

Universidad de Pamplona

Facultad de Salud

Programa de Psicología



FACTORES DETERMINANTES DEL ESTRÉS EN DEPORTISTAS PERTENECIENTES A  
LA LIGA DE CULTURISMO DE LA CIUDAD DE SAN JOSÉ DE CÚCUTA.

Psicólogos en formación:

Reynel Styven Páez Contreras

Leyder Ernesto Mendoza Ureña

San José de Cúcuta

II-2020

Universidad de Pamplona

Facultad de Salud

Programa de Psicología



FACTORES DETERMINANTES DEL ESTRÉS EN DEPORTISTAS PERTENECIENTES A  
LA LIGA DE CULTURISMO DE LA CIUDAD DE SAN JOSÉ DE CÚCUTA.

Psicólogos en formación:

Reynel Styven Páez Contreras

1093791064

Leyder Ernesto Mendoza Ureña

1093797325

Director de tesis:

Psi. Esp. Luis Felipe Cely Gutiérrez

Sam José de Cúcuta

II-2020

### **Agradecimientos**

En primer lugar, deseamos expresar nuestro agradecimiento de esta tesis de grado a nuestro director, Psi. Esp. Luis Felipe Cely Gutiérrez, por su confianza, acompañamiento y respeto siempre por nuestras ideas. A todos aquellos docentes de la Universidad de Pamplona que guiaron nuestro proceso. A los deportistas pertenecientes a la liga de fisicoculturismo de San José de Cúcuta participantes en la investigación, mención especial para Raúl Carrillo, presidente de la liga, quien facilitó el acceso a esta.

### **Dedicatorias**

Esta investigación va dedicada a mi Familia, en especial a mi madre, María Bernarda Contreras Carrillo, por su apoyo en todo: mi vida, mi carrera y esta investigación. A mi novia, Camila Vergel, por acompañarme siempre en todo este camino. Por ustedes.

Reynel Styven Páez Contreras.

Dedicado a mi familia, por la confianza y apoyo incondicional durante todo el proceso de formación profesional, gracias a cada uno de ellos puedo decir que siento vocación y amor por mi profesión.

Leyder Ernesto Mendoza Ureña.

### Lista de tablas

Tabla 1. Fechas clave en la historia de la psicología del deporte y el ejercicio .....	44
Tabla 2. Pregunta N°1 de la entrevista semiestructurada. Categoría: factores determinantes; subcategoría: familiar.....	90
Tabla 3. Pregunta N°2 de la entrevista semiestructurada. Categoría: factores determinantes; subcategoría: familiar.....	91
Tabla 4. Pregunta N°3 de la entrevista semiestructurada. Categoría: factores determinantes; subcategoría: familiar.....	92
Tabla 5. Pregunta N°4 de la entrevista semiestructurada. Categoría: factores determinantes; subcategoría: familiar.....	93
Tabla 6. Pregunta N°5 de la entrevista semiestructurada. Categoría: factores determinantes; subcategoría: familiar.....	94
Tabla 7. Pregunta N°6 de la entrevista semiestructurada. Categoría: factores determinantes; subcategoría: social.....	96
Tabla 8. Pregunta N°7 de la entrevista semiestructurada. Categoría: factores determinantes; subcategoría: social.....	97
Tabla 9. Pregunta N°8 de la entrevista semiestructurada. Categoría: factores determinantes; subcategoría: social.....	99
Tabla 10. Pregunta N°9 de la entrevista semiestructurada. Categoría: factores determinantes; subcategoría: práctica deportiva.....	100
Tabla 11. Pregunta N°10 de la entrevista semiestructurada. Categoría: factores determinantes; subcategoría: practica deportiva.....	103

Tabla 12. Pregunta N°11 de la entrevista semiestructurada. Categoría: factores determinantes; subcategoría: practica deportiva. ....	105
Tabla 13. Pregunta N°12 de la entrevista semiestructurada. Categoría: signos y síntomas; subcategoría: conductual y físico.....	106
Tabla 14. Pregunta N°13 de la entrevista semiestructurada. Categoría: signos y síntomas; subcategoría: conductual y físico.....	108
Tabla 15. Pregunta N°14 de la entrevista semiestructurada. Categoría: signos y síntomas; subcategoría: conductual y físico.....	109
Tabla 16. Pregunta N°15 de la entrevista semiestructurada. Categoría: signos y síntomas; subcategoría: psicológico y cognitivo. ....	111
Tabla 17. Pregunta N°16 de la entrevista semiestructurada. Categoría: signos y síntomas; subcategoría: psicológico y cognitivo. ....	113
Tabla 18. Pregunta N°17 de la entrevista semiestructurada. Categoría: signos y síntomas; subcategoría: psicológico y cognitivo. ....	115
Tabla 19. Pregunta N°18 de la entrevista. Categoría: estrategias de afrontamiento.....	116
Tabla 20. Pregunta N°19 de la entrevista semiestructurada. Categoría: estrategias de afrontamiento.....	118
Tabla 21. Pregunta N°20 de la entrevista semiestructurada. Categoría: estrategias de afrontamiento.....	120
Tabla 22. Pregunta N°21 de la entrevista semiestructurada. Categoría: estrategias de afrontamiento.....	121
Tabla 23. Pregunta N°1 del grupo focal. Categoría: factores determinantes; subcategoría: familiar. .....	122

