiva, experimentan pensamientos catastrofistas, pensando que van a equivocarse en su rutina, hacer el ridículo y ser la burla de los demás. El 20% restante admite que esta fuente externa de presión le afecta demasiado, en ocasiones sintiéndose paralizada por los nervios y pensamiento negativos”.

Tabla N°9: Nivel de presión deportiva ejercida por los entrenadores en los entrenamientos y competencias (correspondiente a pregunta 5)

Respuestas	Cantidad de respuestas	Frecuencia porcentual
Poco	5	100%
Mucho	0	0%
Demasiado	0	0%
TOTAL	5	100%



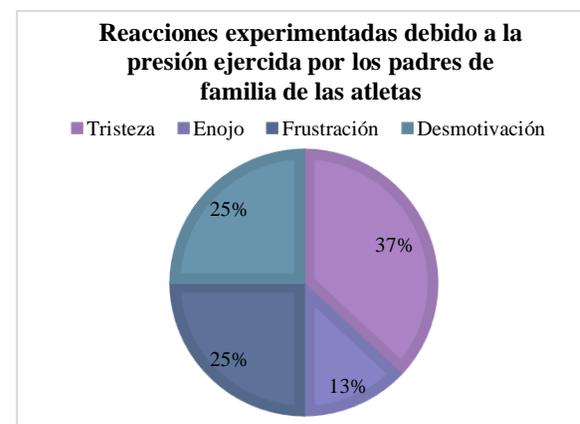
Interpretación: de acuerdo a los datos recolectados, el 100% de la población entrevistada admite que las entrenadores ejercen poca presión sobre ellas, o mejor dicho, ejercen un nivel de presión deportiva justo y

adecuado tanto a las habilidades como a las capacidades de cada una; razón por la cual no les afecta de forma negativa, al contrario, algunas de las entrevistadas admiten que les gustaría que se ejerciera más presión sobre ellas, argumentando que son capaces de soportarlo e incluso puede llegar a ser beneficioso para su rendimiento en futuras competencias.

Gráfico N°5: Correspondiente a Tabla N°9. Nivel de presión deportiva ejercida por los entrenadores en los entrenamientos y competencias

Tabla N°10: Reacciones experimentadas debido a la presión ejercida por los padres de familia de las atletas (correspondiente a pregunta 7 y 8).

Respuestas	Cantidad de respuestas	Frecuencia porcentual
Tristeza	3	37%
Enojo	1	13%
Frustración	2	25%
Desmotivación	2	25%
TOTAL	8	100%



Interpretación: De acuerdo a los datos obtenidos, un 37% de la población entrevistada siente tristeza cuando sus padres les exigen demasiado, usualmente sin tener

Gráfico N°6: Correspondiente a Tabla N°10. Reacciones experimentadas debido a la presión ejercida por los padres de familia de las atletas

en cuenta sus necesidades, intereses o preocupaciones, mientras que un 25% experimenta frustración al no poder cambiar la perspectiva que sus padres tienen en cuanto al deporte y el esfuerzo que éste implica, similarmente, otro 25% de la población se siente desmotivada, tanto a seguir practicando el deporte en el que se desenvuelven actualmente, como el seguir insistiendo en cambiar la opinión de sus padres principalmente, aquellas que otorgan una importancia exagerada a las calificaciones obtenidas y no al desempeño mostrado en las competencias; finalmente, el 13% restante siente enojo y resentimiento hacia sus padres, sintiéndose incomprendidas e incluso juzgándolos como egoístas, pues sólo velan por sus intereses y creencias y no la de sus hijas.

Tabla N°11: Reacciones experimentadas al no obtener los resultados esperados en competencias o exhibiciones (correspondiente a la pregunta 10).

Respuestas	Cantidad de respuestas	Frecuencia porcentual
Tristeza	2	22%
Enojo	1	11%
Frustración	4	45%
Desmotivación	2	22%
TOTAL	9	100%



Gráfico N°7: Correspondiente a Tabla N°11. Reacciones experimentadas al no obtener los resultados esperados en competencias o exhibiciones

Interpretación: como puede verse en los datos mostrados en la tabla, un 45% de la población entrevistada experimenta frustración al no alcanzar los resultados esperados en competencias o exhibiciones en las que participan, explicando que entrenaron muy duro y repasaron constantemente sus rutinas para al final obtener puntuaciones bajas y/o perder en las competencias debido a un error, en ocasiones pequeño; mientras que un 22% de la población manifiesta sentir tristeza al ver que no alcanzaron sus expectativas, en ocasiones altas e irrealistas pero muy propias al fin y al cabo, de manera similar, otro 22% de las entrevistadas expresa sentir desmotivación, en ocasiones abandonando su puesto a mitad de la competencia o dejando el deporte por completo hasta que se sientan mejores y más seguras para regresar, pues sienten que sus esfuerzos no valen la pena. Por último, el 11% restante, siente enojo consigo mismas por conseguir lo que ellas consideran como resultados mediocres a pesar del esfuerzo, energía y concentración que implementaron en sus rutinas.

Tabla N°12: Presencia de síntomas de ansiedad en los atletas antes y/o durante las competencias y exhibiciones (correspondiente a la pregunta 17).

<i>Respuestas</i>	<i>Cantidad de respuestas</i>	<i>Frecuencia porcentual</i>
Aumento de ritmo cardíaco	3	27.3%
Sudoración	3	27.3%
Temblores	1	9%
Respiración acelerada	2	18.2%
Otro	2	18.2%
TOTAL	11	100%



Interpretación: De acuerdo a los datos mostrados en la tabla anterior, puede verse como el 28% de la población entrevistada experimenta un aumento del ritmo cardíaco a causa de la ansiedad y nerviosismo que la participación en competencias frente a un amplio público de persona trae consigo, otro 27% más, admite sudar notoriamente por las manos y pies, en especial al encontrarse segundos antes de que se aproxime su turno de participar; un 18% más describe tener una respiración acelerada sin que esta se vea relacionada al calentamiento o actividad física realizada con anterioridad, sino que se da en un estado de relativa calma, otro 18% más admite tener otros síntomas adversos relacionados a la ansiedad como vómitos antes y después de las comidas, en especial en los días antes de la competencia y finalmente, un 9% experimenta temblores en las piernas que incluso les hacen perder el equilibrio en ocasiones.

Gráfico N°8: Correspondiente a Tabla N°12. Presencia de síntomas de ansiedad en los atletas antes y/o durante las competencias y exhibiciones

B. VACIADO DE RESULTADOS DE ENTREVISTAS A EQUIPO DE WATERPOLO- I PARTE

VACIADO E INTERPRETACIÓN DE ENTREVISTA A ATLETAS DE FEDENAT: DISCIPLINA WATERPOLO							
CATEGORÍA	PREGUNTA	SUJETO #1	SUJETO #2	SUJETO #3	SUJETO #4	SUJETO #5	INTERPRETACIÓN
	DATOS GENERALES:	Nombre: Rodrigo Eduardo Damas Cubias. Sexo y Edad: M/ 15 años Disciplina en la que pertenece: Waterpolo	Nombre: Franklin Eduardo Maldinera Méndez. Sexo y Edad: M/16 años Disciplina en la que pertenece: Waterpolo	Nombre: Jaime Alejandro Guzmán Velasco. Sexo y Edad: M/16 años Disciplina en la que pertenece: Waterpolo	Nombre: Jairo Alexeiv Córdova Pleitez. Sexo y Edad: M/19 años Disciplina en la que pertenece: Waterpolo	Nombre: Daniel Santamaría Sexo y Edad: M/23 años Disciplina en la que pertenece: Polo Acuático	
Generalidades	1. ¿Hace cuánto practicas este deporte?	4 años	6 años	5 años	9 años	10 años	En el caso de los atletas de Waterpolo la gran mayoría de ellos están practicando el deporte desde hace años por su parte los que son mayores de edad poseen más de 5 años en el nivel de alto rendimiento por lo que tienen una visión de la práctica muy definida, en el caso de la pasión por la que la practican todos concuerdan en que les gusta compartir y trabajar en equipo con sus compañeros así también practicar las estrategias en el juego.
	2. ¿Qué es lo que más te gusta de este deporte?	“La velocidad y explosividad del deporte”.	“Los tiros al marco”.	“La exigencia y el estilo de juego en equipo”.	“El manejar la responsabilidad y la disciplina, tanto el compañerismo que se emplea en todo momento”.	“El poder ser una pieza importante al momento de realizar una jugada”.	
A. Factores externos que contribuyen a la percepción de presión deportiva en los atletas	3. ¿Alguna vez te has sentido intimidado por los contrincantes? ¿Cómo se da esa intimidación? ¿Qué haces tú? -¿Cómo te sientes tú?	“Sí, me siento intimidado cuando son más mayores que yo, y a veces cuando me siento así actúo más lento”.	“Sí muchas veces ya han sido agresivos los del otro grupo, dicen insultos y se burlan o nos ven de menos. Pero yo los ignoro y sigo dándolo todo”.	“A veces van contrincantes más grandes y son indiferentes con nosotros, al solo verles jugar sabes que va ser un reto. Lo que hago es estar tranquilo, intento pensar en que yo me he preparado para eso y se puede ganar con la mente”.	“No me he sentido intimidado pero de las que he observado son intimidaciones con golpes, burlas o mofas de forma exagerada. A mí me hace sentir hasta cierto punto incómodo y con pena porque no se demuestra el amor al deporte que dicen tener, sino que se mira como una burla hacia el mismo”.	“Sí con golpes y con comentarios de lo malo que piensan que soy. Rara vez les respondo cuando es un comentario y cuando son golpes solo me defiendo con otros golpes”.	Según los entrevistados en su mayoría son intimidados durante las competencias por parte del otro equipo, sin embargo se puede evidenciar significativamente la variante que a los atletas con más tiempo de practicar el deporte han recibido agresiones físicas mientras que los que tienen menos de 6 años en el campo solo es intimidación psicológica pero concuerdan en qué se sienten con más coraje y valentía poniendo en práctica la estrategia mental de ignorarlos o pensar positivamente animándose así mismos, solamente son dos atletas los que reaccionan de forma conductual entorpeciendo en sus jugadas y actuando de la misma forma agresiva que sus contrincantes. Con respecto a la presión externa por los espectadores en las
	4. ¿Consideras que las expectativas del espectador son exigentes y te	“Sí hay demasiada exigencia pero yo me siento bien al ver eso, y hasta me siento más	“Siento que es poca la presión de quienes nos ven así que no me afectan”.	“Sí a veces cuando vas a tirar te gritan y te confunden o distraer o algo que	“Considero que el espectador juega un 50/50 ya que se siente esa presión de hacer las cosas	“No, jamás he sentido esa presión cuando hay público, me es indiferente la	

<p>presionan en el rendimiento?</p> <p>-¿De qué manera piensas que esas expectativas te afectan en el momento de la competencia?</p> <p>-¿Cómo te sientes cuando sucede eso?</p>	<p>tranquilo porque se ve que nos apoyan”.</p>		<p>te pongas muy nervioso. Pero con la experiencia se va ganando carácter de juego y se pierde esa desconfianza”.</p>	<p>de la mejor manera, eso afecta a la concentración y en el objetivo principal. Yo me siento con una presión por la carga de una expectativa a cumplir para los demás, y el peso de no decepcionar, lo intento hacer de la mejor manera”.</p>	<p>verdad”.</p>	<p>competencias las opiniones de los deportistas varían ya que a unos les es indiferente lo que opine el público por lo tanto no tiene ninguna carga emocional y psicológica para ellos pero por otra parte son 3 atletas lo que consideran importante tomar en cuenta para su rendimiento en las competencias ya que dicen tener desconcentración en ocasiones que el público les grita pero a la vez se sienten felices porque esa acción la perciben como un logro en ser reconocidas sus habilidades para el equipo y son conscientes en que pueden superar los bloqueos que pueden presentar cuando esto sucede a través de su experiencia en el juego. En el caso de la presión ejercida durante los entrenos y por parte de su entrenador consideran todos ellos que efectivamente son demasiado exigentes los entrenos por la naturaleza del deporte que practican y la actitud seria de su entrenador para presionar cada vez más dicen sentirse estresados pero con un nivel de motivación que su entrenador mismo les proporciona al guiarlos en pulir sus destrezas, sin embargo la mayoría de ellos concuerdan en qué debe haber un punto d mejora en cuanto a que él les llame la atención y se concentre solo en lo negativo de sus fallas en el campo, ellos conscienten que es para hacer mejoras personales pero que no debe ser tan repetitivo en eso. Por su parte la presión y apoyo de parte de los padres de los deportistas de Waterpolo dicen tener muy poca atención y preocupación por lo que ellos hacen aunque si les brindan apoyo financiero y emocional en cuanto a sus competencias, mencionan</p>
<p>5. ¿Consideras que el entrenador te presiona demasiado?</p> <p>-¿Cómo te sientes cuando tu entrenador actúa de esa forma?</p>	<p>“Creo que nos presiona poco, no tengo problemas con eso”.</p>	<p>“Sí él me presiona demasiado pero yo entiendo que es porque busca que me supere y adquiera nuevas habilidades”.</p>	<p>“Si presiona mucho, a veces no todas pero nos grita pero es para hacer correcciones o guiarnos en el juego, también es una forma de motivarnos”.</p>	<p>“Es demasiada exigencia por su parte, me motiva en un inicio pero es muy repetitivo con lo malo a veces y ya no se siente tan bien”.</p>	<p>“Sí demasiado, por momentos me enoja pero recuerdo que los demás equipos entrenan igual o más que nosotros y eso me motiva a enfrentar esa presión”.</p>	
<p>6. ¿Cuándo fallas consideras que la actitud del entrenador te ayuda a enfrentar esa situación?</p> <p>-¿Qué hace ella?</p>	<p>“Sí, nos regaña pero se concentra en resolver esos errores que cometemos en el juego”.</p>	<p>“Sí, él me llama y me da motivación, me recuerda lo que tengo que hacer y confía en mi talento”.</p>	<p>“Sí ellos siempre te recuerdan cómo hacer esa jugada o tiro, se puede llegar a enojar pero siempre te ayuda para que intentes de nuevo”.</p>	<p>“Sí, pero lo hace de una manera la cual remarca y remacha mucho el error o los errores cometidos ya sea lo que sea y aun habiendo arreglado o mejorado ese error siempre se lo recalca”.</p>	<p>“Es muy complicado decir sí o no pues de cierta manera me ayuda a mejorar pero la forma en que él te “ayuda” me pone muy nervioso después y si me concentro más y hago mejor entreno pero es agobiante”.</p>	
<p>7. ¿Has llegado a sentir que tus padres te exigen demasiado en los resultados del deporte?</p> <p>-¿En qué momentos han sido?</p> <p>-¿Cómo te hace</p>	<p>“Sí ellos me exigen mucho en el deporte, porque a veces les importa más las clases de natación que mis clases del colegio, ellos saben que tengo mis clases y les da igual y eso me hace sentir</p>	<p>“No me exigen pero si están pendientes, ellos me consuelan y me dicen que me siga esforzando y que trate de mejorar en lo que falle”.</p>	<p>“No casi no me exigen solo me dan buen consejo y apoyo”.</p>	<p>“Mis papás no me apoyan mucho en el deporte así que no me exigen, me hace sentirme un poco mal la verdad”.</p>	<p>“No me exigen, para nada, es más siento que es más un problema que jamás sentí ya que ellos siempre vieron el deporte como algo extra y que lo importante es que me guste y me divierta”.</p>	

	sentir que sean así?	desmotivado que sean así".					algunas formas de superar su frustración dentro de su núcleo familiar obteniendo palabras de aliento de sus padres y pensando en superarse para ganar con sus compañeros por el equipo, con esto se puede notar también que todos ellos poseen una gran pertenencia y lazos de amistad con todos los miembros del equipo de Waterpolo. Para finalizar en el plano de carga extracurricular y emocional mencionan tres de ellos que sí les afecta la carga académica ya que los trabajos y tareas les consumen mucho de su tiempo y dedicación por lo tanto a veces les es difícil equilibrar su tiempo con los entrenos y enfocarse en sus competencias Por su parte consideran que a pesar de algunos puntajes bajos o competencias perdidas que han tenido a lo largo de los años es justificable para ellos sentirse frustrados en primer momento pero comentan que eso no los estanca y se proponen cada vez en mejorar por su equipo y prepararse mejor para las competencias a nivel personal tratan de autoexigirse y motivarse para el futuro.
	8. ¿Cuándo fallas en una competencia consideras que las actitudes de tus padres te ayudan a enfrentar esa situación? -¿Qué hacen ellos?	"Sí, me ayudan bastante, me dicen siempre que lo hice excelente".	"Sí ellos siempre están allí, me apoyan con todo lo que sea necesario para mejorar".	"En sí, un poco porque me hacen hacerme más fuerte y afrontar las fallas que tuve".	"No, no me ayudan a afrontar situaciones, se vuelven muy tóxicos en el sentido que no me apoyan y me hacen muchas otras cosas".	"Es más importante para mí que para ellos, no suelo ponerme tan triste después de perder pues sé que yo di todo por el equipo y sino ganamos fue por alguna otra razón".	
	9. ¿Has sentido que la carga académica te perjudica en tus actividades deportivas? -¿De qué forma?	"Sí afecta porque dejan muchas tareas".	"No, en ninguna".	"No, en mi colegio se especializa en deporte y nos da el correcto tiempo para entrenar".	"Sí, es que a veces la exigencia académica es de mayor importancia entonces no se sabe llevar bien".	"Sí, al ser mi último año como estudiante de Ingeniería sentí la presión de las evaluaciones y que no me quedaba tiempo para entrenar, estudiar y trabajar, no descansaba".	
	10. ¿Cómo te sientes cuando no obtienes los resultados que esperabas en la competencia? -¿Consideras que afecta tu rendimiento en futuras competencias? -¿De qué forma?	"Cuando no es así me siento frustrado y mal porque lo pude haber hecho mejor considero yo, pero no, eso no lo hace que me afecte en las demás competencias".	"Me siento triste porque no pude dar más. Pero no me afecta en futuro porque dicen que de los errores se aprende así que tengo que seguir esforzándome para no cometer el mismo error".	"Un poco frustrado pero siempre intentando dar lo mejor para la próxima, y considero que afecta de manera positiva animándonos a mejorar así como las mejoras en cada aspecto ya sea físico o táctico".	"Me muestro frustrado, decepcionado y hasta molesto cuando sé que se podía lograr y no se hizo el mayor esfuerzo. Y eso si me afecta pero de una forma positiva para superarme y exigirme más".	"Mal al principio pero no un mal súper mal, más bien decepcionado pero recuerdo que puedo ir a otra competencia más adelante y que llegaré mejor preparado y eso me motiva. Si afecta a mejor, me motiva a dar más de mí a entrenar el doble".	
B. Factores internos que contribuyen a la percepción de presión deportiva en los atletas	11. ¿Cómo actúas cuando te enfrentas a una situación decisiva en el juego cuando esta decisión puede hacerte ganar o perder	"Yo me pongo nervioso y tenso cuando eso es así".	"Mantengo la calma, soy positivo y tener fé siempre".	"Intento definir el gol teniendo el 100% de confianza en mí, pero es un poco la presión de eso".	"Intento serenarme y tomar la decisión que yo considere sin carga al otro compañero mis responsabilidades en ese momento".	"Sería hipócrita decir que no me pongo nervioso pero en algunos momentos decisivos he sacado valor y tomado buenas decisiones, y en	Según las respuestas de los atletas concuerdan en qué se sienten nerviosos cuando en un movimiento decisivo que hacer en las competencias pero igual todos comentan que tratan de mantener la calma y tener confianza en sí mismo evitando tomar decisiones impulsivas para no afectar al