Tabla 24. Pregunta N°2 del grupo focal. categoría: factores determinantes; subcategoría: social. .....	125
Tabla 25. Pregunta N°3 del grupo focal. categoría: factores determinantes; subcategoría: práctica deportiva.....	127
Tabla 26. Pregunta N°4 del grupo focal. Categoría: signos y síntomas; subcategoría: conductual y físico.....	128
Tabla 27. Pregunta N°5 del grupo focal. categoría: signos y síntomas; subcategoría: conductual y físico.....	129
Tabla 28. Pregunta N°6 del grupo focal. categoría: signos y síntomas; subcategoría: psicológico y cognitivo.....	131
Tabla 29. Pregunta N°7 del grupo focal. Categoría: estrategias de afrontamiento.....	133
Tabla 30. Pregunta N°8 del grupo focal. Categoría: estrategias de afrontamiento.....	135
Tabla 31. Pregunta N°9 del grupo focal. Categoría: estrategias de afrontamiento.....	136
Tabla 32. Pregunta N°1 análisis del discurso. Categoría: factores determinantes.....	138
Tabla 33. Pregunta N°2 análisis del discurso. categoría: signos y síntomas.....	139
Tabla 34. Pregunta N°3 análisis del discurso. Categoría: estrategias de afrontamiento. ....	140
Tabla 35. Análisis de la categoría: factores determinantes. Proceso de triangulación. ....	140
Tabla 36. Análisis de la categoría: signos y síntomas. Proceso de triangulación.....	142
Tabla 37. Análisis de la categoría: estrategias de afrontamiento. Proceso de triangulación.....	144

### **Lista de apéndices**

Apéndice 1. Formato consentimiento Informado .....	170
Apéndice 2. Consentimientos firmados por los participantes. ....	171
Apéndice 3. Formato Análisis de discurso .....	175
Apéndice 4. Formato entrevista semiestructurada .....	178
Apéndice 5. Validación de expertos entrevista semiestructurada.....	181
Apéndice 6. Formato grupo focal. ....	215
Apéndice 7. Validación de expertos Grupo Focal. ....	217

## Tabla de Contenido

Resumen .....	13
Abstract .....	14
Introducción.....	15
Planteamiento del problema .....	16
Justificación.....	17
Objetivos.....	20
Objetivo General .....	20
Objetivos específicos .....	20
Estado del Arte.....	21
Internacional.....	21
Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas .....	21
Caracterización del Estrés en Jóvenes Deportistas mexicanos durante una competición.....	22
Factores psicológicos asociados a la vigorexia en los usuarios de gimnasios del Azuay en el período 2016-2017 .....	23
Nacional .....	24
Cognición enactiva y deporte: relación entre la autoeficacia, agencia y motivación, con la tolerancia al estrés en deportistas que practican en ligas deportivas de Cundinamarca .....	24
Estructuras clínicas predominantes en hombres fisicoculturistas con rasgos de vigorexia ...	25



Psicología del deporte. Ansiedad y estrés en futbolistas semiprofesionales .....	26
Local .....	27
Niveles de depresión y ansiedad en jugadores masculinos de rugby de primera división en Colombia .....	28
Motivos de deserción de los deportistas de la liga santandereana de atletismo en los últimos 10 años (2008-2017) .....	28
Valoración descriptiva de la inteligencia emocional en relación a la práctica deportiva de las selecciones masculinas de fútbol y baloncesto de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Bucaramanga .....	29
Marco Teórico.....	31
Historia de la psicología .....	31
Historia de la psicología en América Latina .....	33
Historia de la psicología en Colombia.....	36
Precusores de la psicología en Colombia.....	39
Psicología deportiva .....	43
Psicología Deportiva y Motivación. ....	47
Psicología Deportiva y Establecimiento de Metas .....	48
Psicología Deportiva y Ansiedad.....	49
Psicología Deportiva y Concentración.....	49
Psicología Deportiva y Estrés.....	50
Estrés.....	51

	10
Signos, síntomas .....	55
Determinantes del estrés.....	59
Estrategias de afrontamiento ante el estrés.....	62
Modelo Transaccional de Lazarus y Folkman .....	64
Deporte.....	66
Deporte escolar .....	67
Deporte en edad escolar .....	68
Deporte para todos .....	68
Deporte recreativo.....	68
Deporte competitivo.....	68
Deporte educativo .....	69
Deporte de iniciación o iniciación deportiva.....	69
Deporte adaptado .....	70
Deporte de alto rendimiento.....	70
Fisicoculturismo .....	71
Marco Contextual.....	73
Marco Legal.....	74
Instituciones reguladoras de la salud y el deporte en Colombia .....	74
Constitución Política de Colombia.....	74
Artículo 52.....	75

	11
Mindeporte .....	75
Ley 181 de enero 18 de 1995.....	75
Colegio Colombiano de Psicólogos (COLPSIC) .....	76
Ley 1090 de septiembre 6 del 2006 .....	76
Metodología.....	80
Diseño a utilizar.....	80
Población.....	80
Muestra .....	80
Categorías .....	81
Proceso de intervención .....	81
Fase I .....	81
Fase II.....	81
Fase III.....	82
Fase IV .....	82
Fase V.....	82
Fase VI .....	82
Técnicas de recolección de la información .....	82
Entrevista Semiestructurada .....	82
Grupo Focal.....	83
Análisis de discurso .....	83

Definición de categorías y subcategorías.....	83
Categoría I: Factores Determinantes.....	83
Subcategoría I: Familiar.....	84
Subcategoría II: Social.....	84
Subcategoría III: Práctica Deportiva. ....	85
Categoría II: Signos Y Síntomas .....	85
Subcategoría I: Conductual Y Físico.....	85
Subcategoría II: Psicológico Y Cognitivo. ....	86
Categoría III: Estrategias De Afrontamiento.....	86
Procedimiento .....	86
Técnicas de Recolección de la Información .....	87
Entrevista semiestructurada.....	87
Grupo focal.....	88
Análisis del discurso .....	88
Resultados.....	90
Discusión .....	146
Conclusiones.....	154
Recomendaciones .....	156
Referencias .....	157

## Resumen

El estrés llega a ser un factor de gran impacto negativo en el deporte competitivo, afectando el rendimiento en los entrenamientos y por consiguiente los resultados obtenidos en momentos de competición. Por tanto, la presente investigación busca identificar los factores determinantes del estrés en deportistas y las estrategias utilizadas por los deportistas para afrontar los signos y síntomas originados a nivel fisiológico y psicológico, a través del reconocimiento, en primera medida, de los factores determinantes en conjunto con los signos y síntomas percibidos por el deportista y, en segunda instancia, identificar las estrategias de afrontamiento utilizadas cuando los niveles de estrés afectan la práctica deportiva, analizando la efectividad que estas tienen. Para esto, se utilizan tres instrumentos de recolección de información: entrevista semiestructurada, grupo focal y análisis de discurso.

Como conclusión, se hallan factores determinantes dentro de los contextos familiar, social y práctica deportiva misma, mientras que las estrategias utilizadas cumplen la función de dar manejo a las respuestas emocionales causadas por el estrés. Es así como la aparición de estrés dentro del deporte a nivel competitivo, de no ser afrontado con estrategias que permitan dar manejo a las respuestas emocionales, puede llegar a afectar considerablemente los resultados obtenidos de cara a la competición. Por último, se recomienda dar continuidad al proceso investigativo relacionado al estrés en deportistas dedicados al fisicoculturismo, abarcando poblaciones de otras regiones y más categorías que permitan explicar el origen, síntomas y estrategias de afrontamiento ligadas al estrés.

### **Abstract**

Stress becomes a factor of great negative impact in competitive sport, affecting performance in training and consequently the results obtained in moments of competition. Therefore, the present research seeks to identify the determining factors of stress in athletes and the strategies used by athletes to face the signs and symptoms originating at a physiological and psychological level, through the recognition, first of all, of the determining factors as a whole. with the signs and symptoms perceived by the athlete and, secondly, to identify the coping strategies used when stress levels affect sports practice, analyzing their effectiveness. For this, three information gathering instruments are used: semi-structured interview, focus group and discourse analysis.

In conclusion, determining factors are found within the family, social and sports practice contexts, while the strategies used fulfill the function of managing the emotional responses caused by stress. This is how the appearance of stress within sports at a competitive level, if it is not faced with strategies that allow managing emotional responses, can considerably affect the results obtained in the face of the competition. Finally, it is recommended to continue the research process related to stress in athletes dedicated to bodybuilding, covering populations from other regions and more categories that allow explaining the origin, symptoms and coping strategies linked to stress.

## **Introducción**

El presente trabajo de investigación denominado “Factores determinantes del estrés en deportistas pertenecientes a la Liga de Culturismo de la Ciudad de San José de Cúcuta”, en el año 2020, establece las causas de estrés en deportistas desde los diferentes contextos en los que se desenvuelven, los signos y síntomas que se originan a causa del estrés, y las estrategias de afrontamiento utilizadas por estos cuando los niveles de estrés afectan la práctica deportiva.

Se entiende por estrés todas aquellas cargas externas derivadas de estímulos producidos por el ambiente que, al no tener el individuo recursos suficientes, sobrepasa sus niveles de aceptación y asimilación, generando sobrecarga que puede ser expresada por respuestas fisiológicas y psicológicas, dando lugar a desgaste que dificulta el cumplimiento de los propósitos estipulados por el individuo. Dentro del deporte a nivel competitivo, el estrés llega a ser uno de los factores que más perjudica el rendimiento del atleta, las situaciones estresantes no se limitan a la vida personal y social del deportista, sino que, dentro de la disciplina deportiva también se presentan situaciones que dan lugar al estrés y los signos y síntomas característicos de este, que son los que terminan por perjudicar el rendimiento en competición.

Por ende, el objetivo general de la investigación se lleva a cabo por medio de diversos instrumentos de recolección de información cualitativos (entrevista semiestructurada, grupo focal y análisis de discurso), analizando la información recolectada a partir de sus aplicaciones para determinar los factores determinantes de estrés y las estrategias de afrontamiento ante estos.

### **Planteamiento del problema**

La realización de actividades deportivas, además de los beneficios a nivel físico que por su naturaleza traen para la salud, se ha demostrado en los últimos años también su efectividad en la búsqueda de beneficios a nivel psicológico, siendo incluso utilizadas en ocasiones dichas actividades como factores protectores ante situaciones que afecten el bienestar psicológico. Sin embargo, todos estos beneficios están perfilados mayoritariamente a las personas que realicen actividades físicas de manera no profesional, con un nivel de exigencia y rendimiento evidentemente por debajo del logrado por atletas profesionales, dentro de los grandes beneficios obtenidos gracias a la realización de actividades deportivas encontramos la reducción de niveles de estrés en la persona; pero, ¿este beneficio sigue siendo aplicable en atletas profesionales?

Lo cierto es que cuando se habla de la práctica a nivel profesional, la manera en la que las actividades deportivas afectan el bienestar psicológico de la persona puede llegar a ser completamente opuesto, en la actualidad se ha logrado evidenciar como el llevar al deporte a tan alta exigencia puede desencadenar factores estresores vinculados con aspectos como económicos, sociales, ambientales o personales que pueden confluir en el desempeño los deportistas y de esta manera propiciar un bajo rendimiento en la práctica. (González, 2001; García, 2001) citado en Castaño Molano et al. (2018) mencionando que algunos de los orígenes del estrés en el deporte se dan por desencadenantes presentes antes, durante y después de la actividad, por exigencias de la práctica deportiva o por características personales de los deportistas, por ende, se genera una influencia entre los motivos de la actividad y las condiciones en que ésta se desenvuelve. La disciplina del fisicoculturismo resulta de gran complejidad debido a que más allá de las capacidades físicas que pueda tener el atleta, priman las condiciones estéticas del mismo, por lo cual más allá del entrenamiento existe un riguroso plan de alimentación a cumplir.