	dependiendo tus acciones?					otras ocasiones me dejó guiar por los impulsos de adrenalina no tomando las mejores decisiones”.	equipo. Los atletas comentan también que están preparados física y mentalmente para las competencias ya que cuidan su alimentación, horas de sueño y práctica de ejercicio físico aunque ellos consideran que pueden mejorar aun más sus condiciones para obtener mayor resistencia. Por esto mismo es que es un indicador clave también ya que es un elemento de autoexigencia al igual que superar las fallas en los entrenos ellos comentan que si se presionan para demostrar más habilidades y mejorar esos errores alcanzando cada día de los entrenos sus metas propuestas y rendir más que la vez anterior. Comentan también que los entrenos son pesados y tediosos pero hasta cierto punto comprensible ya que el objetivo de ellos es obtener mejoras en sus estrategias de juego y desarrollo de habilidades deportivas en el campo por lo tanto consideran que no es necesario cambiar nada solo un punto que para ellos es importante de trabajar varios aspectos en los entrenos y no solamente enfocarse en un movimiento. En cuanto a su motivación intrínseca de deportistas es muy notable la manera en como se expresan ya que dicen que su ambición es superarse en el deporte y las cualidades más destacables por todos ellos es la perseverancia, trabajo en equipo, paciencia, inteligencia y amor por lo que hacen. Estas mismas cualidades se viene correlacionando al manejo de la presión psicológica propia, ya que confirman los atletas que se sienten presionados por los resultados a obtener y de lo que puede afectar y percibir el equipo
	12. ¿Consideras que tu cuerpo está en óptimas condiciones para las competencias? -¿Qué es lo que haces para preparar a tu cuerpo para las competencias?	“No, no estoy tan en forma pero si soy consciente que podría mejorar haciendo ejercicio”.	“Sí estoy preparado físicamente, lo que hago es comer una cena balanceada, la noche previa a la carrera, hidratarme correctamente y tener confianza en mi mismo”.	“Sí tengo el físico, pero después de varias lesiones ya tengo que poner a mejorar más mi físico y resistencia con entrenamientos”.	“Sí, me preparo física y mentalmente para tener un excelente rendimiento, mi alimentación y mis horas de sueño”.	“Para competencias de Centroamérica sí considero rendimiento físico bueno, pero para competencias del Caribe y Sudamérica no. Entreno en el gimnasio, en el agua y ver videos de táctica”.	
	13. ¿En cada entrenamiento te autoexiges para rendir perfectamente en las competencias? -¿Después de ver los resultados de la competencia piensas que debiste hacerlo mejor?	“Sí yo me exijo bastante porque a veces cometo errores básicos y me pongo metas para mejorar”.	“No me autoexijo mucho pero sí me propongo en seguir mejorando en mi entrenamiento”.	“Sí lo hago, intento hacer cada entreno con la seriedad posible dándole todo para y en la competencia demostrar lo entrenado”.	“Sí, siempre considero que lo puedo hacer mejor entonces por eso me autoexijo”.	“Sí, siempre se puede mejorar”.	
	14. ¿Consideras que los entrenos son muy pesados? -¿Por qué? -¿Qué te gustaría que cambiara en los entrenos?	“Sí, son pesados pero no es que vayan a estar hechos a la medida de cada uno, así que estoy satisfecho con ellos no creo que se haya que cambiar nada”.	“Sí los entrenamientos son muy pesados pero por eso es que son así sí se trata de mejorar. A mí me gusta así como están todo está bien para mí”.	“Sí es un buen ritmo fuerte y exigente para este deporte, pero se exige porque así es su naturaleza y deben ser así los entrenos. Por mi está bien no se debe cambiar nada”.	“Si son pesados pero siento que van por un objetivo y son a veces tediosos pero necesarios. Algo que me gustaría que se mejorara es que tal vez algunas formas de realizar las cosas porque en cada entreno es enfocarse en una sola cosa, y como dice el dicho: No	“Sí, porque nos estamos preparando para entrenar a los mejores y para ganar a lo mejor de lo mejor hay que entrenar más que ellos. Me gustaría que se practicara más táctica y tiros”.	

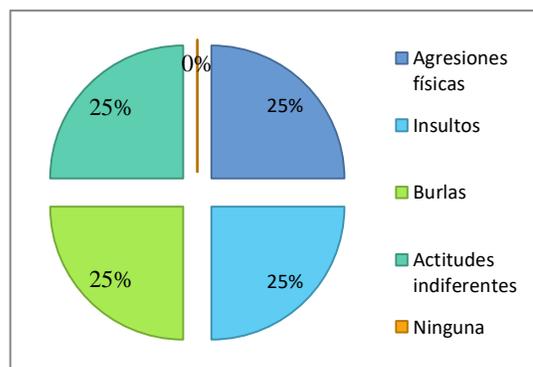
					le temas a quien practica 100 movimientos nuevos, témele al que practica el mismo movimiento 100 veces”.		de forma externa pero no perciben esas expectativas como amenazantes sino que lo toman como un sinónimo de superación y autoevaluación ya que se puede ir evidenciando cada vez más la gran unión entre los miembros del equipo ya que señalan que cualquier resultado es importante sobrellevarlo como un equipo y es lo que les brinda mayor confianza en sí.
	15. ¿Consideras que tu motivación te impulsa a cumplir con las metas que te has propuesto? -¿Qué cualidades te han ayudado a lograr tus metas?	“ Sí mi motivación lo es todo, yo soy muy persistente y ambicioso y eso yo sé que me va llevar lejos”.	“Sí me siento motivado siempre, creo que tener una comunicación efectiva con el equipo es clave y también tener paciencia”.	“Sí, me gusta exigirme porque sé que cuesta mantenerse pero eso significa conseguir metas altas”.	“Sí la perseverancia y la paciencia para hacer las cosas de la mejor forma es bajo presión”.	“Sí, la perseverancia, el amor al deporte y la inteligencia me ayudan a cumplir mis metas”.	
	16. ¿Te sientes presionado/a ante las expectativas que tienes para las competencias? -¿Tienes a percibir que las competencias son situaciones amenazantes para ti? -¿Por qué?	“Sí me siento muy presionado más que todo por los resultados pero que es lo que vayan a pensar de eso me preocupa un poco nada más, por eso que quizá no las percibo como amenazantes”.	“Trato de no sentirme presionado y no veo las competencias como amenaza porque confío en mi equipo si ganamos o perdemos estamos juntos”.	“Sí me siento presionado pero son un poco de nervios nada más y no siento ninguna amenaza”.	“Sí me presionan pero es porque esas expectativas quiero realizarlas de la mejor manera. Yo las veo como una forma de autoevaluación de lo que debo mejorar y de aprendizaje”.	“Sí claro que hay mucha presión y se siente. Pero no las veo como amenazas porque considero que son momentos para divertirse”.	
C.Presencia de síntomas de ansiedad en los atletas y su influencia en el rendimiento deportivo	17. ¿Sientes nerviosismo o preocupación excesiva antes o durante las competencias? -¿De qué forma lo manifiestas? -¿Qué pensamientos tienes en esos momentos?	“Sí me preocupo de cómo vamos a rendir como equipo pero nada más me pongo nervioso”.	“Me pongo nervioso y tiemblo, pero pienso que tengo que poner toda mi concentración y que no debo fallarle a mi equipo”.	“Si tal vez me preocupo pero no siempre solo me siento frustrado cuando fallo o algo. Lo que hago es pensar en no cometer ese error obvio pero para calmarme y para pensar mejor la jugada que viene”.	“Mi preocupación lo manifiesta mi estómago. Cuando pasa eso pienso en que debo hacerlo bien para cumplir expectativas de entreno”.	“Me da poco nerviosismo, pero cuando me pasa me sudan las manos y me da sueño. Y lo que digo o pienso a veces para motivarme es: Ganar o morir”.	En el campo de sintomatología ansiosa los entrevistados presentaron varios indicadores en los cuales se pone énfasis antes y durante las competencias comportamiento de nerviosismo, temblores, somatizaciones gastrointestinales, sudoración corporal, somnolencia, desconcentración y pensamientos catastrofista, polarizado, sobregeneralización y perfeccionismo, todos ellos manifestaron también en que su motivación y activación para

							realizar las jugadas fue el cumplir las expectativas de su equipo y cumplir en su deber de dar lo mejor posible en las competencias.
D.Presencia de síntomas de depresión en los atletas y su influencia en el rendimiento deportivo	18. ¿Al no lograr lo que esperabas en la competencia tiendes a sentirte muy triste? ¿Qué piensas en esos momentos?	“Me digo a mí mismo que lo hice bien, y quizá me imagino en otro escenario, aunque si en primer momento se siente feo”.	“No me siento tan mal porque sé que todo el equipo hizo su esfuerzo y para la próxima lo haremos mejor”.	“No, no me siento triste pero si pienso en mejorar yo”	“Sí, me tiendo a sentir sobre todo molesto por no haber logrado lo que debía”.	“No, muy triste no, decepcionado tal vez”.	La mayoría de los entrevistados están de acuerdo en qué se sienten tristes, molestos y decepcionados por no haber alcanzado sus metas así mismo dicen hacerse proyecciones positivas en que han hecho lo mejor y que se esforzarán a un más por sobreponerse y sobrepasar sus propias expectativas. Algo muy marcado se pudo registrar en el caso del agotamiento presente en ellos ya que comentaron que están acostumbrados a sufrir seguidamente agotamiento mental y físico y por su misma rutina lo han normalizado hasta la actualidad. Para finalizar se puntualiza en que dos de los atletas si han tenido lesiones graves, con hospitalización y meses dados de baja comentaron que se sintieron desplazados, tristes y frustrados por alejarse y tener consecuencias físicas que no los han dejado dar su 100% en el juego, los atletas restantes comentan que no han sufrido algún problema de esta índole.
	19. ¿Te sientes o te has sentido con un elevado agotamiento como para realizar tus entrenamientos? -¿En qué momento ha sucedido?	“Sí me siento bien agotado pero cuando el entreno ha sido muy pesado”.	“Sí porque son pesados pero quizá como ya estoy acostumbrado no lo tomo a mal”.	“Sí, algunas veces sí me siento agotado pero más que todo cuando hay jornadas los fines de semana”.	“Sí, la mayoría del tiempo sucede más cuando no descanso bien o no como bien”.	“Sí, después de nadar gran volumen y trotar se siente un agotamiento grande”.	
	20. ¿Has sufrido alguna lesión que te hiciera preocupar seguir en el deporte? -¿Qué pensaste y sentiste? -¿Al volver a retomar los entrenamientos después de la lesión tuviste problemas? -¿Cómo te sentiste?	“No yo no he tenido lesiones pero algunos compañeros sí”.	“No he tenido ninguna”.	“Sí, una lesión grave, acabe en el hospital, tuve 3 meses de baja sin entreno, pensaba mucho en mis entrenos y me sentí un poco mal pero intentaba ser lo más positivo posible. Al volver solo tenía molestias y no podía retomar los entrenos al 100%, costo retomarlos todo pero sigo esforzándome para mejorar ante cualquier circunstancia”.	“Sí he tenido, una vez me corte la pierna, me sentí frustrado pero intente estar siempre positivo. No tuve mayor problema después pero me sentía apartado ya que me toco empezar poco a poco”.	“No, no he tenido una lesión así de grave ni tampoco he pasado por algo así”.	

B1. PRESENTACIÓN GRÁFICA DE RESULTADOS DE LA ENTREVISTA DEL EQUIPO DE WATERPOLO- I PARTE.

Tabla N°13: Tipo de intimidación ejercida por las atletas del equipo contrincante (correspondiente a pregunta 3).

Respuestas	Cantidad de respuestas	Frecuencia porcentual
Agresiones físicas	3	25%
Insultos	3	25%
Burlas	3	25%
Actitudes indiferentes	3	25%
Ninguna	0	0%
TOTAL	12	100%

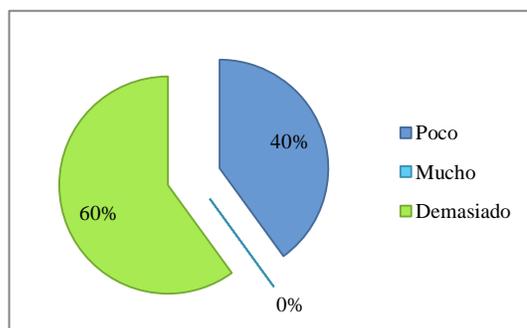


Interpretación: Al momento de contestar sobre las intimidaciones y presiones que recibían por parte de sus contrincantes un 25% de cada tipo de intimidación se hicieron presentes en los entrevistados, observándose 25% en agresiones físicas, 25% en insultos, 25% en burlas, y 25% en actitudes de indiferencia hacia ellos en las competencias, por lo que resta un 0% de haber experimentado algún tipo de presión e intimidación por los rivales.

Gráfico N°9: Correspondiente a Tabla N°13. Tipo de intimidación ejercida por las atletas del equipo contrincante.

Tabla N°14: Nivel de afectación que produce la presión ejercida por espectadores presentes en competencias (correspondiente a pregunta 4)

Respuestas	Cantidad de respuestas	Frecuencia porcentual
Poco	2	40%
Mucho	0	0%
Demasiado	3	60%
TOTAL	5	100%

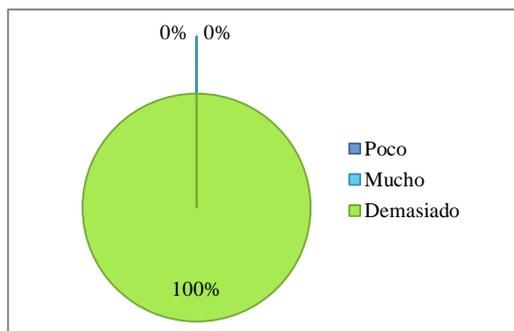


Interpretación: El 60% de las personas entrevistadas dijo ser demasiada presión por parte del público o afición mientras el 40% restante dice verse afectado muy poco por la presión en que ellos se ejerce.

Gráfico N°10: Correspondiente a Tabla N°14. Nivel de afectación que produce la presión ejercida por espectadores presentes en competencias

Tabla N°15: Nivel de presión deportiva ejercida por los entrenadores en los entrenamientos y competencias (correspondiente a pregunta 5).

Respuestas	Cantidad de respuestas	Frecuencia porcentual
Poco	0	0%
Mucho	0	0%
Demasiado	5	100%
TOTAL	5	100%

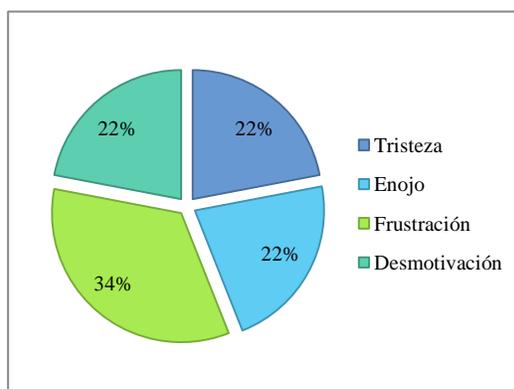


Interpretación: Al observar las gráficas se representa a su totalidad de que el 100% de los sujetos entrevistados dijo tener demasiado nivel de presión deportiva ejercida por su entrenador.

Gráfico N°11: Correspondiente a Tabla N°15. Nivel de presión deportiva ejercida por los entrenadores en los entrenamientos y competencias

Tabla N°16: Reacciones experimentadas debido a la presión ejercida por los padres de familia de las atletas (correspondiente a pregunta 7 y 8).

Respuestas	Cantidad de respuestas	Frecuencia porcentual
Tristeza	2	22%
Enojo	2	22%
Frustración	3	34%
Desmotivación	2	22%
TOTAL	9	100%



Interpretación: De los entrevistados un 34% (3 de los atletas) comentaron que se sentían frustrados por la presión que les realizaban sus padres por los resultados del deporte que practican, un 22% siente tristeza, otro porcentaje igual enojo y el restante 22% desmotivación.

Gráfico N°12: Correspondiente a Tabla N°16. Reacciones experimentadas debido a la presión ejercida por los padres de familia de las atletas

Tabla N°17: Reacciones experimentadas al no obtener los resultados esperados en competencias o exhibiciones (correspondiente a pregunta 10).

Respuestas	Cantidad de respuestas	Frecuencia porcentual
Tristeza	3	33%
Enojo	1	12%
Frustración	3	33%
Desmotivación	2	22%
TOTAL	9	100%

Interpretación: El 33% comentó que se sienten tristes al no obtener los resultados esperados en las competencias ya sea en puntajes o habilidades personales en primer instancia dicen experimentar al igual que el otro 33% que siente frustración, restando un 22% sintiéndose desmotivados y el 12% reaccionando con enojo.

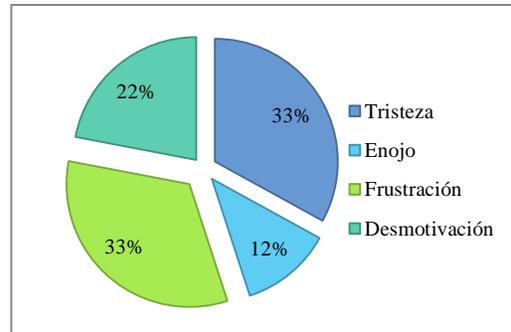


Gráfico N°13: Correspondiente a Tabla N°17. Reacciones experimentadas al no obtener los resultados esperados en competencias o exhibiciones

Tabla N°18: Presencia de síntomas de ansiedad en los atletas antes y/o durante las competencias y exhibiciones (correspondiente a la pregunta 17).

Respuestas	Cantidad de respuestas	Frecuencia porcentual
Aumento de ritmo cardíaco	5	42%
Sudoración	1	8%
Temblores	1	8%
Respiración acelerada	3	25%
Otro	2	17%
TOTAL	12	100%

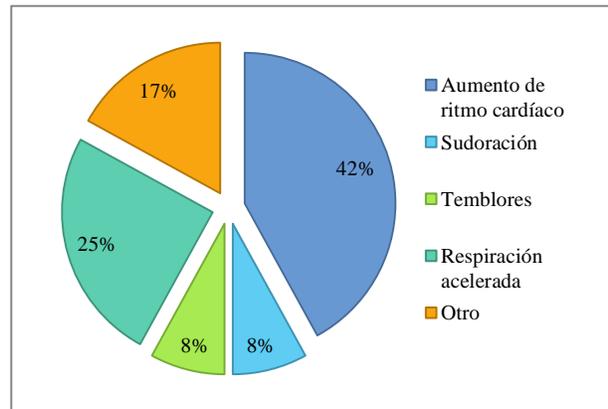


Gráfico N°14: Correspondiente a Tabla N°18. Presencia de síntomas de ansiedad en los atletas antes y/o durante las competencias y exhibiciones

Interpretación: Representando el 42% de las personas dicen tener aumento en el ritmo cardíaco por la preocupación constante antes y durante las competencias, mientras que 25% experimenta el síntoma de respirar aceleradamente, también el 17% (2 atletas) mencionaron otros síntomas como somnolencia y problemas gastrointestinales por la preocupación, restando respectivamente un 8% en síntoma de sudoración y el otro 8% en el síntoma de temblores.

C. VACIADO DE RESULTADOS DE ENTREVISTAS A EQUIPO DE WATERPOLO- II PARTE

VACIADO E INTERPRETACIÓN DE ENTREVISTA A ATLETAS DE FEDENAT							
CATEGORÍA	PREGUNTA	SUJETO #1	SUJETO #2	SUJETO #3	SUJETO #4	SUJETO #5	INTERPRETACIÓN
	DATOS GENERALES:	Nombre: Francisco Emanuel Rivas Elías. Sexo y Edad: M./ 16 años Disciplina en la que pertenece: Waterpolo	Nombre: Gabriela Raquel Mendoza Miranda. Sexo y Edad: F./ 12 años Disciplina en la que pertenece: Waterpolo	Nombre: Sofía Belén Mendoza Miranda. Sexo y Edad: F./ 14 años Disciplina en la que pertenece: Waterpolo	Nombre: Alirio Alonso Henríquez Miro y Edad: M./ 17 años Disciplina en la que pertenece: Waterpolo	Nombre: Fernando Josué Reyes. Sexo y Edad: M./ 20 años Disciplina en la que pertenece: Waterpolo	
Generalidades	1. ¿Hace cuánto practicas este deporte?	6 años y medio	10 meses	10 meses	6 años y medio	10 años	En los datos presentes se observa que la mayor parte de atletas llevan varios años de dedicarse al deporte de waterpolo, es un porcentaje menor el que va iniciando a practicarlo. Todos señalan que este deporte es de mucha disciplina, táctica y contribuye al trabajo en equipo, permite que se desarrollen lazos afectivos cercanos que motiva más el practicar este deporte.
	2. ¿Qué es lo que más te gusta de este deporte?	“Me gusta porque me ayuda a mi disciplina también a pensar en cada cosa que pueda suceder”	“Que hay mucha táctica y disciplina”.	“En este país hay pocas niñas que practican ese deporte y me gusta porque se ejercita todo el cuerpo”.	“Las amistades y la forma de juego”.	“Puedo trabajar en equipo con mis amigos y porque exige mucha disciplina”.	
A. Factores externos que contribuyen a la percepción de presión deportiva en los atletas	3. ¿Alguna vez te has sentido intimidado por los contrincantes? ¿Cómo se da esa intimidación? ¿Qué haces tú? -¿Cómo te sientes tú?	“No, nunca he sentido intimidación”. “Pues si llegara a suceder lo primero lo hablaría con mi entrenador”	“No me intimidan los contrincantes”	“No me intimidan los contrincantes”.	“No, nunca me he sentido intimidado”. “Cuando intentan intimidarme no les doy importancia”.	“Si, insultos, indiferencias”. “A través de los años he aprendido a no prestar atención y es un incentivo porque el que se burlen significa que temen”.	Según los datos obtenidos se observa que la mayoría de atletas no han percibido ningún intento de intimidación por parte de los contrincantes, sin embargo, el atleta que si ha sentido intimidación manifestadas como insultos e indiferencias es el que lleva más años desempeñándose en el deporte, expresando que con el tiempo aprendió a no prestarle atención a eso y más bien le sirviera como motivación para el juego. También se puede observar que ante las expectativas del espectador su afectación en el desarrollo de la competencia es baja, sintiéndose tranquilos al
	4. ¿Consideras que las expectativas del espectador son exigentes y te presionan en el rendimiento?	“No, no he sentido esa presión, pero si llegara a pasar lo hablaría con mi entrenador”. “Por el momento no podría decirlo”.	“Me enfoco más en el partido que en lo que dice el espectador”. “Me siento tranquila”.	“Me afecta poco, me enfoco más en el partido que en el espectador”. “Tranquila”	“Las únicas expectativas que me importan son las de mi entrenador, mi familia, mis compañeros y las mías, las demás	“Si, mucho”. “Porque depositan su confianza en nosotros y es lo que nos hace no querer fallar”.	

<p>-¿De qué manera piensas que esas expectativas te afectan en el momento de la competencia?</p> <p>-¿Cómo te sientes cuando sucede eso?</p>				<p>no me importan”.</p> <p>“Igual que siempre me siento más presionado por mis expectativas y las de mi entrenador, pero eso no me afecta en el juego”</p>		<p>respecto, aunque también sigue presentando ese contraste que a mayor experiencia es mayor la incidencia de los factores en el desempeño del atleta, ya que en ellos si se muestra una afectación y presión por parte de los espectadores ya que buscan no fallar en el juego, para no perder la confianza de ellos.</p>
<p>5. ¿Consideras que el entrenador te presiona demasiado?</p> <p>-¿Cómo te sientes cuando tu entrenador actúa de esa forma?</p>	<p>“No él no me presiona, a veces sí, pero en el buen sentido, para que yo de lo mejor de mí mismo y yo lo entiendo porque tanto él como yo queremos sacar lo mejor de mí”.</p>		<p>“Poco”</p>	<p>“No, él sabe lo que yo puedo dar y solo me exige que de mi 100%, no me afecta en nada”.</p>	<p>“No es demasiado, nos presiona lo adecuado para poder rendir de la mejor manera”.</p>	<p>Se puede afirmar que para los atletas no existe una presión por parte de su entrenador que afecte su desempeño, sino que el trabajo y exigencia del entrenador contribuye a que ellos den su mejor esfuerzo y logren los resultados o rendimiento esperados. Así mismo ven en su entrenador un apoyo en los momentos que ellos fallan, ayudándoles a ver el error y de esa forma corregirlo y mejorar el rendimiento en las siguientes competencias.</p>
<p>6. ¿Cuándo fallas consideras que la actitud del entrenador te ayuda a enfrentar esa situación?</p> <p>-¿Qué hace ella?</p>	<p>“Si, él siempre nos ha dicho que la moral siempre tiene que estar alta, cuando fallamos es donde más tenemos que trabajar y cuando ganamos no agrandarnos mucho en lo personal me gusta.</p> <p>Cuando fallamos él mira donde fue que lo hicimos y trabaja duro para mejorarlo”.</p>	<p>“Yo siento que nos ayuda a hacerlo mejor y darnos más motivación”.</p>	<p>“Sí, me corrige para poder avanzar y mejorar en lo que falle y tener confianza en mí misma”.</p>	<p>“Si, ver los errores que tengo y trabajar más en ellos para mejorar mi rendimiento”.</p>	<p>“Si, se disgusta porque a nadie le gusta fallar pero he aprendido que si cometo un error tengo la oportunidad de enmendarlo”.</p>	<p>Dentro de los datos se observan que hay padres que son fuente de aliento y afecto positivo, apoyándolos sea cual sea el resultado, lo que permite que ellos procesen de una mejor manera el fallo de una competencia y sean impulsados a mejorar en su rendimiento, pero también hay padres que son fuente de presión y afecto negativos, produciendo en los atletas frustración y desmotivación ya que los padres ven solamente los resultados dejando de la lado el esfuerzo que ellos han puesto, exigiéndoles un entrenamiento más duro sin importar su sentir.</p>
<p>7. ¿Has llegado a sentir que tus padres te exigen demasiado en los resultados del deporte?</p> <p>-¿En qué momentos han sido?</p> <p>-¿Cómo te hace sentir que sean así?</p>	<p>“No, ellos siempre han estado para mí, apoyándome ya sea que gane o pierda, nunca me exigen al punto que yo me sienta frustrado o algo así”.</p>	<p>“Si, dice mi papá que si voy a entrenar es para obtener buenos resultados”.</p>	<p>“Me siento frustrada y desmotivada, dice mi mamá que si voy a entrenar es para obtener buenos resultados”.</p>	<p>“No, nunca me presionan, siempre me apoyan, esto me hace sentir bien”.</p>	<p>“Mis padres no me exigen nada, siempre me apoyan sea cual sea el resultado, pero siempre busco de hacerlos sentir orgullosos”.</p>	<p>En cuanto a las presiones</p>

	<p>8. ¿Cuándo fallas en una competencia consideras que las actitudes de tus padres te ayudan a enfrentar esa situación?</p> <p>-¿Qué hacen ellos?</p>	<p>“Si, ellos son indispensables para mí y gracias a Dios ellos me dan siempre lo que necesito, ellos me hacen sentir mejor cuando fallo, hablan conmigo y me dan ánimos”.</p>	<p>“Si, ellos me dicen que debo entrenar más duro para poder mejorar”</p>	<p>“Si, me dan ánimos para no sentirme mal y sentirme confiada en mi misma, me dicen que yo puedo y que tengo que estar tranquila para no fallar”.</p>	<p>“Si, ya que ellos me apoyan y me ayudan a mejorar, me dan palabras de aliento”.</p>	<p>“Si, nos motivan a seguir y que, si perdimos, nunca hay que dejar que eso nos domine”.</p>	<p>académicas se puede observar una alta afectación en las actividades deportivas ya que genera mucho estrés y desconcentración en el deporte, la alta demanda de tiempo de ambas actividades provoca una presión demasiado grande al extremo de que en algunas circunstancias tienen que elegir entre dedicar tiempo a sus estudios o al deporte; también tenemos a atletas que no le afecta la carga de ambas, son capaces de sobrellevarlas.</p>
	<p>9. ¿Has sentido que la carga académica te perjudica en tus actividades deportivas?</p> <p>-¿De qué forma?</p>	<p>“No, para nada las llevo las 2 a la par”.</p>	<p>“Si, a veces siento que no me puedo concentrar en el deporte y me estreso mucho pero me doy ánimos que yo puedo”.</p>	<p>“Sí, a veces siento mucha presión en lo académico y siento que no puedo más y me estreso mucho por lo académico”.</p>	<p>“No, en eso me ayudan con la carga académica”.</p>	<p>“Si, la universidad quita demasiado tiempo e impide entrenar, prácticamente hay que escoger entre entrenar y estudiar”.</p>	<p>En cuanto a los sentimientos de tristeza, frustración, enojo y desmotivación se ven reflejados al momento que los atletas no obtienen los resultados que esperaban en las competencias, siendo normal sentirse de esa forma ante esa situación, pero aquí se puede ver reflejado el nivel de tolerancia a la frustración que poseen los atletas, podemos observar que la mayoría busca dirigir sus fallos a aprender de ellos y trabajar con más fuerza para los siguientes entrenamientos y competencias, avanzando así en su desempeño deportivo.</p>
	<p>10. ¿Cómo te sientes cuando no obtienes los resultados que esperabas en la competencia?</p> <p>-¿Consideras que afecta tu rendimiento en futuras competencias?</p> <p>-¿De qué forma?</p>	<p>“Lo primero me siento triste y de alguna forma frustrado”.</p> <p>“Afecta de una forma positiva para mí, porque me dan esas ganas que la próxima voy a dar el 101% de que no di la pasada competencia”.</p>	<p>“Triste pues cuando no obtengo los resultados que yo quiero me pongo triste, pero yo digo que hay que mejorar para la próxima poder obtener los resultados”.</p> <p>“No, no me afecta”.</p>	<p>“Desmotivada y triste, pero trato de mejorar para obtener los resultados que espero”.</p> <p>“A veces pienso que podre fallar en las demás competencias, pero me doy ánimos y se me van esos pensamientos de fallar y cada vez doy lo mejor de mí para poder hacerlo bien”.</p>	<p>“Cuando pierdo un torneo o no hago lo que esperaba, intento entrenar aún más y cambiar los errores que cometo”.</p> <p>“si lo afecta pero de buena manera, ya que luego intento mejorar más”.</p>	<p>“siento tristeza, enojo y frustrado, sería extraño que no me enoje si no consigo un objetivo que quería”.</p> <p>“Me incita a entrenar más duro y ser mejor”.</p>	<p>Cada atleta reacciona de diferente manera ante situaciones decisivas durante el juego, pero hay un factor común que son los nervios y la indecisión en momentos así, lo que hace que las probabilidades de fallar sean mucho más altas, ya que tienden a tomar acciones precipitadas debido a la alta</p>
<p>B.Factores internos que contribuyen a la percepción de presión deportiva en los atletas</p>	<p>11. ¿Cómo actúas cuando te enfrentas a una situación decisiva en el juego cuando esta decisión puede hacerte ganar o perder dependiendo tus</p>	<p>“Me siento nervioso, a veces fallo pero de mis errores voy a seguir mejorando”.</p>	<p>“La verdad me siento indecisa porque siento que no podre”.</p>	<p>“Nerviosa porque si esa decisión era para ganar pude haber perdido esa oportunidad por estar de indecisa”.</p>	<p>“Intento mantener la calma y ayudar a mis amigos a mantener la calma, aunque eso a veces sea muy difícil”.</p>	<p>“Me atrofio con pensamientos y me presiono a dar lo mejor, lo que me lleva a tomar acciones precipitados los cuales a veces no son los más convenientes para</p>	<p>Cada atleta reacciona de diferente manera ante situaciones decisivas durante el juego, pero hay un factor común que son los nervios y la indecisión en momentos así, lo que hace que las probabilidades de fallar sean mucho más altas, ya que tienden a tomar acciones precipitadas debido a la alta</p>

	acciones?					el equipo”.	presión deportiva que se da en esa situación.
	12. ¿Consideras que tu cuerpo está en óptimas condiciones para las competencias? -¿Qué es lo que haces para preparar a tu cuerpo para las competencias?	“Si, gracias a Dios tengo el cuerpo para practicar este deporte que me gusta. Hago lo necesario, todo lo que tenga que hacer para estar al alcance”.	“Si, los entrenos me ayudan a que mi cuerpo esté en condiciones para yo poder hacerlo bien en las competencias y dar buenos resultados”.	“Si, entrenar fuerte para las competencias y así poder dar buenos resultados, descansar y alimentarme saludable”.	“Si, entrenar”.	“No, he estado en mejor condición física y me preparo como todo atleta, confié en mi trabajo en los entrenamientos y me esmero en comer adecuadamente y regular mis horas de sueño”.	En cuanto a las condiciones del cuerpo de los atletas todos concuerdan que para las competencias mantienen unas condiciones óptimas para su cuerpo, preparándose con anticipación en cuanto a la alimentación y entrenamiento para poder brindar los resultados esperados; ya que llevar una vida ordenada con descansos necesarios, buena alimentación y acorde a la planificación deportiva, es indispensable para un buen rendimiento.
	13. ¿En cada entrenamiento te autoexiges para rendir perfectamente en las competencias? -¿Después de ver los resultados de la competencia piensas que debiste hacerlo mejor?	“Si, siempre doy lo mejor de mí en los entrenos”. “Si, analizo en lo que hice mal y como mejorarlo”.	“Si, la verdad es que los entrenamientos me ayudan a mejorar más y a veces veo los resultados”.	“Si, a veces me auto exijo para poderlo hacer bien y pues si veo los resultados, me esfuerzo más para hacerlo mejor”.	“Si, siempre intento exigirme en los entrenos para mejorar los resultados de competencias pasadas”.	“Si, siempre doy mi 100% en cada entreno y competencia y siempre aspiro a hacerlo mejor”	El grado de autoexigencia de cada atleta están correlacionados a los resultados que buscan obtener, pudiendo exigirse más de la capacidad que pueden tolerar, a pesar del dolor del cuerpo que pueda quedar, la mayoría prefiere un entrenamiento duro porque les ayuda a progresar y son entrenamientos adecuados para el nivel de competencia que están, sin embargo hay una persona que si desearía que el entrenamiento fuera diferente y menos pesado, enfocado al nado pero reconoce que los ejercicios del entrenamiento son los necesarios para un buen rendimiento.
	14. ¿Consideras que los entrenos son muy pesados? -¿Por qué? -¿Qué te gustaría que cambiara en los entrenos?	“Digo que son aptos para el nivel con el que nos vamos a enfrentar” “No cambiaría nada”.	“A veces si los siento pesados quizás por lo académico”. “Nada, solo que me estreso mucho y no puedo concentrarme en los entrenos”.	“Si, a veces siento los entrenos pesados, quizás por la carga académica y también porque no me alimento como se debe”. “No”.	“A veces, pero sé que esos son los entrenos que más me ayudan, aunque después me duela el cuerpo, sé que es normal”. “Si, a mi me gustaría nadar mejor pero sé que es lo que tenemos que hacer para mejorar y lograr competir”.	“Si son pesados porque es el nivel competitivo que lo exige, no podemos bajar el nivel porque si no, no habría progreso”. “No los cambiaría porque aunque algo no me gusten están orientados a mi autosuperación”.	Según los datos obtenidos todos los deportistas evaluados consideran que tienen la motivación necesaria para seguir en el deporte a pesar de las fallas que puedan tener en el camino, junto con la motivación tienen cualidades como disciplina, paciencia,
	15. ¿Consideras que tu motivación te impulsa a cumplir con las metas que te has	“Sí, claro me ayuda a nunca rendirme”. “Mis cualidades quizás puedan ser la	“Sí considero que me puedo impulsar a cumplir las metas”.	“Si, levantarme temprano, hacer los ejercicios correctamente y no faltar a los	“Si, perseverancia, entrenar y la convicción”.	“Si, mi determinación y mis ganas de ganar son los que siempre me	