El levantamiento de pesas es un deporte que genera grandes beneficios para la salud de la persona, permitiendo precisamente liberar cargas de estrés que se sobrellevan en la rutina diaria, pero al referirse a atletas de alto rendimiento, según lo mencionado por Sánchez, B. Ureña, P. Calleja, J. (2013) las situaciones de estrés pueden generar agotamiento y sobre entrenamiento; por otro lado, quienes practican modalidades deportivas individuales en contraste con disciplinas de conjunto, reportan valores de estrés específicos al deporte significativamente mayores (Valcarce, 2011). Es bien sabido en general que la situación de mayor estrés para los atletas es el momento de la competición, tanto el momento de competir como los días previos a la competición, sumado a esto, se observa que las disciplinas individuales pueden generar mayores niveles de estrés, todo esto factores que propician la aparición de estrés en los culturistas. Ahora bien, más allá de las situaciones internas de la disciplina, es necesario tener en cuenta los factores que pueden llegar a generar estrés en el deportista desde el contexto social del deportista, y generar el análisis que permita identificar cuáles son los principales factores determinantes del estrés en los culturistas.

### **Justificación**

Las investigaciones acerca del estudio de los factores determinantes del estrés a lo largo de la historia de la psicología han sido numerosos, permitiendo conocer gracias a estos la composición del estrés, sus respuestas cognitivas y fisiológicas, a la vez que las variables dentro del contexto social y ambiental que dan origen a este, abarcando dichas investigaciones campos como el familiar, laboral, sentimental, entre otros, y obteniendo resultados significativos para la ciencia en la construcción del conocimiento alrededor del estrés.

Dentro del ámbito educativo, el estudio de los niveles de estrés en estudiantes de enfermería Benavente, B. T., Quispe, G. P., Callata, G. L. (2010) en el cual la mayoría de la muestra presenta

niveles de estrés severo; la fuente de estrés según el tema traumático fue el estrés académico, es así que el evento más frecuentemente reportado como estresante es la “proximidad de exámenes finales”. A su vez, en el contexto laboral el Análisis de los Determinantes del Estrés Laboral en España Burón, C. (2020), mostrando como el contenido de las tareas, el entorno en el cual se desarrollan y prolongar excesivamente el tiempo de trabajo semanal son los factores que más alto se posicionan dentro de la investigación.

Sin embargo, en el contexto deportivo, al ser la práctica de actividad física avalada como beneficiosa para la salud, no se espera que dentro de la misma existan posibles factores que provoquen estrés en las personas que realicen las prácticas, por el contrario, como se menciona dentro de los beneficios de la actividad física según la Organización mundial de la salud, además de los beneficios a nivel fisiológico, resulta ser de gran impacto para el bienestar psicológico de la persona, incluida la disminución del estrés.

En el caso de los atletas de alto rendimiento, se resalta el impacto que tiene la práctica del deporte en su bienestar psicológico, ya que los altos niveles de exigencia y la constante competitividad a la cual se encuentran expuestos, genera situaciones de estrés que termina por repercutir en su rendimiento físico, en 2016, Guzman Solis establece que antes de iniciarse la sesión de ejercicio en sí, la perspectiva de ésta desencadena una respuesta de estrés de intensidad variable, el ejercicio continúa siendo una fuente de estrés de tipo psicológico, pues quien lo ejecuta se ve afectado por preocupaciones pertinentes a su rendimiento y a los posibles accidentes que pueden ocurrir durante la ejecución de los distintos movimientos. Una de las situaciones que más afectan a los fisicoculturistas es el trastorno dismórfico muscular, como menciona Nazar, J. (2016) citando a Grieve, Truba, & Bowersox, (2009) el levantamiento de pesas y otras actividades relacionadas con el desarrollo muscular, mientras que en otras disciplinas deportivas la cifra oscila

entre 25% y 27,5%, en los fisicoculturistas competitivos puede ir de 43% a 50%, y las edades de inicio a partir de los 16 a 20 años.

Es dentro de este campo de investigación donde resulta indispensable indagar en búsqueda de identificar los principales promotores del estrés, para consecuente a esto promover intervenciones en los deportistas que permitan la mitigación de los factores que puedan llegar a afectar tanto su rendimiento como su bienestar. En el caso del culturismo practicado a nivel profesional, son pocas las investigaciones encaminadas a verdaderamente establecer cuáles son los factores que generan estrés en esta población. Es de resaltar que esta disciplina es particular en comparación a los demás deportes, ya que normalmente, se espera que el deportista se encuentre en las mejores condiciones físicas al momento de la competición, mientras que, en el caso del culturismo, lo que se busca conseguir es una estética superior, ya que, como lo menciona, Guzman Solis en 2016, tiene como meta lograr el máximo desarrollo corporal posible, maximizando el tamaño y definición muscular y perfeccionando la forma y simetría del cuerpo, consiguiendo así un resultado altamente estético, aun si esto significa tener enormes debilidades físicas o problemas nutricionales.

Teniendo en cuenta esto, es para la psicología de gran interés conocer cuáles son los factores que generalmente son causantes del estrés en los fisicoculturistas, para que, a partir de los posibles resultados de investigaciones dirigidas hacia esta población, se genere la necesaria diferenciación del funcionamiento a nivel psicológico de estos con los atletas de otras disciplinas, ya que como se ha resaltado, son muchas las diferencias que existen a nivel competitivo y lo que buscan conseguir.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Analizar los determinantes del estrés en deportistas pertenecientes a la liga de culturismo de la ciudad de San José de Cúcuta por medio de un diseño fenomenológico permitiendo la comprensión de sus factores causales.