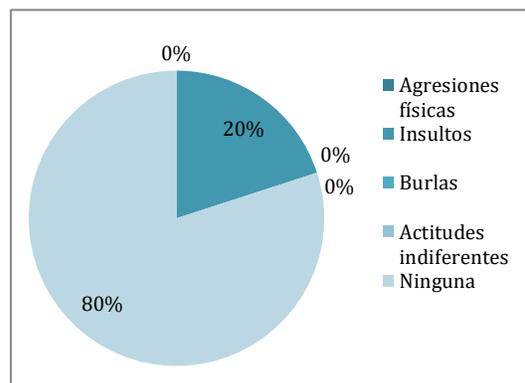
	propuesto? -¿Qué cualidades te han ayudado a lograr tus metas?	paciencia, las ganas de mejorar y la persistencia”.		entrenos”.		impulsan y también el demostrarme a mí mismo que lo puedo lograr, aunque sienta que no puedo”.	perseverancia y determinación que los alientan a seguir desempeñándose de la mejor manera en su deporte. En cuanto a los repertorios cognitivos se observa que los atletas de mayor edad
	16. ¿Te sientes presionado/a ante las expectativas que tienes para las competencias? -¿Tienes a percibir que las competencias son situaciones amenazantes para ti? -¿Por qué?	“No, nunca me he sentido presionado”. “Amenazantes nunca, como un punto de ver en lo que he mejorado si”.	“No me siento presionada”. “No porque es un reto para mí”.	“No me siento presionada”. “No son amenazantes es un nuevo reto para mí que debo cumplir”.	“Si, a veces”. “No, me gusta competir”.	“Si, pues siempre espero un buen resultado de mí mismo y que los demás también lo hacen” “No amenazantes son una oportunidad para demostrar todo lo que he hecho en entrenamiento”.	experimentan una gran presión ante las expectativas que esperan de las competencias, ya que esperan que su rendimiento sea sobresaliente y se vea plasmado los esfuerzos realizados, en cuanto a los de menor edad expresan no sentirse presionados y en unanimidad expresan ver a las competencias como oportunidades de demostrar sus habilidades o como retos que deben superar, lo cual se puede ver reflejada niveles altos de autoestima, lo que contribuye al rendimiento del deportista.
C.Presencia de síntomas de ansiedad en los atletas y su influencia en el rendimiento deportivo	17. ¿Sientes nerviosismo o preocupación excesiva antes o durante las competencias? -¿De qué forma lo manifiestas? -¿Qué pensamientos tienes en esos momentos?	“Excesiva no, pero a un punto normal si, nervios de como jugare o que pasara”. “Si tengo nervios, pero he llegado a controlarlos en la mayoría de los casos”.	“Si, siento nervios porque a veces digo que voy a fallar y tengo miedo de eso, también lo manifiesto por temblores”.	“Si, tengo sudoración y me pongo muy nerviosa y tiendo a temblar mucho, me pongo muy inquieta por el miedo a fallar”. “Que no me tengo que poner nerviosa, al contrario tengo que estar tranquila para poder jugar bien”	“No, me siento solo con un poco de nervios”. “No manifiesto mis nervios, solo de querer competir y dar lo mejor de mí”.	“Si, aumento del ritmo cardiaco, siempre me siento nervioso y con ansiedad y tengo miedo a fallar, pero eso cambia cuando entro al agua, confié más en mi mismo”. “El miedo a perder y a fallar”.	Se puede confirmar que los atletas entrevistados presentan una ansiedad a nivel somática derivando de ella los nervios, temblores, sudoración, aumento del ritmo cardiaco, así como ansiedad a nivel cognitiva reflejándose en la preocupación de cómo será su desempeño en el juego, miedo a fallar y a perder la competencia que contribuye en el grado de activación física. Estos síntomas de la ansiedad son evocados debido a la competición deportiva, siendo un estado temporal de los síntomas.
D.Presencia de síntomas de	18. ¿Al no lograr lo que esperabas	“Si, tiendo a sentirme triste, pero siento que	“Si, que a pesar que falle yo sé que	“Si, pienso en que lo pude haber	“No, solo pienso en la siguiente	“Si, me siento triste y frustrado y	Se observa que al no lograr los resultados esperados tiende a

<p>depresión en los atletas y su influencia en el rendimiento deportivo</p>	<p>en la competencia tiendes a sentirte muy triste? ¿Qué piensas en esos momentos?</p>	<p>es normal después eso me ayuda a mejorar día a día en mis entrenos”.</p>	<p>puedo mejorar”.</p>	<p>hecho mejor, pero también pienso positivo, que en la otra competencia lo hare mejor y obtener lo que espero”.</p>	<p>oportunidad ”.</p>	<p>trato de desahogar todos esos sentimientos y luego pienso en que falle y debo mejorarlo”.</p>	<p>ver tristeza y frustración, considerándose normal en las circunstancias que se da, sin embargo, los atletas buscan aprender de los errores cometidos y obtener mejores resultados en las competencias próximas, no se puede decir con certeza que haya depresión sino hasta que sean sometidos a la respectiva evaluación.</p> <p>El agotamiento presentado es más que todo por un cansancio físico debido a las actividades que se presentan ya sea por lo académico, por no tener las horas de sueños necesarias, por entrenamientos pesados.</p> <p>La mayoría expresa no haber sufrido de ninguna lesión grave, pero uno de los entrevistados si paso por una lesión grave que pensó que ya no podría seguir practicando el deporte, esa incertidumbre lo llevo a afectar emocionalmente, porque su desempeño en la recuperación fue progresivo, hubo momentos de frustración al ver que sus condiciones no eran las adecuadas.</p>
	<p>19. ¿Te sientes o te has sentido con un elevado agotamiento como para realizar tus entrenamientos? -¿En qué momento ha sucedido?</p>	<p>“No, no me ha pasado por el momento”.</p>	<p>“Si, cuando llego de la escuela siento que no podre más”.</p>	<p>“Si, cuando no he logrado dormir lo suficiente”.</p>	<p>“Si, más que nada me ocurre cuando el día anterior hemos tenido entrenos pesados”.</p>	<p>“Si, más que nada cuando estoy agotado mentalmente”.</p>	
	<p>20. ¿Has sufrido alguna lesión que te hiciera preocupar seguir en el deporte? -¿Qué pensaste y sentiste? -¿Al volver a retomar los entrenamientos después de la lesión tuviste problemas? -¿Cómo te sentiste?</p>	<p>“Si, tuve una lesión al principio no me preocupo, pero después fue empeorando, por un momento pensé que ya no iba a practicar polo pero lo hable con un familiar y él me ayudo a superarme y a volver más fuerte que antes”.</p> <p>“Si, tuve problemas al principio, me sentí súper frustrado porque todos me ganaban, me sobrepasaban pero luego fui entendiendo que no iba a regresar con la misma condición de antes, pero ahora ya estoy mucho mejor”.</p>	<p>“No ha sufrido ninguna lesión”.</p>	<p>“No ha sufrido ninguna lesión”.</p>	<p>“No, nunca me he lesionado de gravedad ”.</p>	<p>“No”.</p>	

C1. PRESENTACIÓN GRÁFICA DE RESULTADOS DE LA ENTREVISTA DEL EQUIPO DE WATERPOLO- II PARTE

Tabla N°19: Tipo de intimidación ejercida por las atletas del equipo contrincante (correspondiente a pregunta 3).

Respuestas	Cantidad de respuestas	Frecuencia porcentual
Agresiones físicas	0	0%
Insultos	1	20%
Burlas	0	0%
Actitudes indiferentes	0	0%
Ninguna	4	80%
TOTAL	5	100%

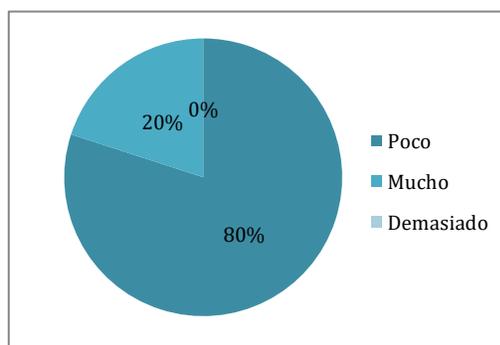


Interpretación: Como puede observarse en los datos obtenidos dentro de la población entrevistada el 80% no han presenciado ningún tipo de intimidación por sus contrincantes a lo largo de su desempeño como atletas y un 20% de la población ha presenciado intimidación como insultos por parte de sus contrincantes.

Gráfico N°15: Correspondiente a Tabla N°19. Tipo de intimidación ejercida por las atletas del equipo contrincante

Tabla N°20: Nivel de afectación que produce la presión ejercida por espectadores presentes en competencias (correspondiente a pregunta 4).

Respuestas	Cantidad de respuestas	Frecuencia porcentual
Poco	4	80%
Mucho	1	20%
Demasiado	0	0%
TOTAL	5	100%

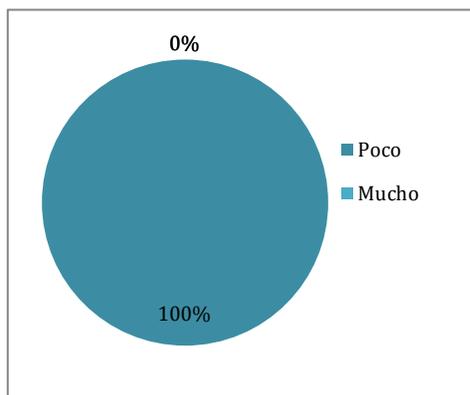


Interpretación: Según los datos presentados en el gráfico el 80% de la población entrevistada sienten poca presión o afectación debido a los espectadores cuando están en competencias, tienden a sentirse un poco tranquilos en ese aspecto, mientras que el 20% si afirma sentir mucha presión lo cual les afecta un poco más al momento de competir.

Gráfico N°16: Correspondiente a Tabla N°20. Nivel de afectación que produce la presión ejercida por espectadores presentes en competencias

Tabla N°21: Nivel de presión deportiva ejercida por los entrenadores en los entrenamientos y competencias (correspondiente a pregunta 5).

Respuestas	Cantidad de respuestas	Frecuencia porcentual
Poco	5	100%
Mucho	0	0%
Demasiado	0	0%
TOTAL	5	100%

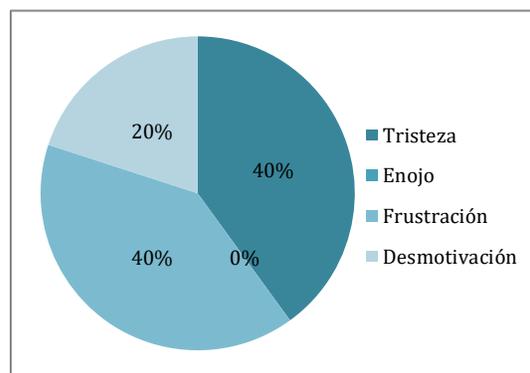


Interpretación: Los datos reflejan que el total de entrevistados afirman que la presión que ejerce los entrenadores en los entrenamientos es poco y de acuerdo a la demanda de las competencias es el esfuerzo que deben brindar.

Gráfico N°17: Correspondiente a Tabla N°21. Nivel de presión deportiva ejercida por los entrenadores en los entrenamientos y competencias.

Tabla N°22: Reacciones experimentadas debido a la presión ejercida por los padres de familia de las atletas (correspondiente a pregunta 7 y 8).

Respuestas	Cantidad de respuestas	Frecuencia porcentual
Tristeza	2	40%
Enojo	0	0%
Frustración	2	40%
Desmotivación	1	20%
TOTAL	5	100%

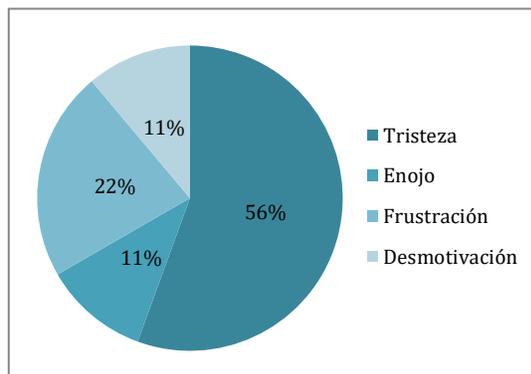


Interpretación: Como se muestra en la tabla un 40% de los entrevistados presenta tristeza cuando vivencia la presión ejercida por sus padres, un 40% más manifiesta sentir frustración, un 20% siente desmotivación y otro 0% no ha experimentado enojo en esa circunstancia.

Gráfico N°18: Correspondiente a Tabla N°22. Reacciones experimentadas debido a la presión ejercida por los padres de familia de las atletas

Tabla N°23: Reacciones experimentadas al no obtener los resultados esperados en competencias o exhibiciones (correspondiente a pregunta 10).

Respuestas	Cantidad de respuestas	Frecuencia porcentual
Tristeza	5	56%
Enojo	1	11%
Frustración	2	22%
Desmotivación	1	11%
TOTAL	9	100%

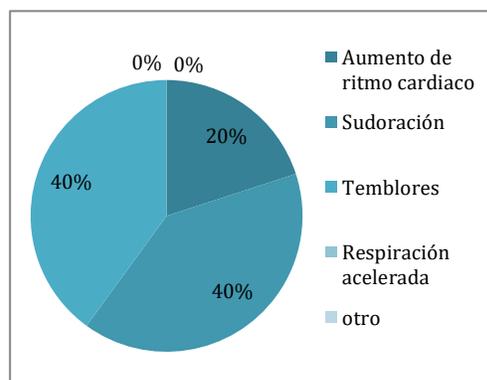


Interpretación: Como se muestra en la tabla un 56% de los entrevistados presenta tristeza al no obtener los resultados esperados en las competencias, un 22% manifiesta sentir frustración al no lograr su meta en la competencia y un 11% siente enojo y otro 11% desmotivación al ver que no logro sus expectativas.

Gráfico N°19: Correspondiente a Tabla N°23. Reacciones experimentadas al no obtener los resultados esperados en competencias o exhibiciones

Tabla N°24: Presencia de síntomas de ansiedad en los atletas antes y/o durante las competencias y exhibiciones (correspondiente a la pregunta 17).

Respuestas	Cantidad de respuestas	Frecuencia porcentual
Aumento de ritmo cardíaco	1	20%
Sudoración	2	40%
Temblores	2	40%
Respiración acelerada	0	0%
Otro	0	0%
TOTAL	5	100%



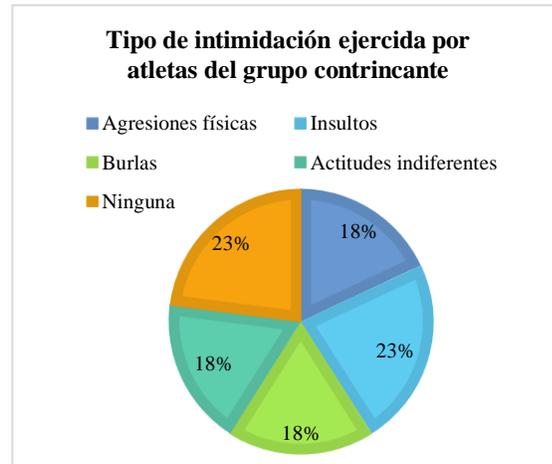
Interpretación: Como observamos en los resultados obtenidos hay presencia de síntomas de ansiedad en los atletas durante las competencias, contando así de un 40% manifiesta sudoración, otro 40% también encontramos que lo manifiestan por temblores y un 20% percibe un incremento en su ritmo cardíaco, lo cual al momento de las competencias podría afectar el desempeño.

Gráfico N°20: Correspondiente a Tabla N°24. Presencia de síntomas de ansiedad en los atletas antes y/o durante las competencias y exhibiciones

D. PRESENTACIÓN GRÁFICA TOTAL DE RESULTADOS DE LAS ENTREVISTAS DEL EQUIPO DE WATERPOLO.

Tabla N°25: Tipo de intimidación ejercida por las atletas del equipo contrincante (correspondiente a pregunta 3).

Respuestas	Cantidad de respuestas	Frecuencia porcentual
Agresiones físicas	3	18%
Insultos	4	23%
Burlas	3	18%
Actitudes indiferentes	3	18%
Ninguna	4	23%
TOTAL	17	100%



Interpretación: Según la recolección de datos de la entrevista a los atletas del equipo de Waterpolo un 23% comenta que ha recibido y presenciado intimidación por parte del equipo rival en competencias de tipo verbal haciendo énfasis en los insultos con los que se dirigían hacia ellos, el otro 23% dice no haber vivenciado algún tipo de intimidación o presión psicológica deportiva por su parte, pero las tres partes restantes cada una del 18% comenta haber vivenciado burlas, actitudes indiferentes hacia ellos y hasta el punto de agresiones físicas durante el juego.

Gráfico N°21: Correspondiente a Tabla N°25. Tipo de intimidación ejercida por las atletas del equipo contrincante

Tabla N°26: Nivel de afectación que produce la presión ejercida por espectadores presentes en competencias (correspondiente a pregunta 4).

Respuestas	Cantidad de respuestas	Frecuencia porcentual
Poco	6	60%
Mucho	1	10%
Demasiado	3	30%
TOTAL	10	100%



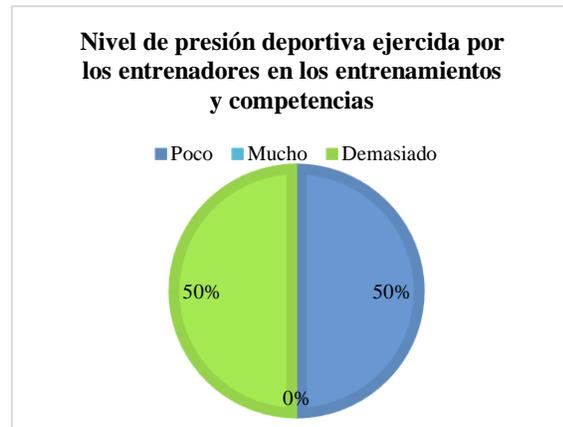
Interpretación: Según los datos obtenidos, se representa en el gráfico que un 30% de la población entrevistada y otro 10% de ella, menciona que efectivamente presentan demasiado y mucho nivel de afectación producido por la

Gráfico N°22: Correspondiente a Tabla N°26. Nivel de afectación que produce la presión ejercida por espectadores presentes en competencias

presión psicológica deportiva proveniente del público o llamado también afición durante las competencias e incluso se mencionaba que durante los entrenos, mientras que un 60% de los sujetos restantes dijo que sentían poca afectación, ya que dirigían su atención a otros factores de presión vinculados al momento de desempeñarse en el campo.

Tabla N°27: Nivel de presión deportiva ejercida por los entrenadores en los entrenamientos y competencias (correspondiente a pregunta 5).

Respuestas	Cantidad de respuestas	Frecuencia porcentual
Poco	5	50%
Mucho	0	0%
Demasiado	5	50%
TOTAL	5	100%

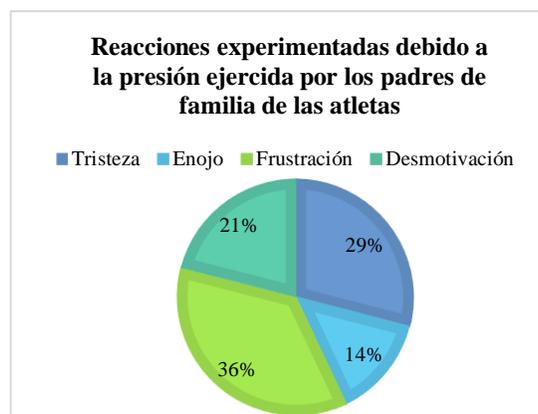


Interpretación: De acuerdo a los datos que arrojaron las entrevistas, se observa que el 50% de sujetos experimentan poco nivel de presión ejercida por su entrenador dando la explicación en que ya están acostumbrados al ritmo de entreno, mientras que el otro 50% dice sentir demasiada presión y exigencia por parte de su entrenador por ser demandante y agobiadora la naturaleza del deporte que practican confirmaban el dato con sus comentarios de sentirse la mayor parte del tiempo estresados experimentándolo incluso en contracciones musculares y somatizaciones afectándolos en su desempeño.

Gráfico N°23: Correspondiente a Tabla N°27. Nivel de presión deportiva ejercida por los entrenadores en los entrenamientos y competencias

Tabla N°28: Reacciones experimentadas debido a la presión ejercida por los padres de familia de las atletas (correspondiente a pregunta 7 y 8).

Respuestas	Cantidad de respuestas	Frecuencia porcentual
Tristeza	4	29%
Enojo	2	14%
Frustración	5	36%
Desmotivación	3	21%
TOTAL	14	100%



Interpretación: Los datos representados reflejan que de las personas entrevistadas un 36% experimenta sentimientos de

Gráfico N°24: Correspondiente a Tabla N°28. Reacciones experimentadas debido a la presión ejercida por los padres de familia de las atletas

frustración por la presión que ejerce sus padres referente al ejercicio de su deporte y los resultados que les exigen a veces por no llenar sus expectativas, siguiendo en la misma línea de causas también dice un 29% sentir tristeza, otro 21% desmotivación incluyendo a eso el dato que los reprochan o en viceversa de no mostrar ningún interés por lo el esfuerzo que estos atletas realizan, restando el 14% que reaccionan con enojo al experimentar estas mismas circunstancias y factores en su seno familiar.

Tabla N°29: Reacciones experimentadas al no obtener los resultados esperados en competencias o exhibiciones (correspondiente a pregunta 10).

Respuestas	Cantidad de respuestas	Frecuencia porcentual
Tristeza	8	44%
Enojo	2	11%
Frustración	5	28%
Desmotivación	3	17%
TOTAL	18	100%



Interpretación: Como se puede mostrar en la tabla y grafico un considerable porcentaje del 44% de las personas dice experimentar tristeza al primer instante de no alcanzar sus metas en cuanto se trata de resultados durante las competencias, por otra parte le sigue un 28% quienes dicen sentirse frustrados al coaccionarse sus propias expectativas y percibir esos resultados bajos como una falla de su parte a su equipo, otro 17% comenta en sentir desmotivación para seguir compitiendo por factores no solo emocionales sino que en cuestión monetaria y de interés de su red de apoyo principal, y finalizando con un 11% de ellos que comentan en sentir enojo por fallos técnicos que consideran afectan a su prestigio como equipo.

Gráfico N°25: Correspondiente a Tabla N°29. Reacciones experimentadas al no obtener los resultados esperados en competencias o exhibiciones

Tabla N°30: Presencia de síntomas de ansiedad en los atletas antes y/o durante las competencias y exhibiciones (correspondiente a la pregunta 17).

Respuestas	Cantidad de respuestas	Frecuencia porcentual
Aumento de ritmo cardíaco	6	35%
Sudoración	3	18%
Temblores	3	18%
Respiración acelerada	3	18%
Otro	2	11%
TOTAL	17	100%

Interpretación: Finalmente como se observa en la representación mostrada anteriormente en el gráfico, se recolecta que un 35% de los entrevistados manifiesta aumento en el ritmo cardíaco por la excesiva preocupación que dicen vivenciar antes de competir y al momento de estar desempeñándose en las exhibiciones, otras tres partes del 18% respectivamente por igual comentan también la preocupación y que la manifiestan por sudoración, temblores y respiración acelerada; también se registra el 11% que ellos perciben una sintomatología ansiosa sumando otro tipo de somatización en este caso los atletas dicen presentar somnolencia y problemas gastrointestinales algo muy marcado y característico según perciben ellos, ya que lo cual al momento de las competencias afectan sus jugadas y concentración en la práctica del juego.

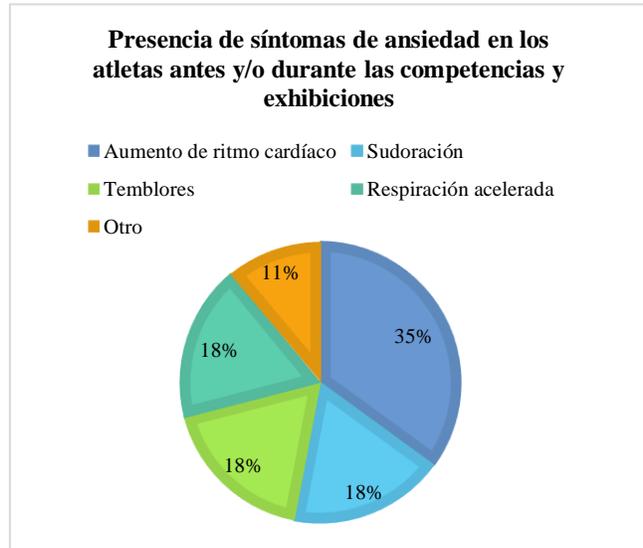


Gráfico N°26: Correspondiente a Tabla N°30. Presencia de síntomas de ansiedad en los atletas antes y/o durante las competencias y exhibiciones

ANEXO 20. VACIADO DE RESULTADOS Y DATOS CUANTITATIVOS DE TEST PSICOLÓGICO: PERFIL E INVENTARIO DE PERSONALIDAD DE GORDON (PPG-IPG) APLICADO A LOS ATLETAS DE FEDENAT.

A. VACIADO DE RESULTADOS DEL TEST PSICOLÓGICO PPG-IPG APLICADO A LOS ATLETAS DE FEDENAT

INVENTARIO Y PERFIL DE PERSONALIDAD DE GORDON (PPG-IPG)																
Aspectos de Personalidad en el campo deportivo de los jóvenes de FEDENAT																
INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS CUANTITATIVOS Y CUALITATIVOS																
Disciplina	Nado Sincronizado					Waterpolo										NIVEL (Media de puntuaciones percentiles)
Código de Sujetos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Edades	17	17	14	14	14	15	12	17	21	17	16	16	15	15	11	
Sexo	F	F	F	F	F	F	F	M	M	M	M	M	M	M	M	
Puntuaciones Obtenidas en Percentiles según baremos de adolescentes (varones y mujeres, según corresponde)																
VARIABLE: Ascendencia (ASC)																
Pc	55	50	55	2	35	15	17	95	65	50	22	27	24	14	96	
Rangos por sujeto	P	P	P	B	P	B	B	A	P	P	B	B	B	B	A	

INTERPRETACIÓN ANALÍTICA:
 Según los datos obtenidos podemos inferir que los atletas tienen una baja iniciativa y dominancia en el grupo, son más bien personas que juegan un rol pasivo en el grupo prefiriendo seguir indicaciones de otros, en este caso sería a una persona que consideren dotadas de habilidades como podría ser el entrenador, tienden a tener poca autoconfianza, dependiendo de las opiniones o consejos de los demás, lo cual podría generarle afectación en el desempeño de su deporte y también repercutir en la autoestima.

INVENTARIO Y PERFIL DE PERSONALIDAD DE GORDON (PPG-IPG)																
Aspectos de Personalidad en el campo deportivo de los jóvenes de FEDENAT																
INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS CUANTITATIVOS Y CUALITATIVOS																
Disciplina	Nado Sincronizado					Waterpolo										NIVEL (Media de puntuaciones percentiles)
Código de Sujetos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Edades	17	17	14	14	14	15	12	17	21	17	16	16	15	15	11	
Sexo	F	F	F	F	F	F	F	M	M	M	M	M	M	M	M	
Puntuaciones Obtenidas en Percentiles según baremos de adolescentes (varones y mujeres, según corresponde)																
VARIABLE: Responsabilidad (RES)																
Pc	97	40	60	30	98	20	22	60	97	65	24	27	20	23	30	
Rangos por sujeto	A	P	P	B	A	B	B	P	A	P	B	B	B	B	B	

INTERPRETACIÓN ANALÍTICA:
 Los datos reflejan que el grupo de atletas obtuvieron una puntuación baja, infiriéndose así que son pocos constantes en sus tareas, en este caso en sus entrenamientos, tienden a desinteresarse cuando hay un ejercicio que se les dificulta, provocando que sea más tiempo el que se llevan en adquirir la habilidad y puede provocar más presión y estrés en la persona, tienden a ser personas que buscan eludir la responsabilidad.

INVENTARIO Y PERFIL DE PERSONALIDAD DE GORDON (PPG-IPG)																
Aspectos de Personalidad en el campo deportivo de los jóvenes de FEDENAT																
INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS CUANTITATIVOS Y CUALITATIVOS																
Disciplina	Nado Sincronizado					Waterpolo										NIVEL (Media de puntuaciones percentiles)
Código de Sujetos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Edades	17	17	14	14	14	15	12	17	21	17	16	16	15	15	11	
Sexo	F	F	F	F	F	F	F	M	M	M	M	M	M	M	M	
Puntuaciones Obtenidas en Percentiles según baremos de adolescentes (varones y mujeres, según corresponde)																
VARIABLE: Estabilidad Emocional (EST)																
Pc	55	4	90	10	98	20	15	70	90	85	30	26	25	19	90	
Rangos por sujeto	P	B	A	B	A	B	B	A	A	A	B	B	B	B	A	

INTERPRETACIÓN ANALÍTICA:
 Según los datos obtenidos los atletas evaluados reflejan una puntuación baja por lo cual se infiere que tienden a tener problemas en la gestión de sus emociones, elevando la preocupación, tensión nerviosa y ansiedad al momento de las competencias, pudiendo entorpecer las habilidades en ese momento afectando el desempeño de sus entrenos y competencias. También puede verse reflejado al momento de fallar en una competencia las emociones pueden ser intensas y ocurrir un desajuste emocional por esas y otras situaciones que no suelen gestionar adecuadamente.

INVENTARIO Y PERFIL DE PERSONALIDAD DE GORDON (PPG-IPG)																
Aspectos de Personalidad en el campo deportivo de los jóvenes de FEDENAT																
INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS CUANTITATIVOS Y CUALITATIVOS																
Disciplina	Nado Sincronizado					Waterpolo										NIVEL (Media de puntuaciones percentiles)
Código de Sujetos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Edades	17	17	14	14	14	15	12	17	21	17	16	16	15	15	11	
Sexo	F	F	F	F	F	F	F	M	M	M	M	M	M	M	M	
Puntuaciones Obtenidas en Percentiles según baremos de adolescentes (varones y mujeres, según corresponde)																
VARIABLE: Sociabilidad (SOC)																
Pc	60	65	45	1	60	20	19	45	65	20	16	20	15	14	20	
Rangos por sujeto	P	P	P	B	P	B	B	P	P	B	B	B	B	B	B	

INTERPRETACIÓN ANALÍTICA:
 Como puede observarse en los datos cuantitativos observados anteriormente, la media en cuanto al promedio de rangos obtenidos por los sujetos es "Bajo", por lo que, puede inferirse que la mayoría de sujetos refleja una restricción general en los contactos sociales que mantiene en su día a día, y a pesar de que no se puede asegurar con facilidad la calidad y cantidad de interacción sociales que se tienen en la escuela, hogar u otras instituciones en las cuales se desempeñan los atletas, sí se pueden rastrear y monitorear las relaciones sociales que mantienen con sus entrenadores y principalmente con otros atletas de su mismo equipo, ya que se tiene información fidedigna brindada por ellos mismos y sus entrenadores a través de entrevistas hechas con anterioridad; debido a esto es que se pueden realizar ciertas inferencias con respecto a este tópico, ya que puede verse que en cuestión numérica (en especial en cuanto a los rangos se refiere), las atletas de nado sincronizado tienen un índice de sociabilidad más alto que del equipo de waterpolo, y esto se deba probablemente a que el equipo es más pequeño, por lo cual pese a sus diferencias de edad, personalidad y nivel deportivo, las circunstancias les instan a pasar más tiempo juntas, ya sea practicando o en convivencia general y aunque no siempre sea del agrado de todas, en especial de las mayores en edad debido a su mayor nivel de madurez y responsabilidad, sí se hacen esfuerzos notorios por hacer de la convivencia entre el grupo algo saludable e ideal, pues ello se verá reflejado en su rendimiento y posteriormente en las competencias. Mientras que en el equipo de waterpolo, se observa que su rango de sociabilidad es más bajo que el grupo anteriormente expuesto, de acuerdo a información obtenida a través de entrevistas, esto puede explicarse porque es el grupo más grande atletas, con más de 30 atletas en total de diferentes edades, personalidad, gustos y habilidades, es difícil mantener una relación cercana y satisfactoria con todos, en especial cuando la mayoría de atletas son hombres y solamente hay dos mujeres, las diferencias pueden ser aún mayores para ellas y pueden experimentar incomodidad e intimidación por lo cual pueden elegir aislarse, mientras que los demás, al ser un deporte más competitivo y agresivo que el nado sincronizado, pueden mostrarse más a la defensiva con sus contrincantes e incluso con sus mismos compañeros de equipo, posiblemente para resaltar una actitud valiente, competitiva y fuerte. En resumen, a pesar de que es tentador sacar conclusiones apresuradas sobre los resultados obtenidos en esta variable de personalidad, lo cierto es que hay muchas circunstancias que influyen en ello, y al solamente tener información en el ámbito deportivo de estos atletas, la percepción que se tiene de ellos y su estilo de vida es más limitada aún, por lo que, la edad en la que se encuentran, el grado de satisfacción y agrado que sienten al estar en su equipo deportivo, su desempeño y rendimiento en la escuela, su lugar en la familia y la relación que tienen con sus familiares, etc, influye mucho en esta variable y puede explicar aún más este fenómeno, por el momento se abarca de forma limitada y discreta.

INVENTARIO Y PERFIL DE PERSONALIDAD DE GORDON (PPG-IPG)																
Aspectos de Personalidad en el campo deportivo de los jóvenes de FEDENAT																
INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS CUANTITATIVOS Y CUALITATIVOS																
Disciplina	Nado Sincronizado					Waterpolo										NIVEL (Media de puntuaciones percentiles)
Código de Sujetos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Edades	17	17	14	14	14	15	12	17	21	17	16	16	15	15	11	
Sexo	F	F	F	F	F	F	F	M	M	M	M	M	M	M	M	
Puntuaciones Obtenidas en Percentiles según baremos de adolescentes (varones y mujeres, según corresponde)																
VARIABLE: Cautela (CAU)																
Pc	45	40	35	80	60	15	26	96	95	99	25	25	19	19	65	
Rangos por sujeto	P	P	P	A	P	B	B	A	A	A	B	B	B	B	P	

INTERPRETACIÓN ANALÍTICA:
 Como puede observarse en los resultados cualitativos presentados, la media de rangos obtenidos por los sujetos evaluados es “Bajo”, por lo que se infiere que los jóvenes evaluados son en cierta medida impulsivos, como es de esperarse en adolescentes, los cuales por su nivel de madurez actual, calidad y cantidad de experiencias en sus vidas y otros factores más, lo que probablemente les lleve a tomar decisiones de forma apresurada, asumir riesgos con más facilidad y en general, afrontar los retos de la vida con mayor entusiasmo procurando que el miedo a lo desconocido les inhiba de vivir nuevas experiencias y retos en su vida cotidiana; sin embargo es importante hacer una observación, y es que debido a su edad, rol que desempeñan en su hogar y escuela y como no, su papel como atleta dentro de un grupo –ya sea de nado sincronizado o de waterpolo-, las responsabilidades y obligaciones que se les otorgan son limitadas, en ocasiones limitando su capacidad de libre albedrío, decisión y autoridad, por lo que, al tener estas variables estrechamente controladas por alguna figura de autoridad que les monitoree constantemente, es que viven sus vidas sin mayores preocupaciones, o mejor dicho, no enfrentan mayores retos en sus vidas, aunque hay una importante excepción en este caso, y es que se observa que, generalmente, los atletas de mayor edad en ambos grupos, obtienen un rango mayor en esta variable que los atletas más jóvenes, ya que se acerca la edad en la que serán financiera, educativa y personalmente independientes y esto les lleva a ser más responsable y precavidos en sus decisiones, así como también analizar el ambiente que les rodea para aprovechar al máximo las oportunidades que la vida y su propio esfuerzo les brindan. Por lo que, para terminar, tener una puntuación relativamente baja –en cuestión de percentiles- en esta variable no debe verse como algo negativo, al contrario, debe verse como una especie de “progreso”, donde los jóvenes trabajan en su independencia y responsabilidad al tener un papel activo en un ambiente competitivo que probablemente les convierta en adultos precavidos pero seguros de sí mismos y sus decisiones.

INVENTARIO Y PERFIL DE PERSONALIDAD DE GORDON (PPG-IPG)																
Aspectos de Personalidad en el campo deportivo de los jóvenes de FEDENAT																
INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS CUANTITATIVOS Y CUALITATIVOS																
Disciplina	Nado Sincronizado					Waterpolo										NIVEL (Media de puntuaciones percentiles)
Código de Sujetos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Edades	17	17	14	14	14	15	12	17	21	17	16	16	15	15	11	
Sexo	F	F	F	F	F	F	F	M	M	M	M	M	M	M	M	
Puntuaciones Obtenidas en Percentiles según baremos de adolescentes (varones y mujeres, según corresponde)																
VARIABLE: Originalidad (ORI)																
Pc	85	35	60	15	20	5	20	45	60	45	20	29	28	16	60	
Rangos por sujeto	A	P	P	B	B	B	B	P	P	P	B	B	B	B	P	

INTERPRETACIÓN ANALÍTICA:
 Teniendo en cuenta los datos cuantitativos extraídos en cuanto a esta variable, el promedio de rangos obtenidos por los sujetos evaluados es “Bajo”, ya que 14 de los 15 sujetos obtuvo puntuaciones bajas, por lo que, se pueden hacer una serie de inferencias, como las siguientes: puede ser que los atletas no se vean particularmente atraídos por los retos, tareas difíciles ni situaciones que exijan grandes cantidades de energía, habilidad e ingenio, por lo que, prefieren situaciones más “seguras”, o mejor dicho, más conocidas y que no les generen ansiedad y estrés. En su carrera como atletas este puede ser un obstáculo, pues no trabajarán activamente por superarse, aprender más ni salir de su zona de confort. También es probable que los evaluados posean cierto nivel de curiosidad, sin embargo éste no les sobrepasa, llevándolos a involucrarse en tareas difíciles, situaciones intrincadas y demás, sino al contrario, probablemente prefieren quedarse con tareas ya conocidas que representen un nivel bajo o moderado de dificultad y que no le ocasionen ansiedad o estrés porque consideren que no serán capaces de solucionarlas. Es probable que prefieran lo viejo pero conocido, que lo nuevo y desconocido.

INVENTARIO Y PERFIL DE PERSONALIDAD DE GORDON (PPG-IPG)																
Aspectos de Personalidad en el campo deportivo de los jóvenes de FEDENAT																
INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS CUANTITATIVOS Y CUALITATIVOS																
Disciplina	Nado Sincronizado					Waterpolo										NIVEL (Media de puntuaciones percentiles)
Código de Sujetos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Edades	17	17	14	14	14	15	12	17	21	17	16	16	15	15	11	
Sexo	F	F	F	F	F	F	F	M	M	M	M	M	M	M	M	
Puntuaciones Obtenidas en Percentiles según baremos de adolescentes (varones y mujeres, según corresponde)																
VARIABLE: Comprensión (COM)																
Pc	30	10	55	75	35	5	27	95	80	96	14	26	20	22	50	
Rangos por sujeto	B	B	P	A	P	B	B	A	A	A	B	B	B	B	P	

INTERPRETACIÓN ANALÍTICA:
 A través de las puntuaciones percentiles obtenidas de ambas disciplinas y la media de rangos siendo este bajo, se podría decir que la mayoría de los atletas tanto de nado sincronizado como de waterpolo son jóvenes que se irritan o molestan a menudo por lo que hacen o hablen los demás, son personas críticas en comparación solamente a los pocos jóvenes que tuvieron puntuaciones altas que pueden ser personas más tolerantes y comprensivos con las demás personas, ellos en mayoría no poseen esta cualidad, y se puede vincular al campo deportivo en el cuál su ambiente es estresante por ser demasiado competitivo y exigente lo cual hace que presenten cualidades y posiciones muy defensivas a la hora de llegarles comentarios o críticas hacia su desempeño.