### **Objetivos específicos**

Explorar los factores determinantes de estrés en fisicoculturistas pertenecientes a la liga de culturismo de San José de Cúcuta identificando las reacciones según el contexto en el cual se originan por medio de la aplicación de técnicas de recolección de información cualitativa.

Interpretar los diferentes signos y síntomas causales de estrés psicológico y fisiológico en fisicoculturistas pertenecientes a la liga de culturismo de San José de Cúcuta evaluando las respuestas que se generan ante las diferentes situaciones que ocasionan estrés por medio de la aplicación de técnicas de recolección de información cualitativa.

Describir las estrategias de afrontamiento ante el estrés utilizadas por los fisicoculturistas pertenecientes a la liga de culturismo de San José de Cúcuta evaluando la efectividad de dichas estrategias como factores protectores del rendimiento en la disciplina, por medio de la aplicación de técnicas de recolección de información cualitativa.

## Estado del Arte

### Internacional

A nivel internacional resultan de interés tres investigaciones llevadas a cabo en España, México y Ecuador, todas ellas desarrolladas con deportistas como población de estudio.

#### *Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas*

Esta investigación fue llevada a cabo por González Campos, Gloria, & Valdivia-Moral, Pedro, & Cachón Zagalaz, Javier, & Zurita Ortega, Felix, & Romero, Oscar (2017). Se realiza un estudio sobre el control del estrés en deportistas, utilizando como muestra 100 jugadores de fútbol semiprofesionales. Se parte de la consideración de que controlar el estrés para no llegar a estados de ansiedad es imprescindible, ya que alcanzar estos estados provoca efectos negativos en otras variables psicológicas del deportista, disminuyendo su autoconfianza y perjudicando el control atencional. El objetivo de esta investigación es describir los niveles de ansiedad, autoconfianza y atención-concentración en futbolistas semiprofesionales, mediante el análisis de la variable psicológica control del estrés. El instrumento utilizado para el estudio es la escala control del estrés del cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD). Como conclusiones del estudio, cabe destacar que desarrollar la habilidad psicológica de control del estrés, previene alcanzar estados de ansiedad y como consecuencia, posibilita mantener elevada la autoconfianza y una buena capacidad de atención-concentración durante la competición. Resulta de interés principalmente dentro de esta investigación analizar la relación que se puede generar entre los niveles de estrés en los deportistas y en una función cognitiva que finalmente repercute en el rendimiento de estos en la competición, la cual es atención-concentración, para

determinar de esta manera si el control del estrés permite unos mejores resultados en la ejecución de la tarea.

### ***Caracterización del Estrés en Jóvenes Deportistas mexicanos durante una competición***

Los autores Ciria Margarita Salazar, Sara Lidia Pérez Ruvalcaba y Pedro Julián Flores Moreno (2017) desarrollan dentro de su investigación el proceso de estrés que experimenta el deportista ante una situación que le cuesta trabajo manejar, antes, durante y después de la competición. La investigación de tipo observacional, prospectiva y descriptiva, tuvo como objetivo caracterizar el estrés en 341 jóvenes deportistas bachilleres mexicanos, de 15 a 18 años de edad, durante los Juegos CONADEMS-2014 en la Universidad de Colima, México; para lo cual, se aplicó el FUSIES (“Fuentes, Síntomas y Estrategias de Afrontamiento al Estrés”), instrumento que mide la percepción del estrés, bajo una escala tipo Likert (de 1=nunca y 5=extremo), con alfa de Cronbach de 0.95. El nivel de estrés reportado es de  $M=2.25 \pm 0.509$ ; en lo que corresponde a los estresores, fue el calor excesivo el de mayor registro ( $M=3.41 \pm 1.284$ ), seguido de la injusticia de la autoridad ( $M=3.14 \pm 1.327$ ); el síntoma detectado con mayor visibilidad en los jóvenes fue crepitar los dedos ( $M=2.52 \pm 1.334$ ), sudoración ( $M=2.58 \pm 1.325$ ); en lo que se refiere a las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron: el escuchar música ( $M=3.75 \pm 1.327$ ) y ejercitarse ( $M=3.41 \pm 1.429$ ). En lo relativo a edad y deporte no existieron diferencias significativas en el nivel de estrés; sin embargo, en la variable sexo, las mujeres están más estresadas que los hombres ( $p=.05$ ). El estrés registrado durante la competición está caracterizado por impactos sociales. En otras palabras, originado por eventos ajenos al deportista (organización de la competencia), pero que alteran su estado volitivo y disminuyen su rendimiento deportivo.

*Factores psicológicos asociados a la vigorexia en los usuarios de gimnasios del Azuay en el período 2016-2017*

Para el desarrollo de esta investigación, los autores Juan Pablo Mazón Ávila, Luciano Mauricio Atiencia Tapia, Henry Cabrera (2018) se centran en la problemática de la vigorexia, en donde la persona se ve distinta a lo que realmente es, creando rutinas físicas, nutricionales, comportamentales y una obsesión por el desarrollo de la masa muscular, además de comportamientos que tienden a la comprobación de su desarrollo muscular, como el de medirse y pesarse constantemente. La investigación que se realizó tiene un enfoque cuantitativo no experimental de tipo no descriptivo, muestreo no probabilístico intencional de voluntarios no retribuidos; integrada por 100 personas, para lo cual se utilizó el Cuestionario Adonis, los datos se analizaron en el programa SPSS con métodos estadísticos matemáticos, análisis de frecuencia y medidas de tendencia central. Las dimensiones de autoimagen, nutrición, insatisfacción laboral y preocupación por la imagen corporal demuestran un rango moderado de vigorexia con prevalencia en edades entre 20 y 31 años, tendencias a la asociación de estas categorías con los datos sociodemográficos como sexo, edad y lugar de residencia.