INVENTARIO Y PERFIL DE PERSONALIDAD DE GORDON (PPG-IPG)																
Aspectos de Personalidad en el campo deportivo de los jóvenes de FEDENAT																
INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS CUANTITATIVOS Y CUALITATIVOS																
Disciplina	Nado Sincronizado					Waterpolo										NIVEL (Media de puntuaciones percentiles)
Código de Sujetos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Edades	17	17	14	14	14	15	12	17	21	17	16	16	15	15	11	
Sexo	F	F	F	F	F	F	F	M	M	M	M	M	M	M	M	
Puntuaciones Obtenidas en Percentiles según baremos de adolescentes (varones y mujeres, según corresponde)																
VARIABLE: Vitalidad (VIT)																
Pc	70	75	25	75	10	25	23	97	65	25	21	27	18	13	90	
Rangos por sujeto	A	A	B	A	B	B	B	A	P	B	B	B	B	B	A	

INTERPRETACIÓN ANALÍTICA:
 En esta variable casi todos los atletas presentaron puntuaciones bajas obteniendo así mismo una media de rango grupal bajo, lo cual podría inferirse como personas con poco impulso, que prefieren un ritmo lento o que se cansan fácilmente y cuyos resultados o producción es menor, asociando esto a su desempeño como deportistas en las disciplinas que practican y las edades en que rondan, se puede evidenciar esta cualidad porque a pesar que son unos jóvenes el esfuerzo físico que se les exige desde que son infantes al practicar en FEDENAT pudieran estar acostumbrados a la presión, sin embargo se podría decir que al estar aun en transición entre su ciclo vital de adolescente a adulto joven, las reservas de energía con la que se desenvuelven podrían limitarse rápidamente aunado a que por esta misma razón no se pueden desempeñar a un cien por ciento en el juego más las presiones a su alrededor.

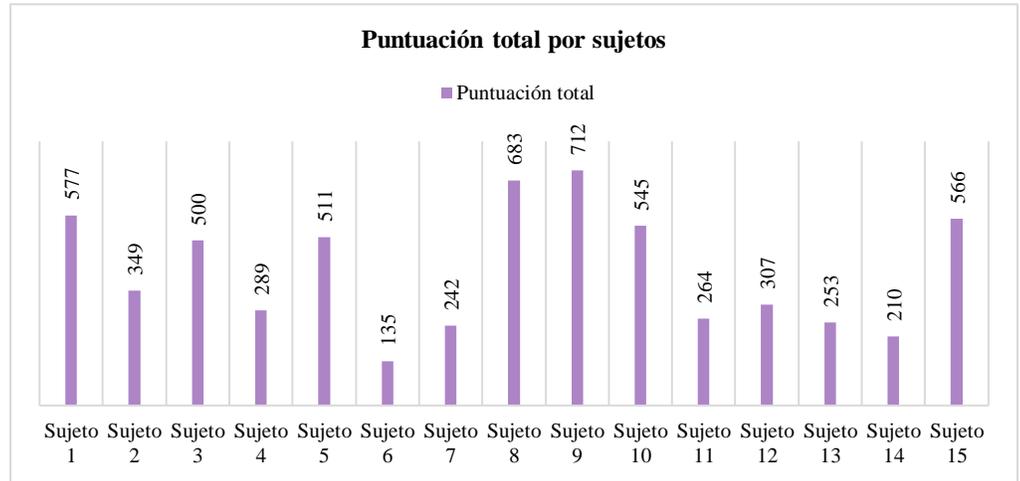
INVENTARIO Y PERFIL DE PERSONALIDAD DE GORDON (PPG-IPG)																
Aspectos de Personalidad en el campo deportivo de los jóvenes de FEDENAT																
INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS CUANTITATIVOS Y CUALITATIVOS																
Disciplina	Nado Sincronizado					Waterpolo										NIVEL (Media de puntuaciones percentiles)
Código de Sujetos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Edades	17	17	14	14	14	15	12	17	21	17	16	16	15	15	11	
Sexo	F	F	F	F	F	F	F	M	M	M	M	M	M	M	M	
Puntuaciones Obtenidas en Percentiles según baremos de adolescentes (varones y mujeres, según corresponde)																
VARIABLE: Autoestima (AUT)																
Pc	80	30	75	1	95	10	73	80	95	60	92	100	84	70	65	
Rangos por sujeto	A	B	A	B	A	B	A	A	A	P	A	A	A	A	P	
INTERPRETACIÓN ANALÍTICA:																
Para finalizar en la categoría referida a autoestima se obtuvieron puntuaciones en su mayoría altas, con el mismo nivel de rango alto entonces por lo cual se puede inferir que a pesar de que puedan querer mostrar una buena imagen, por la misma naturaleza de la variable y por los ítems a los que se le hacía referencia se podría vincular a que son jóvenes atletas con cierto nivel de decisión, responsabilidad y equilibrio a la hora de desenvolverse en las jugadas aun siendo unos adolescentes en el campo de natación el cual es un deporte de mucha presión y exigencia.																

REFERENCIAS: B= Bajo, P= Promedio, A= Alto, Pc= Percentil o Puntaje Centil.

B. REPRESENTACIÓN GRÁFICA DE RESULTADOS DEL TEST PSICOLÓGICO: PERFIL E INVENTARIO DE PERSONALIDAD DE GORDON (PPG-IPG) APLICADO A LOS ATLETAS DE FEDENAT

Gráfico N°27: Representación gráfica de los resultados de la puntuación directa total de cada sujeto que se le aplico el Inventario y perfil de personalidad de Gordon (PPG-IPG).

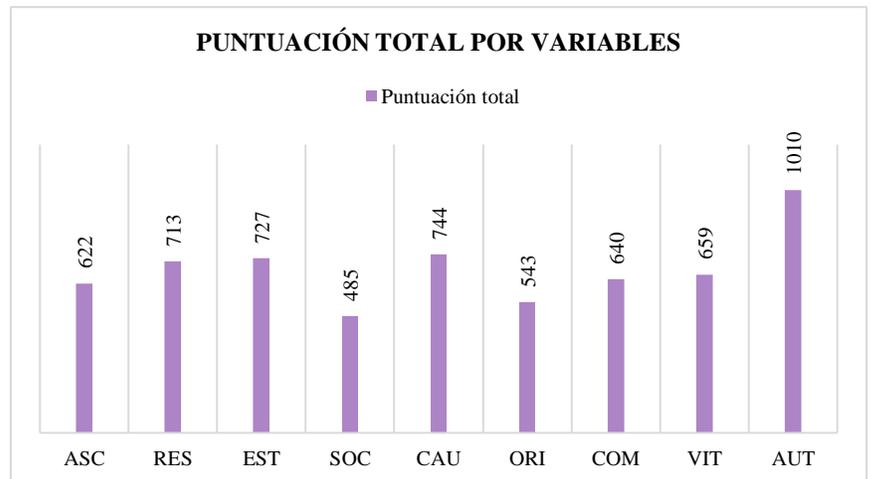
Interpretación: Según el gráfico N°27 como se representa los resultados obtenidos por los 15 sujetos evaluados, siendo la cantidad denominada como “puntuación total”, la sumatoria de la puntuación centil obtenida en cada una de las 9 variables que componen al perfil e inventario de personalidad PPG-IPG.



Fuente: Autoría del Equipo de Investigación

Gráfico N°28: Representación gráfica de los resultados obtenidos de la puntuación directa en cada variable del test del inventario y perfil de personalidad de Gordon (PPG-IPG).

Interpretación: A través del gráfico de los resultados obtenidos por los sujetos evaluados, siendo la cantidad denominada como “puntuación total”, la sumatoria de la puntuación centil obtenida en cada variable que compone al perfil e inventario de personalidad PPG-IPG en total la componen 9 variables donde 8 de ellas restando la variable de Autoestima fueron puntuaciones bajas.



Fuente: Autoría del Equipo de Investigación

Gráfico N°29: Representación gráfica de los resultados según la media del nivel de rangos totales del inventario y perfil de personalidad de Gordon (PPG-IPG).

Interpretación: Representación gráfica de los resultados obtenidos por los sujetos evaluados, siendo la “media de rangos”, los rangos convencionales utilizados para ubicar el total de la puntuación centil obtenida en cada una de las variables evaluadas en el Perfil e Inventario de Personalidad de Gordon (PPG-IPG) individualmente sus niveles en las áreas que evaluaban cada variable predominaba nivel/rango bajo grupal e individualmente por esa razón es que se obtiene un 89% en este.

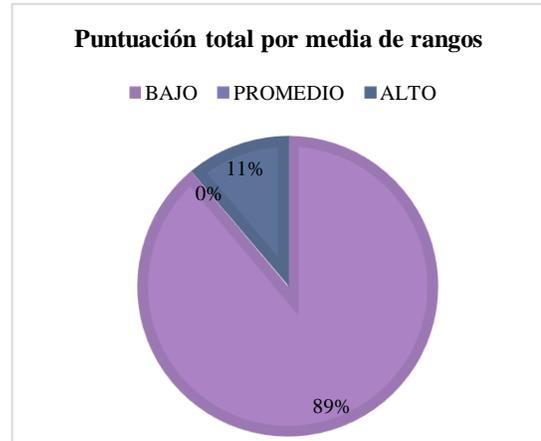


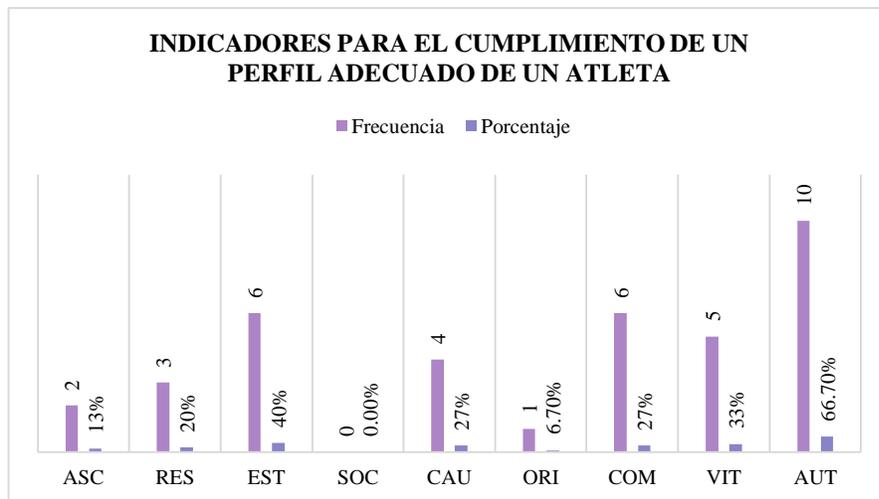
Tabla N°31: Indicadores de un adecuado perfil del atleta especializado en disciplinas del deporte de natación, en comparación con las variables evaluadas en el Perfil e Inventario de Personalidad de Gordon (PPG-IPG).

Variabes del PPG-IPG	Indicadores para el perfil del atleta	Frecuencia de sujetos con puntajes más altos	Porcentaje de sujetos con los puntajes más altos
<i>Ascendencia (ASC)</i>	-Iniciativa para participar en entrenos	2	13.3%
	-Toma de decisiones dentro del grupo de forma eficiente y eficaz		
	-Participación activa y voluntaria en el grupo y las actividades que se realicen		
<i>Responsabilidad (RES)</i>	-Constancia y perseverancia en los entrenos	3	20%
	-Sus compañeros le tienen confianza		
	-Es capaz de aceptar con responsabilidad sus aciertos y errores		
<i>Estabilidad emocional (EST)</i>	-Gestión emocional adecuada y saludable	6	40%
	-Tolerancia a la frustración y a la derrota		
<i>Sociabilidad (SOC)</i>	-Sana convivencia con sus compañeros de equipo	0	0%
	-Respeto hacia ellos mismos y los demás		
	-Respeto hacia sus oponentes y personas externas al equipo		
<i>Cautela (CAU)</i>	-Procuran pensar antes de actuar	4	26.7%

	-Miden con antemano las consecuencias de sus futuras acciones		
	-Consideran las necesidades y bienestar de sus compañeros		
<i>Originalidad (ORI)</i>	-No se desaniman ni rinden ante desafíos complejos	1	6.7%
	-Constantemente buscar mejorar y superarse como atletas		
	-Ven a las dificultades como retos a superar		
<i>Comprensión (COM)</i>	-Son tolerantes, pacientes y comprensivos con sus compañeros	4	26.7%
	-Siempre trata a sus compañeros con respeto y cortesía		
	-No aísla a sus compañeros de equipo, a pesar de que sean de diferentes niveles y habilidades deportivas		
<i>Vitalidad (VIT)</i>	-Vigor y energía en sus actividades	5	33.3%
	-Realizan entrenos con entusiasmo		
	-Disfrutan de la actividad física a pesar de su complejidad		
<i>Autoestima (AUT)</i>	-Son seguros de sí mismos y sus habilidades	10	66.7%
	-Son constantes a pesar de sus errores y derrotas		

Fuente: Autoría del Equipo de Investigación

Gráfico N°30: Correspondiente a Tabla N°31. Representación gráfica de indicadores de un adecuado perfil del atleta especializado en disciplinas del deporte de natación.



ANEXO 21. VACIADO DE GUÍAS DE OBSERVACIÓN GENERAL DE LAS VISITAS A FEDENAT.



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



“Diseño de instrumento de medición de los efectos psicológicos causados por la presión psicológica para alcanzar un alto rendimiento deportivo en atletas”.

GUÍA DE OBSERVACIÓN PARA LOS ATLETAS DE FEDENAT

Objetivo: Plasmar conductas que los atletas pertenecientes a las diferentes disciplinas de la Federación Salvadoreña de Natación realizan o ejecutan durante los entrenamientos y los juegos en los que participan, para obtener una visión general y poder indagar sobre su bienestar óptimo en el campo de juego y cualquier anomalía en este.

Indicaciones: Completar de forma narrativa y descriptiva los cuadros que a continuación se presentan con la información más importante que se logre observar o que sea pertinente para la investigación esto siempre con fines educativos.

<i>Bitácora de observación</i>		
Día: viernes 08/10/21	Hora: 3:15 p.m. – 5:15 p.m.	Evento: Entrenamiento de las alumnas de nado sincronizado y alumnos de waterpolo
<p>La población es la más reducida, con apenas 4 muchachas de 14 a 17 años; en primer lugar la entrenadora siempre es muy receptiva, amable y accesible, por lo poco que pudimos observar de la forma en que entrenaba su reducido número de alumnas, pudimos observar un trato cálido aunque firme con ellas, en las cuales se dejaba claro la importancia de la disciplina en esa rama del deporte pero también la dulzura y ternura necesarias para generar confianza y una conexión estrecha con las alumnas.</p> <p>Al momento de realizar el llenado de ambos documentos (listado y guías de auto-observación) las muchachas se mostraron seguras, dispuestas y aunque algo tímidas al principio, pudieron desempeñar la labor sin problemas; en todo momento se mostraron respetuosas e incluso la mayoría (a excepción de una) expuso sus comentarios y puntos de vistas en el apartado designado para ello al final del documento de guía de auto-observación.</p> <p>Es importante mencionar que al no contar con un espacio adecuado para llenar los instrumentos, se les llevó a unas mesitas ubicadas en la tiendita de la Federación y al mismo tiempo se les brindó indicaciones y aclaraciones cuando lo necesitaran. La última chica con la que se tuvo contacto llegó más tarde y se le atendió afuera de los vestidores, donde el ambiente no era adecuado, había distracciones de parte de otras alumnas y se le notaba insegura, tímida y nerviosa, sin embargo fue respetuosa y siempre estuvo dispuesta a colaborar.</p> <p>Pasando al siguiente grupo, el cual es el grupo más extenso ya que cuenta con aproximadamente 30</p>		

chicos y chicas, es necesario mencionar que hubo un inconveniente con el entrenador de waterpolo en el cual se perdió tiempo valioso para aplicar los instrumentos, por lo que, hubo una serie de variables contaminadoras que obstaculizaron la correcta realización de la jornada: en primer lugar, no se contaba con el tiempo suficiente, lo que llevó a una presión constante de parte del entrenador para responder rápido los ítems y retomar su entrenamiento, esto llevó a que los muchachos no leyeran detenidamente las consignas, marcaran opciones de forma apresurada y no pudieran expresar sus pensamientos de forma más profunda en el apartado de comentarios destinados para ese propósito.

Se observó que algunos de ellos no ponían la atención suficiente a la tarea que estaban desarrollando, prefiriendo platicar con sus compañeros o distraerse observando sus alrededores, hubo otros que había que aclararles en repetidas ocasiones la misma duda y un chico en específico se distraía con mucha facilidad y tenía dificultad para responder ítems aparentemente sencillos. Al final, todos y cada uno de ellos participó sin oposición, con entusiasmo y disposición, es de notar también que tenían una relación muy estrecha entre ellos, bromeaban constantemente y se comunicaban con confianza y soltura con las entrevistadoras.

Otros comentarios o áreas identificadas: puedo agregar que como una anotación para entrenamientos futuros, podemos observar uno de ellos de forma más detenida, a distancia y sin llamar tanto la atención, de forma que podamos captar los comportamientos que las sujetos plasmaron en el instrumento.

Para el próximo evento, especificar hora, locación y procedimiento con el entrenador para evitar que actúe como variable contaminadora; mientras se observa con mayor detalle a los sujetos (idealmente de forma parecida a las sujetos del grupo anterior) y se intenta evaluar comportamientos curiosos y la relación con el entrenador con más detenimiento.

<i>Crterios a Evaluar</i>					
<i>Aspectos de Infraestructura</i>	Sí	No	<i>Aspectos Grupales</i>	Sí	No
La ventilación del lugar adecuada: aire fresco, ventanas o aire acondicionado.	X		Hay variadas contribuciones en función de las metas grupales en la institución.		X
La iluminación dentro del lugar es adecuada: ventanas o luz artificial.	X		Participación activa en las actividades.	X	
El espacio es adecuado al número de personas.	X		Existe un clima de pertenencia en la institución.		X

Puertas, paredes, ventas, piscinas, oficinas, suministros de natación, kit de primeros auxilios, baños, etc. se encuentran en buen estado.	X		Las formas de interacción entre las diferentes disciplinas son adecuadas.		X
Presencia de interrupciones de tipo auditiva en el área.		X	Existe desacuerdo o tensión entre los miembros de la institución.	X	
Las piscinas se encuentran debidamente aseados y con buen mantenimiento.	X		Las actividades realizadas demuestran apoyo y atención entre trabajadores y usuarios.		X
Observaciones			Observaciones		
Las instalaciones y todo el equipo necesario se encuentra en condiciones adecuadas, principalmente en cuanto a utilidad y conveniencia se refiere, sin embargo, se observa que cierta parte del equipo se encuentra desfasado y visiblemente anticuado y a pesar de que aún puede utilizarse sin mayor problema, cabe preguntare si es lo más adecuado para los atletas y su rendimiento.			Al ser el primer encuentro con las alumnas y alumnos y la primera conversación a profundidad con entrenadores y demás personal encargado, la impresión obtenida es superficial y subjetiva, así como también altamente influenciada por sesgos personales e información obtenida de otras fuentes afines.		