Resulta de interés tener en consideración estas investigaciones de carácter internacional principalmente por los constructos psicológicos que tiene como objeto de estudio, analizando relación que se pueda generar entre los niveles de estrés en los deportistas y en una función cognitiva que finalmente repercute en el rendimiento de estos en la competición, la cual es atención-concentración, para determinar de esta manera si el control del estrés permite unos mejores resultados en la ejecución de la tarea; también, analizar los factores asociados a la vigorexia, condición que se encuentra frecuentemente relacionada a los fisicoculturistas y por

consiguiente provoca una carga de estrés adicional en estos, y con ello la necesidad de estudiar los factores a los cuales se encuentra asociada.

## **Nacional**

Dentro del territorio nacional se logran rescatar tres investigaciones, que por su acercamiento con las variables que se trabajarán en esta investigación, permitirán darle más orientación y validez a este proyecto.

### ***Cognición enactiva y deporte: relación entre la autoeficacia, agencia y motivación, con la tolerancia al estrés en deportistas que practican en ligas deportivas de Cundinamarca***

Esta investigación fue desarrollada por Rodríguez Barrantes, DR, y Sarmiento González, JR (2015). Tomando una muestra conformada por 90 deportistas adultos jóvenes con edades entre los 18 y 30 años de edad, practicantes de diferentes deportes a nivel competitivo y regular, buscando comprender la relación entre los procesos de la cognición social asociados a la construcción de sí mismo como la autoeficacia y la agencia dinámicas, y la motivación, con la tolerancia al estrés en deportistas.

Al ser esta una investigación de características cuantitativas, por su modelo correlacional, se implementaron ciertos instrumentos para la obtención de los resultados, estos fueron la Escala de Autoeficacia General de Baessler Y Schwarner (1996); la escala para medir agencia personal y empoderamiento (ESAGE) de Pink; valoración del Estrés en el Ámbito Deportivo (EEAD) y Escala de motivación Adolescente (EM1), generando como resultado algunas relaciones significativas entre las variables, sin ser significativo el papel del tiempo, ni el sexo. Se pudo determinar que, en los deportes individuales, altos nivel de autoeficacia y agencia logran reducir el estrés, ya que estos solo dependen de sus habilidades y capacidades, generando más confianza y por ende mayor tolerancia a los factores estresores del entorno. En cuanto a motivación, los



resultados mencionan que, el logro es fundamental en la percepción que tiene el sujeto de su éxito en el deporte, determinando su conducta para demostrar sus capacidades en competencias y así obtener resultados propuestos, por último mencionan que, la cognición enactiva no influye significativamente en las demás variables, sin embargo permitió interpretar es de acuerdo al tiempo que lleven practicando el deporte y la frecuencia con la que o practica se encuentran similitudes en sus esquemas, es decir las creencias no se relacionan.

### ***Estructuras clínicas predominantes en hombres fisiculturistas con rasgos de vigorexia***

Esta investigación llevada a cabo en 2017 por Baquero, Yorlys; Coronell, Estefanía; Mejía, Luisa en la ciudad de Cartagena, Colombia, busca principalmente analizar las estructuras clínicas predominantes en hombres que practiquen fisiculturismo con rasgos de vigorexia, mencionando que la preocupación por la imagen corporal ha venido tomando auge en los últimos tiempos tanto en mujeres como en hombres y esto desencadena episodios de estrés. Para ello se tomó como muestra una población significativa de cuarenta hombres entre veinte (20) y cuarenta y cinco (45) años que practiquen fisiculturismo a los que se les aplicara el cuestionario complejo de Adonis (Pope y Cols; 2002) como herramienta para hacer una selección de muestra, a partir de esto se seleccionaran cinco hombres con las puntuaciones más significativas o moderadas a los cuales con consentimiento informado se les elaborará la anamnesis o historia clínica, se le aplicaran pruebas proyectivas como figura humana de Karen Machover (1949) y entrevistas abiertas semiestructuradas. Como resultado se logró observar identificar que la estructura clínica predominante en los cinco (5) participantes fisiculturistas con rasgos de vigorexia, fue la neurosis y dentro de los tipos de neurosis la que predominó es la neurosis obsesiva, que dentro de las pautas normales de conducta y estilo de vida la personalidad obsesiva se caracteriza por la meticulosidad, el orden, limpieza, preferencia por la laboriosidad sobre el ocio y limitación de la

expresividad emocional, este estilo de rasgos obsesivos, mantenido dentro de ciertos límites y flexibilidad es compatible con una buena salud mental.

El factor del fisiculturismo en estos sujetos influye y refuerza la conducta obsesiva, ligada básicamente a la obsesión por el cuerpo, debido a que el fisiculturismo exige la exhibición del cuerpo con musculatura, por tal motivo aumenta la conducta de satisfacer la necesidad de cuidados y de practicar ejercicios intensos, extremos y dietas rigurosas que influyen de manera significativa en el aumento de conductas ligadas a la vigorexia que refuerzan los rasgos marcados que predominan en su personalidad.

### ***Psicología del deporte. Ansiedad y estrés en futbolistas semiprofesionales***

Cristian Camilo Cuervo Parrado, quien es el autor de esta investigación que se llevó a cabo en el 2020 y menciona que las lesiones que tienen los futbolistas semiprofesionales, generan ansiedad por no obtener un rendimiento o su recuperación al 100%, ellos quieren ser los mejores y convertirse en profesionales, ser futbolistas a nivel nacional e internacional en su talento deportivo. El proyecto de investigación observa que en el momento de las lesiones se genera ansiedad que altera su rendimiento deportivo y bajo el nivel en los futbolistas. Es por esto que se plantea como objetivo investigar cómo la ansiedad generada por las lesiones influye en el rendimiento deportivo de los futbolistas semiprofesionales.

Para esta investigación participaron 35 jugadores semiprofesionales masculinos que realizan partidos de fútbol los fines de semana para ganar los títulos de los torneos de la ciudad de Manizales del barrio La Enea, las edades de 16 a 19, realizando un perfil sociodemográfico en su tiempo de antigüedad en el equipo, escolaridad teniendo experiencia jugando fútbol, utilizando el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), El CPRD es realizado y diseñado por Buceta, Gimeno, y Pérez Llanta, evaluando el control de

ansiedad y estrés, motivación, evaluación de su rendimiento, cohesión o unión de equipo y habilidad mental.

Según los resultados obtenidos el estrés y la ansiedad se presenta cuando el futbolista después de su lesión no cobra su nivel futbolístico y es reemplazado por otro jugador, los equipos de futbol no han realizado actividades o recomendaciones preventivas y correctivas para ayudar en lo psicológico al jugador de futbol y motivarlo para tener una buena recuperación y retomar su buen nivel deportivo y mejorarlo cada día. Se deben enfocar en el jugador como persona y apoyar en su recuperación realizando técnicas de relajación antes de una competencia, visualización del éxito y cumplimiento de la meta en el campo de juego, realizar diálogos de positivismo, también donde el deportista se exprese lo que piensa, siente y quiere para mejorar su nivel deportivo después de una lesión.

Se logra resaltar y concluir de estas investigaciones que el manejo del estrés y derivados del mismo, son indispensables para el desarrollo y formación de los deportistas, por otra parte, el dejar de lado estos temas, influye negativamente en la práctica del deporte. Sin embargo, la presencia de la psicología dentro del ámbito deportivo está creciendo notoriamente en el territorio nacional, así como la presencia del fisiculturismo dentro del mismo. Es por esto que el hondar en temas relacionados a los posibles determinantes del estrés y así mismo identificar sus niveles contribuye al área de la psicología deportiva.

### **Local**

Dentro del ámbito local se recopilan tres investigaciones que resultan de gran interés teniendo en consideración las temáticas abarcadas dentro de estas y la relación existente con el tema de investigación.

### ***Niveles de depresión y ansiedad en jugadores masculinos de rugby de primera división en Colombia***

Esta investigación llevada a cabo en la ciudad de Cúcuta por Javier Pereira-Rodríguez, Devi Geesel Peñaranda-Florez, Pedro Pereira-Rodríguez Pedro, Juan Camilo Quintero-Gómez; Luis Marín-Herrera y Eduardo HazaelCruz-León (2019) tuvo como objetivo determinar los niveles de depresión y ansiedad asociado a las características antropométricas en jugadores de rugby. Los materiales y métodos utilizados fueron estudio de campo observacional con 44 deportistas de rugby de primera división en modalidad de 15's. Se determinaron 10 variables antropométricas, además, se estimó la capacidad de salto, el nivel de alcoholismo, la capacidad aeróbica y la velocidad basado en el consumo máximo de oxígeno mediante el test de Léger. Resultados: 44 deportistas de rugby de campo en modalidad de 15's de género masculino con una edad promedio de  $19,61 \pm 3,90$  en años y una talla de  $1,73 \pm 0,08$  con un peso de  $72,99 \pm 18,49$ . Se encontró un consumo máximo de oxígeno de  $40,23 \text{ ml}\cdot\text{kg}\cdot\text{min}^{-1} \pm 6,44$  y una media de  $202 \text{ cm} \pm 24,79$  para el test de salto. Se determinó que solo el 2,27% de jugadores presentaban rasgos depresivos y el 25% tenían patrones de ansiedad. Los resultados sugieren que existen una relación positiva significativa entre la ansiedad y el porcentaje de grasa corporal.

### ***Motivos de deserción de los deportistas de la liga santandereana de atletismo en los últimos 10 años (2008-2017)***

Nelson Andrés Blanco Pilonieta (2018) tiene como principal propósito de estudio conocer cuales lograron ser los principales motivos de deserción en los deportistas de la Liga De Atletismo de Santander, estableciendo una serie de resultados que logren resumir la problemática en la tasa de abandono deportivo que se presenta para este deporte, logrando afectar los procesos de alto rendimiento y resultados deportivos. La población fueron los deportistas de la liga

nortesantandereana de atletismo en los años 2008-2017 con una muestra representativa de 62 ex-atletas (25 mujeres-37 hombres) con una edad promedio de 23 RI (21-25) años. Para la medición en esta investigación se utilizó el “test de factores físicos, psicológicos, sociológicos y económicos que conducen a la deserción deportiva” (Olmos Galván & Peña Andrade, 2009) y los resultados que se obtuvieron fueron que se desarrolló un fenómeno de deserción deportiva relevante en la población adolescente, presentando un abandono mayor entre la edad de los 16 a 24 años. Realizando una comparación y análisis de las dimensiones establecidas se concluye que la dimensión que más influye para el abandono del atletismo fue la sociológica. Los 4 factores que más influyeron para la deserción deportiva han sido la falta de tiempo por obligaciones académicas, falla en el proceso de acompañamiento por parte del Indersantander, las lesiones deportivas y necesidad de trabajar para gastos propios y/o demás. Describiendo el principal factor para dimensión establecida.