Realizada por: Rebeca Méndez



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



“Diseño de instrumento de medición de los efectos psicológicos causados por la presión psicológica para alcanzar un alto rendimiento deportivo en atletas”.

GUÍA DE OBSERVACIÓN PARA LOS ATLETAS DE FEDENAT

Objetivo: Plasmar conductas que los atletas pertenecientes a las diferentes disciplinas de la Federación Salvadoreña de Natación realizan o ejecutan durante los entrenamientos y los juegos en los que participan, para obtener una visión general y poder indagar sobre su bienestar óptimo en el campo de juego y cualquier anomalía en este.

Indicaciones: Completar de forma narrativa y descriptiva los cuadros que a continuación se presentan con la información más importante que se logre observar o que sea pertinente para la investigación esto siempre con fines educativos.

<i>Bitácora de observación</i>		
Día: 11/02/22	Hora: 4:05 p.m. – 5:15 p.m.	Evento: Entrenamiento de las alumnas de nado sincronizado y alumnos de waterpolo
<p>Al llegar la entrenadora encargada del grupo de alumnas de nado sincronizado mostró una gran disponibilidad, amabilidad y disposición a colaborar con la entrevista, la cual fluyó sin mayor inconveniente; la entrevistada se expresaba de manera fluida, honesta y segura, demostrando su experiencia en el campo así como su compromiso con sus responsabilidades y tareas asignadas. En total el tiempo de la entrevista fue de 1 hora con 5 minutos y no hubo sugerencias o comentarios que agregar al final.</p> <p>Por último se acordó que para la próxima reunión se entrevistaría a unas 5 o 6 alumnas del grupo (de forma similar a dicha entrevista) y ella mostró la misma disposición que siempre; no se anticipan problemas en esta futura aplicación de instrumentos ya que se cuenta con un tiempo de preparación adecuado, notificación con tiempo a todas las personas involucradas y sobre todo, la autorización de parte de autoridades.</p> <p>Es importante mencionar que no hubo contratiempos en la entrevista aplicada a la entrenadora, la información recolectada fue muy útil y se nos brindó un cálido recibimiento y trato en todo momento.</p> <p>El entrenador nos recibió con mucha cordialidad y apertura, en comparación a la primera vez que tuvimos contacto con él, sin embargo, nos enfrentamos con un gran inconveniente que no estuvo presente de forma tan exacerbada con la entrenadora del grupo de nado sincronizado, y este era el límite de tiempo, solamente contábamos con 15 minutos para aplicar la entrevista y no fue posible extendernos tanto en esta como hubiéramos querido, por lo que, tuvimos que improvisar, haciendo preguntas puntuales, redirigiendo la atención cada vez que esta se perdía y proporcionar la entrevista al entrenador directamente para que él pudiera escribir sus opiniones de forma directa.</p> <p>A pesar del cambio de modalidad que tuvimos que imponer para impedir que las limitaciones nos afectaran de manera negativa, se sacó provecho a la reunión, se obtuvo información valiosa y se sentaron las bases –a modo de acuerdos- para evitar que las mismas condiciones se repitan en la</p>		

siguiente reunión, en la cual se entrevistará a los atletas; para esto el entrenador nos brindó una solución que aunque no es la ideal es muy satisfactoria y esperamos implementarla sin mayor problema en el próximo encuentro.

Otros comentarios o áreas identificadas: a modo de sugerencia, sería ideal observar un entrenamiento completo -o parcial a falta de tiempo- donde se identifiquen las variables mencionadas por la entrevistada.

Debido a problemas de flexibilidad de horarios y directa disposición del entrenador encargado del grupo, se recomienda coordinar esfuerzos con el gerente técnico o alguien más a cargo del área administrativa para procurar un espacio en el cual se pueda entrevistar a profundidad a un número reducido de alumnos sin interrupciones, presiones ni distracciones del exterior.

<i>Criterios a Evaluar</i>					
<i>Aspectos de Infraestructura</i>	Sí	No	<i>Aspectos Grupales</i>	Sí	No
La ventilación del lugar adecuada: aire fresco, ventanas o aire acondicionado.	X		Hay variadas contribuciones en función de las metas grupales en la institución.		X
La iluminación dentro del lugar es adecuada: ventanas o luz artificial.	X		Participación activa en las actividades.	X	
El espacio es adecuado al número de personas.	X		Existe un clima de pertenencia en la institución.		X
Puertas, paredes, ventas, piscinas, oficinas, suministros de natación, kit de primeros auxilios, baños, etc. se encuentran en buen estado.	X		Las formas de interacción entre las diferentes disciplinas son adecuadas.		X
Presencia de interrupciones de tipo auditiva en el área.		X	Existe desacuerdo o tensión entre los miembros de la institución.	X	

Las piscinas se encuentran debidamente aseados y con buen mantenimiento.	X	Las actividades realizadas demuestran apoyo y atención entre trabajadores y usuarios.	X
Observaciones		Observaciones	
Las instalaciones y todo el equipo necesario se encuentra en condiciones adecuadas, principalmente en cuanto a utilidad y conveniencia se refiere, sin embargo, se observa que cierta parte del equipo se encuentra desfasado y visiblemente anticuado y a pesar de que aún puede utilizarse sin mayor problema, cabe preguntare si es lo más adecuado para los atletas y su rendimiento. Además de que había varias habitaciones vacías, con un par de sillas y mesas en mal estado, los atletas las utilizan como vestidor, sala común y casillero, sin embargo, puede equiparse con elementos en mejor estado y con un uso específico para las necesidades de los atletas, de modo que se encuentren más cómodos y sus pertenencias estén más seguras.		Debido a la comunicación más profunda y frecuente con los entrenadores, se ha podido obtener una perspectiva más amplia y certera del ambiente que se vive en la federación en cuanto a las relaciones interpersonales se refiere.	

Realizada por: Rebeca Méndez



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
 FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
 DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



“Diseño de instrumento de medición de los efectos psicológicos causados por la presión psicológica para alcanzar un alto rendimiento deportivo en atletas”.

GUÍA DE OBSERVACIÓN PARA LOS ATLETAS DE FEDENAT

Objetivo: Plasmar conductas que los atletas pertenecientes a las diferentes disciplinas de la Federación Salvadoreña de Natación realizan o ejecutan durante los entrenamientos y los juegos en los que participan, para obtener una visión general y poder indagar sobre su bienestar optimo en el campo de juego y cualquier anomalía en este.

Indicaciones: Completar de forma narrativa y descriptiva los cuadros que a continuación se presentan con la información más importante que se logre observar o que sea pertinente para la investigación esto siempre con fines educativos.

<i>Bitácora de observación</i>		
Día: 24/02/22	Hora: 3:30 p.m. – 5:05 p.m.	Evento: Entrenamiento de las alumnas de nado sincronizado y alumnos de waterpolo
<p>Como se hace siempre que se va a ir a la Federación, se coordinó con unos días de anticipación con la entrenadora del equipo de nado sincronizado, la hora, fecha y local en el cual iba a tener un espacio con las atletas para poder aplicarles la guía de entrevista; debido a la planeación cuidadosa que se hizo con un margen de tiempo adecuado, no hubo problemas ni inconvenientes, y la actitud tanto de la entrenadora como de las chicas fue excelente, fueron atentas, respetuosas y sobre todo, muy colaboradoras.</p> <p>Utilizamos como muestra a 5 chicas de mayor edad del equipo y sentadas en círculo alrededor de una gran mesa en uno de los cuartos vacíos que se usa como vestidor o sala de recreación, se les explicó detalladamente los objetivos y consignas del instrumento, y debido a la complejidad de algunos ítems y la corta edad de algunas de las entrevistadas, se procedió a leer y explicar ítem por ítem a medida se iban respondiendo, al hacer esto, se brindaba el espacio y ambiente para que las chicas pudieran hacer comentarios, bromas y confesiones acerca de sus sentimientos, opiniones y actitudes respecto al tema, información que fue muy valiosa para agregar a la que ya se había recogido con anterioridad; otro aspecto importante, fue que esta cercanía con las chicas fundamentó y fortaleció la confianza entre ellas y las entrevistadoras, pues se mostraron más cálidas, dispuestas a colaborar y compartir más de sus experiencias, con el objetivo de recibir apoyo y aprobación de parte de las entrevistadoras.</p> <p>La entrevista fue un éxito, a pesar de que nos tomara más tiempo del previsto, no hubo problemas ni molestia de parte de las chicas ni de la entrenadora, incluso nos brindaron sus correos y números de teléfono personales para poder contactarlas en caso de que necesitáramos de su apoyo en el futuro; fue por mucho una de las entrevistas más a profundidad que se realizó a lo largo del estudio y la información obtenida de este proceso es muy valiosa y enriquecedora.</p> <p>Debido a la constante limitante que significa para las entrevistadoras el tiempo brindado por el entrenador, se decidió ocupar un máximo de 15 minutos para reunir a los 10 chicos seleccionados del</p>		

equipo de waterpolo en el mismo cuarto que se utilizó con anterioridad para entrevistar a las chicas del equipo de nado sincronizado, para agradecerles su apoyo, explicarles el objetivo y consigna de la guía de entrevista que se les aplicará y principalmente, explicarles que habrán de llevarse el instrumento a sus casas y responderlos con calma y tranquilidad (circunstancias con las que no se contaba en ese momento debido a la limitante de tiempo y la actitud inaccesible del entrenador) y deberán regresar dicho documento en un espacio de 3 días hábiles a su entrenador, quien los mantendrá seguros y confidenciales hasta que una de las entrevistadoras pudiera llegar a traerlos y así comenzar con el vaciado de datos y demás.

La actitud de los chicos fue jovial, aunque presentaban sus dudas y un poco de desinterés por la tarea asignada, ya que muchos de ellos tienen sus propias responsabilidades y obligaciones en el hogar y no les entusiasma tener aún más; a pesar de eso asumieron el reto, se comprometieron e incluso nos brindaron sus correos personales sin mayor problema o resistencia de su parte con el objetivo de poder contactarlos con más facilidad y eficacia en un futuro.

No tuvieron mayor problema para entender las consignas ni asumir la responsabilidad, sin embargo su actitud no fue tan abierta, cálida ni reconfortante en comparación al grupo anteriormente descrito de atletas, lo cual no es culpa de ellos, sino que las circunstancias y limitantes mencionadas anteriormente han ocasionado contar con menos tiempo con ellos, lo que en cambio se interpreta como una barrera de comunicación e interacción que aún no se ha logrado quebrantar del todo, pero que se espera que en futuras reuniones ya aplicando algunas medidas preventivas se pueda mejorar todo esto.

Otros comentarios o áreas identificadas: solicitar más tiempo con anticipación para poder aplicar instrumentos, ya que el que se tenía planeado resulta no ser siempre el suficiente.

Proponer un horario diferente con el entrenador y los chicos, que permita aplicar instrumentos en tiempo real, para obtener información más confiable y amplia que permita realizar un estudio sincero y eficaz; ya que con las condiciones planteadas se hace muy difícil.

<i>Criterios a Evaluar</i>					
<i>Aspectos de Infraestructura</i>	Sí	No	<i>Aspectos Grupales</i>	Sí	No
La ventilación del lugar adecuada: aire fresco, ventanas o aire acondicionado.	X		Hay variadas contribuciones en función de las metas grupales en la institución.		X
La iluminación dentro del lugar es adecuada: ventanas o luz artificial.	X		Participación activa en las actividades.	X	
El espacio es adecuado al número de personas.	X		Existe un clima de pertenencia en la institución.		X
Puertas, paredes, ventas, piscinas, oficinas, suministros de natación,	X		Las formas de interacción entre las diferentes disciplinas son		X

kit de primeros auxilios, baños, etc. se encuentran en buen estado.			adecuadas.		
Presencia de interrupciones de tipo auditiva en el área.		X	Existe desacuerdo o tensión entre los miembros de la institución.	X	
Las piscinas se encuentran debidamente aseados y con buen mantenimiento.	X		Las actividades realizadas demuestran apoyo y atención entre trabajadores y usuarios.		X
Observaciones			Observaciones		
Las instalaciones y todo el equipo necesario se encuentra en condiciones adecuadas, principalmente en cuanto a utilidad y conveniencia se refiere, sin embargo, se observa que cierta parte del equipo se encuentra desfasado y visiblemente anticuado y a pesar de que aún puede utilizarse sin mayor problema, cabe preguntarse si es lo más adecuado para los atletas y su rendimiento. Además de que había varias habitaciones vacías, con un par de sillas y mesas en mal estado, los atletas las utilizan como vestidor, sala común y casillero, sin embargo, puede equiparse con elementos en mejor estado y con un uso específico para las necesidades de los atletas, de modo que se encuentren más cómodos y sus pertenencias estén más seguras.			Debido a la comunicación más profunda y frecuente con los entrenadores, se ha podido obtener una perspectiva más amplia y certera del ambiente que se vive en la federación en cuanto a las relaciones interpersonales se refiere.		

Realizada por: Rebeca Méndez



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



“Diseño de instrumento de medición de los efectos psicológicos causados por la presión psicológica para alcanzar un alto rendimiento deportivo en atletas”.

GUÍA DE OBSERVACIÓN PARA LOS ATLETAS DE LA FEDERACION SALVADOREÑA DE NATACION.

Objetivo: Plasmar conductas que los atletas pertenecientes a la Federación Salvadoreña de Natación realizan durante la aplicación del test de personalidad para obtener una visión general al momento de responder el test.

Indicaciones: Completar de forma narrativa y descriptiva los cuadros que a continuación se presentan con la información más importante que se logre observar o que sea pertinente para la investigación esto siempre con fines educativos.

<i>Bitácora de observación</i>		
Día: 05/05/22	Hora: 5:00 PM	Evento: Aplicación del test de personalidad PPG-IPG
<p>Este día procedimos a aplicar la prueba de personalidad PPG-IPG a los chicos de water polo, reunimos a la población muestra. Al momento de la aplicación no se encontraban todos, se fueron incorporando los que faltaban en la medida que los demás respondían el test; los atletas comprendieron las indicaciones, solo hubo que explicar bien las indicaciones a dos personas, pero de forma general todos comprendieron y contestaron bien el test, mostraron mucha concentración al momento de responder la prueba de personalidad, tardaron alrededor de 30 minutos.</p> <p>También se observó que, al momento de la aplicación del test, ingreso el entrenador al salón donde se estaba llevando acabo, distrajo un poco a los chicos con bromas que les hacía, después de ese incidente todo continuo bien y hubo una buena colaboración por parte de los atletas.</p>		

<i>Criterios a Evaluar</i>					
<i>Aspectos de Infraestructura</i>	Sí	No	<i>Aspectos Grupales</i>	Sí	No
La ventilación del lugar adecuada: aire fresco, ventanas o aire acondicionado.	X		Hay variadas contribuciones en función de las metas grupales en la institución.		X

La iluminación dentro del lugar es adecuada: ventanas o luz artificial.	X		Participación activa en las actividades.	X	
El espacio es adecuado al número de personas.		X	Existe un clima de pertenencia en la institución.	X	
Puertas, paredes, ventanas, piscinas, oficinas, suministros de natación, kit de primeros auxilios, baños, etc. se encuentran en buen estado.	X		Las formas de interacción entre las diferentes disciplinas son adecuadas.	X	
Presencia de interrupciones de tipo auditiva en el área.		X	Existe desacuerdo o tensión entre los miembros de la institución.		X
Las piscinas se encuentran debidamente aseados y con buen mantenimiento.	X		Las actividades realizadas demuestran apoyo y atención entre trabajadores y usuarios.	X	
Observaciones			Observaciones		

Realizada por: Vilma Alfaro



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
 FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
 DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



“Diseño de instrumento de medición de los efectos psicológicos causados por la presión psicológica para alcanzar un alto rendimiento deportivo en atletas”.

GUÍA DE OBSERVACIÓN PARA LOS ATLETAS DE LA LIGA NACIONAL DE BÉISBOL

Objetivo: Plasmar conductas que los atletas pertenecientes a la Liga Nacional de Béisbol realizan o ejecutan durante los entrenamientos y los juegos en los que participan, para obtener una visión general y poder indagar sobre su bienestar óptimo en el campo de juego y cualquier anomalía en este.

Indicaciones: Completar de forma narrativa y descriptiva los cuadros que a continuación se presentan con la información más importante que se logre observar o que sea pertinente para la investigación esto siempre con fines educativos.

<i>Bitácora de observación</i>		
Día: 07/05/22	Hora: 3:00 P.M.	Evento: Aplicación del test de personalidad PPG-IPG
<p>En este día se realizó la visita a la Federación para trabajar con la disciplina de nado sincronizado, las jóvenes del grupo se mostró desde un inicio muy atentas y dispuestas a colaborar, al igual que su entrenadora al podernos brindar el tiempo necesario para poder trabajar con sus alumnas. La actividad a realizar era la aplicación del Test de Personalidad Perfil e Inventario de Personalidad de Gordon, para dar inicio a esta actividad que por conocimiento previo estábamos sabedoras que podría ser muy tedioso para las atletas, por la tanto se realizó una dinámica para romper el hielo, que a la vez tenía el objetivo de recabar información de las chicas sobre la percepción sobre sí mismas y sus cualidades, se les brindo a cada una un post it para que escribieran esas cualidades, dándoles la oportunidad de expresarlas por turnos, cada vez que se expresaran debían decir la frase: <i>“Me gusta (un nombre de una fruta) y X cualidad que hayan escogido”</i>, así sucesivamente. Luego de la dinámica se procedió a aplicar la prueba, brindándoles la consigna para su llenado y comprensión de lo que se trataba, parecieron comprenderlo perfectamente, sin embargo al monitorear que estaban ejecutándola bien, se percató que dos de ellas aún estaban confundidas en la selección de sus respuestas pero se logró aclarar las dudas y terminaron de realizarla todas ellas completamente el test sin ninguna interrupción o contratiempo, se recogieron todas las hojas de respuestas y se les agradeció su colaboración al igual que a su entrenadora, y culminamos nuestra visita.</p>		

<i>Criterios a Evaluar</i>					
<i>Aspectos de Infraestructura</i>	Sí	No	<i>Aspectos Grupales</i>	Sí	No
La ventilación del lugar adecuada: aire fresco, ventanas o aire acondicionado.	X		Hay variadas contribuciones en función de las metas grupales en la institución.		X
La iluminación dentro del lugar es adecuada: ventanas o luz artificial.	X		Participación activa en las actividades.	X	
El espacio es adecuado al número de personas.	X		Existe un clima de pertenencia en la institución.		X
Puertas, paredes, ventas, piscinas, oficinas, suministros de natación, kit de primeros auxilios, baños, etc. se encuentran en buen estado.	X		Las formas de interacción entre las diferentes disciplinas son adecuadas.		X
Presencia de interrupciones de tipo auditiva en el área.	X		Existe desacuerdo o tensión entre los miembros de la institución.	X	
Las piscinas se encuentran debidamente aseados y con buen mantenimiento.	X		Las actividades realizadas demuestran apoyo y atención entre trabajadores y usuarios.	X	
<i>Observaciones</i>			<i>Observaciones</i>		
Al inicio cuando las primeras chicas iban terminando el test se ponían a charlar entre ellas, y de alguna manera distrajeron al principio a las demás compañeras.					

Realizada por: Karina Campos



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
 FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
 DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



“Diseño de instrumento de medición de los efectos psicológicos causados por la presión psicológica para alcanzar un alto rendimiento deportivo en atletas”.

GUÍA DE OBSERVACIÓN PARA LOS ATLETAS DE LA LIGA NACIONAL DE BÉISBOL

Objetivo: Plasmar conductas que los atletas pertenecientes a la Liga Nacional de Béisbol realizan o ejecutan durante los entrenamientos y los juegos en los que participan, para obtener una visión general y poder indagar sobre su bienestar óptimo en el campo de juego y cualquier anomalía en este.

Indicaciones: Completar de forma narrativa y descriptiva los cuadros que a continuación se presentan con la información más importante que se logre observar o que sea pertinente para la investigación esto siempre con fines educativos.

<i>Bitácora de observación</i>		
Día: 07/07/22	Hora: 3:00 P.M.	Evento: Aplicación de escala
<p>Durante este día se tenía programada la visita para trabajar con ambas disciplinas Waterpolo y Nado Sincronizado, mencionando principalmente que en la Federación se están realizando remodelaciones en las instalaciones, algunas de las disciplinas han tenido que reubicarse en otras instituciones mientras se hacen los cambios, por lo tanto la visita que se hizo en primer instante fue al grupo de nado sincronizado en la institución “Club Social de Jardines de Nuevo Cuscatlán”, la actitud de las chicas fue muy respetuosa cuando les brindamos las instrucciones de la actividad a realizar en este caso se trataba de aplicar la escala que por autoría hemos diseñado, al momento de realizarla no se tuvo ninguna confusión o duda al respecto, así que les brindamos un estimado de 15 min. Para responderla, y rápidamente fueron terminando pasando solo 8 min. máximo por la ultima en entregar. Constatamos por efectos de verificación y futuros usos de nuestra escala, que en efecto habían comprendido sus ítems a totalidad y no hubo mayor corrección que en un ítem que poseía una palabra mal escrita. Para cerrar la actividad se les comunicó que se cerraba el proceso de recolección de datos y se realizó la despedida ya que iba ser la última visita para trabajar en persona con el grupo, se mostraron muy emotivas y agradecidas por haberlas incluido en el estudio.</p> <p>Luego se visitó al segundo grupo de Waterpolo, en el caso de ellos sí se encontraban entrenando en las piscinas de la Federación por lo que se realizó el mismo procedimiento que con el grupo de nado sincronizado, la única variante fue que no estaba completo el grupo al inicio por lo tanto el atleta que iba llegando se incorporaba para la aplicación de la escala. Luego se culminó la actividad realizando la despedida y terminó la visita.</p>		

<i>Crterios a Evaluar</i>					
<i>Aspectos de Infraestructura</i>	Sí	No	<i>Aspectos Grupales</i>	Sí	No
La ventilación del lugar adecuada: aire fresco, ventanas o aire acondicionado.	X		Hay variadas contribuciones en función de las metas grupales en la institución.		X
La iluminación dentro del lugar es adecuada: ventanas o luz artificial.	X		Participación activa en las actividades.		X
El espacio es adecuado al número de personas.		X	Existe un clima de pertenencia en la institución.		X
Puertas, paredes, ventas, piscinas, oficinas, suministros de natación, kit de primeros auxilios, baños, etc. se encuentran en buen estado.		X	Las formas de interacción entre las diferentes disciplinas son adecuadas.		X
Presencia de interrupciones de tipo auditiva en el área.	X		Existe desacuerdo o tensión entre los miembros de la institución.	X	
Las piscinas se encuentran debidamente aseados y con buen mantenimiento.	X		Las actividades realizadas demuestran apoyo y atención entre trabajadores y usuarios.	X	
<i>Observaciones</i>			<i>Observaciones</i>		
Se debe destacar que actualmente las condiciones dentro de la federación se encuentran en un proceso de reestructuración en cuanto a las instalaciones.					

Realizada por: Karina Campos

ANEXO 22. VACIADO DE LAS HOJAS EVALUADORAS DE PILOTAJE DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS.

A. PILOTAJE DE GUÍA DE AUTOOBSERVACIÓN:



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**



HOJA EVALUADORA DE PILOTAJE DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS

Objetivo: Evaluar con la población de nuestra investigación sobre la comprensión del instrumento ya aplicado en ellos, para realizar correcciones y constatar redacción, lenguaje y pertinencia de los ítems.

Instrucciones: Responda a continuación a las preguntas que se le presentan sobre su opinión y comprensión de la realización y contenido del instrumento que hace un momento realizó:

CUADRO DE EVALUACIÓN DEL CUESTIONARIO/ GUÍA DE AUTOOBSERVACIÓN

1. ¿El cuestionario es claro en las indicaciones que debe seguir para contestarlo?

Generalmente sí, las indicaciones (consigna) están bien explicadas y son sencillas de entender, además de que las licenciadas nos explicaron con paso a paso qué debemos hacer.

2. ¿Cuál o cuáles preguntas le generaron dificultad para contestar el cuestionario?

Solamente hubo un ítem que me generó confusión, es el 2 ítem de la tercera área (área social) a evaluar en el cuestionario, porque hacen una pregunta en apariencia sencilla pero en esa misma pregunta ponen una afirmación u oración que parece sugerir una respuesta; o mejor dicho, confunde, porque no se sabe si a la hora de responder se responderá a la primera pregunta original o a la segunda oración que incluyeron ahí.

3. ¿Tiene alguna sugerencia para que otras personas comprendan mejor el cuestionario?

Solamente tengo una observación y es con respecto a lo que mencioné en el ítem anterior, creo que se debe ser más cuidadoso a la hora de redactar los ítems, para evitar que en una misma pregunta se hagan afirmaciones confusas o se incite a responder de una u otra forma.

Total de sujetos del pilotaje:

18 sujetos

Ocupación y Área a la que pertenecen:

Atletas de equipos de nado sincronizado y waterpolo

Se debe realizar modificación del instrumento:

Si, solamente de un ítem, para mejorar la comprensión y asegurar una respuesta concreta

Por favor deje en blanco, el encargado llenará este último apartado

¡Gracias por su cooperación!

B. PILOTAJE DE ESCALA PARA EVALUAR EFECOS PSICOLÓGICOS DE LA PRESIÓN DEPORTIVA EN ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO:



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



HOJA EVALUADORA DE PILOTAJE DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS

Objetivo: Evaluar con la población de nuestra investigación sobre la comprensión del instrumento ya aplicado en ellos, para realizar correcciones y constatar redacción, lenguaje y pertinencia de los ítems.

Instrucciones: Responda a continuación a las preguntas que se le presentan sobre su opinión y comprensión de la realización y contenido del instrumento que hace un momento realizó:

CUADRO DE EVALUACIÓN DE LA ESCALA PARA EVALUAR EFECTOS PSICOLÓGICOS DE LA PRESIÓN DEPORTIVA EN ATLETAS

1. ¿El cuestionario es claro en las indicaciones que debe seguir para contestarlo?

Sí, es muy claro, tanto en las instrucciones que se presentan en el mismo documento antes de responder a los ítems, como en los ítems como tal, solamente hay que seleccionar una opción para cada ítem y ya.

2. ¿Cuál o cuáles preguntas le generaron dificultad para contestar el cuestionario?

Experimento un poco de confusión con los ítems 6 y 13, me da la impresión que el 6 no está bien redactado o está redactado de forma confusa y el ítem 13 tiene muchas opciones o “contenido” dentro del ítem, por lo que al seleccionar una respuesta no estoy seguro si responderá a toda la información contenida en el ítem 13 o solamente a unas cuantas. Pero no hubo mayor dificultad, fácilmente se seleccionó una opción y ya, pero no puedo evitar pensar en que a lo mejor no dí la respuesta adecuada o pude haberlo hecho mejor.

3. ¿Tiene alguna sugerencia para que otras personas comprendan mejor el cuestionario?

Sí, una muy sencilla, que lean detenidamente los ítems, las indicaciones y las opciones de respuesta para evitar confusiones y obtener los mejores resultados de ese instrumento, también apoyarse de la experiencia y apoyo de las instructoras o personas que elaboraron el instrumento porque pueden aclarar cualquier duda que surja.

Total de sujetos del pilotaje:	14 sujetos
Ocupación y Área a la que pertenecen:	Atletas de equipos de nado sincronizado y waterpolo
Se debe realizar modificación del instrumento:	No, solamente se considera necesario explicar con detalle el ítem 6 y 13 antes de comenzar a completar el instrumento.

Por favor deje en blanco, el encargado llenará este último apartado

¡Gracias por su cooperación!

ANEXO 23. INFORME DE PILOTAJE DE INSTRUMENTOS APLICADOS EN LOS ATLETAS DE FEDENAT.

INFORME DE PILOTAJE DE INSTRUMENTOS APLICADOS EN LOS ATLETAS DE LA FEDERACIÓN SALVADOREÑA DE NATACIÓN



A. PRESENTACIÓN.

El presente documento resume la aplicación de dos instrumentos de evaluación psicológica: Guía de Autoobservación y Escala para Evaluar Efectos Psicológicos de la Presión Deportiva en Atletas, ambas herramientas han sido una propuesta para favorecer una evaluación más completa en el ámbito deportivo, este diseño de instrumentos forma parte del trabajo de investigación que en caso favorable permitirá captar aspectos ligados al fortalecimiento del rendimiento deportivo de jóvenes atletas.

B. OBJETIVOS.

- Ψ Evaluar la idoneidad de los instrumentos.
- Ψ Comprobar si los instrumentos de evaluación consiguen la finalidad de la investigación.
- Ψ Determinar la calidad y claridad de las consignas y redacción de ítems de los instrumentos.
- Ψ Calcular la extensión de los instrumentos y el tiempo que necesitan los sujetos para completarlos.

C. APLICACIÓN.

1. Contacto con la Federación Salvadoreña de Natación para la autorización de la aplicación de los instrumentos, se tuvo una participación de dos disciplinas: Nado Sincronizado y Waterpolo.
2. Obtención de horario y permiso con cada entrenador de las disciplinas, la muestra se seleccionó directamente, del grupo de nado sincronizado fueron 5 mujeres y del grupo de waterpolo fueron 10 hombres cumpliendo las características necesarias para la investigación.
3. Aplicación de la Guía de Autoobservación, se brindó la consigna grupalmente y se entregó a cada participante el instrumento impreso junto con un borrador y lápiz, no se tomó en cuenta el tiempo de realización, se dejó de forma abierta.
4. Aplicación de la Escala para Evaluar Efectos Psicológicos de la Presión Deportiva en Atletas, se brindó la consigna grupalmente, se les indico que tenían un estimado de 15 a 30 minutos para completar el cuestionario y se entregó a cada participante el instrumento impreso junto con un borrador y lápiz.
5. Corroboración en ambas actividades que cada uno de los sujetos haya comprendido la consigna e ítems que conformaban cada instrumento, dejándose abierta la posibilidad de brindar ayuda en caso de surgirles cualquier duda.

6. Complementación de Hoja Evaluadora de Instrumentos, al finalizar el llenado de los instrumentos se interrogó a los participantes si existía algún motivo de sugerencia u observación para mejorar la comprensión de los instrumentos, y según los comentarios obtenidos se realizó un llenado del instrumento que permite registrar y evaluar el pilotaje de los instrumentos de evaluación aplicados.

D. EVALUACIÓN.

El cuadro de evaluación para corroborar la percepción sobre los dos instrumentos que tuvieron las personas que conformaron la prueba piloto, estuvo conformado por tres preguntas abiertas que se contestaron de manera oral frente a todo el grupo, las cuales fueron procesadas y analizadas para verificar los aciertos y deficiencias de cada uno de los instrumentos.

La deficiencia encontrada y corregida en la Guía de Autoobservación fue en el ítem No. 2 de la tercera área (área social), el cual se redactó originalmente “La relación entre mis compañeros del mismo equipo y yo es saludable, nunca hemos tenido diferencias o dificultades”, ítem que según los 18 sujetos del pilotaje era una pregunta confusa ya que en la redacción afirmaba e incitaba a una respuesta contraria a la misma, percatándose de esta confusión a tiempo se aclararon sus dudas a la hora de la realización y se obtuvieron los resultados esperados, pero esto dio la pauta para su modificación de la siguiente manera “Han habido dificultades en la relación entre mis compañeros del mismo equipo y yo”, para que sea un instrumento con mayor validez en la aplicación a futuro.

En el caso de la Escala para Evaluar Efectos Psicológicos de la Presión Deportiva en Atletas, no hubo mayor deficiencia, los sujetos completaron el cuestionario antes de cumplirse 15 minutos, también se realizó una breve observación de los participantes del sexo femenino donde la redacción de los ítems debían referirse tanto para el sexo femenino y masculino por ejemplo: “Me siento tranquilo cuando...” debería presentarse como: “Me siento tranquilo/a cuando...”; también tuvimos otra observación de los participantes en el ítem No. 5, que originalmente se presentó así “Me desanimo cuando los resultados que obtengo son los que esperaba”, donde solamente se tomó como error de redacción al no agregársele la negación en la oración pero que fue entendible para la realización y se corrigió en el momento con los sujetos, pero para su efecto se realizó esa modificación y quedo de la siguiente manera “Me desanimo cuando los resultados que obtengo **no** son los que esperaba”, así para próximas investigaciones que pueda ser útil este instrumento ya esté en disposición para su utilidad en el campo que se requiera.

ANEXO 24. FOTOS TESTIMONIALES DE LAS VISITAS Y ACTIVIDADES REALIZADAS POR PARTE DEL EQUIPO INVESTIGADOR A FEDENAT.

Figura 1: Entrenamiento de las integrantes del equipo de nado sincronizado.



Figura 2: Calentamiento realizado por integrantes del equipo de waterpolo.

Figura 3: Aplicación de guía de entrevista a la entrenadora encargada del equipo de nado sincronizado, realizada por la Br. Rebeca Méndez Lecha.

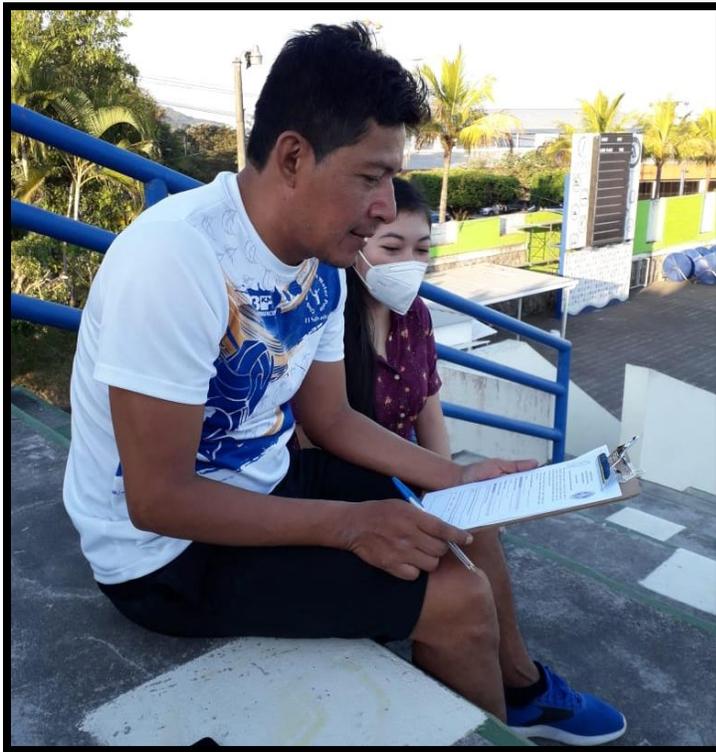
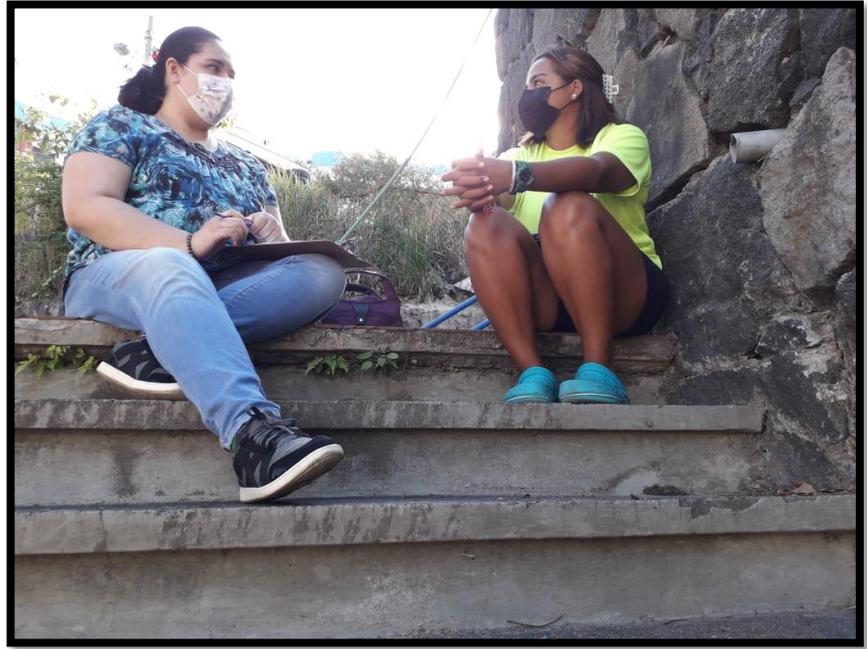


Figura 4: Aplicación de guía de entrevista al entrenador encargado del equipo de waterpolo, realizada por la Br. Karina Campos Aragón.



Figuras 5 y 6: Aplicación de guía de entrevista a los/as integrantes de los equipos de waterpolo y nado sincronizado, realizadas por las Br. Karina Campos Aragón y Rebeca Méndez Lecha, y facilitación de Guías de Autoobservación a ambos equipos.



Figura 7: Aplicación de Test Psicológico personalidad PPG-IPG a las integrantes del equipo de nado sincronizado, realizadas por las Br. Vilma Alfaro y Karina Campos Aragón.



Figura 8: Aplicación de Test Psicológico personalidad PPG-IPG a los/as integrantes del equipo de waterpolo, realizadas por las Br. Vilma Alfaro y Karina Campos Aragón.



Figura 9: Aplicación de Escala para Evaluar los Efectos Psicológicos Causados por la Presión deportiva a los/as integrantes de los equipos de waterpolo y nado sincronizado, realizadas por las Br. Vilma Alfaro y Karina Campos Aragón.