***Valoración descriptiva de la inteligencia emocional en relación a la práctica deportiva de las selecciones masculinas de fútbol y baloncesto de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Bucaramanga***

Los autores Daniel Ortiz Mendez, Nelson Javier Gómez Sánchez y Anderson Almeyda Macareo (2018) orientados por el principio de que el deporte nunca ha sido ajeno a los procesos mentales, plantean que es imposible pensar que en el deporte se desligue la acción motriz de la razón (a excepción de los movimientos reflejos), asimismo, este razonamiento no es sencillo, ya que en este influye un sinnúmero de factores, tanto positivos como negativos, que pueden llegar a afectar la toma de decisiones del deportista, causando así el error o el acierto en la determinación de la situación deportiva. Ahora, cuando esto se presenta en un marco de mayor competencia como en los juegos universitarios ASCUN, todo lo anteriormente mencionado se intensifica, debido a que

el nivel de exigencia es mayor, lo cual causa que los deportistas se tengan que esforzar en mayor medida en aspectos como el físico y el psicológico, con el objetivo de cumplir con las metas trazadas al principio de la competición.

Se puede concluir dentro de las diferentes investigaciones desarrolladas en los últimos años a nivel local, el creciente interés que surge de parte de la psicología por comprender los diferentes procesos llevados por los deportistas; es por ello, que los niveles de depresión y ansiedad, o el valorar la inteligencia emocional, resultan de gran interés como punto de partida para una investigación que busca identificar los niveles y determinantes del estrés en deportistas.

## Marco Teórico

### Historia de la psicología

La psicología es la ciencia capaz de describir, predecir y modificar la conducta humana, estudia la interacción de sus comportamientos, afectos, emociones, así como entender como una persona puede actuar de manera diferente a otra estando en una misma situación. La psicología como ciencia es la recopilación y unificación de conocimientos que datan de hace poco más de dos siglos, que han tratado de describir y explicar todos los aspectos relacionados con los sentimientos, pensamientos, percepciones y las acciones humanas. Pero, por su parte, Grrig y Zimabardo en (2002), agregan que la psicología está interesada en todos los aspectos de la experiencia humana, desde las funciones del cerebro hasta el ambiente donde los humanos y otros animales se desarrollan. (Citado en Peña, G., & Cañoto, Y. Eds, 2018)

Es por esto, que, al ser llamada ciencia, la psicología se basa en el método científico para encontrar respuestas, es aquí donde se menciona a Wilhelm Wundt (1832-1920) quien en 1879 da un antes y después a la psicología, al crear el primer laboratorio de experimental en Leipzig, Alemania, este hecho es la fundación de la psicología como ciencia formal. Sin embargo, a quienes le atribuyen este avance a Gustav Fechner (1801-1887) quién, con su “psicofísica” experimental (1860), nacida en laboratorios similares a los de Wundt, habría constituido el verdadero eslabón de enlace entre las indagaciones fisiológicas que se encontraban con problemas psicológicos y aquellas otras que, algo más tarde, preocupadas por resolver problemas psicológicos apelaron a la fisiología. (Vilanova, 2018)

Yendo un poco más atrás en la historia y recabando en los inicios de la psicología, se incluye dentro las grandes contribuciones para su formación a:

Johan Friedrich Herbart (1776- 1841), el primer pensador que, a través de un manifiesto programático (*Psychologie als Wissenschaft*, 1824), anunció que ésta es una ciencia autónoma, tanto de la filosofía cuanto, de la fisiología, inaugurando, de paso –antes que Wundt y Freud, respectivamente- las ideas de la cuantificación de los procesos psíquicos y de la existencia de un inconsciente reprimido. Y, por otra parte, ha llegado a afirmarse que la psicología como ciencia natural nace en las inferencias observacionales que Charles Darwin (1809-1882) dedica, en un significativo escrito (*The expression of the emotions in man and animal*, 1872), a las convergencias entre el psiquismo humano y el de los grandes primates, inaugurando el estudio comparado del comportamiento ecológico y espontáneo, único abordaje confiable, no artificial, al que debería acudir el psicólogo. (Vilanova, 2018, p. 3)

Grandes autores y nombres aportaron su conocimiento para la construcción de enfoques, que, a pesar de sus principios y suposiciones básicas, contribuyeron al posicionamiento de esta ciencia.

- El estructuralismo [W. Wundt (1832-1920) y E. Titchener (1867-1927)]; estudia la estructura de la conciencia, usando la introspección.
- El funcionalismo [W. James (1842-1910); J. Angell (1869-1952) y J. Dewey (1859-1952)], estudia las funciones adaptativas de la conciencia, mediante la introspección.
- El asociacionismo moderno [H. Ebbinghaus (1850-1909) el. Pavlov (1849-1936)], estudia la conducta, empleando para ello estudios de laboratorio.
- El conductismo [J. Watson (1878-1958) y E. Thorndike (1874-1949)], estudia la conducta, a través de la experimentación.
- La gestalt [M. Wertheimer (1880-1943); K. Koffka (1886-1941) y W. Köhler (1887-1967)], estudia la experiencia perceptual, mediante el método de la fenomenología.



- El psicoanálisis [S. Freud (1856-1939); C. Jung (1875-1961) y A. Adler (1870-1937)], estudia el inconsciente, el desarrollo de la personalidad y los trastornos mentales, a través de la asociación libre, el análisis de los sueños y el estudio de casos.
- El neoconductismo [C. Hull (1884-1952); E. Guthrie (1886-1959) y E. Tolman (1886-1959)], estudia los procesos mentales y los procesos del comportamiento, mediante la experimentación.
- El conductismo radical [B. Skinner (1904-1990) y F. Keller (1899- 1996)], estudia la conducta y el proceso de condicionamiento operante, mediante la experimentación.
- Psicología humanista [C. Rogers (1902-1987) y A. Maslow (1908- 1970)], pretende lograr la comprensión de la experiencia humana, mediante el uso de los métodos del existencialismo y la fenomenología.
- Psicología cognitiva [J. Gibson (1904-1979) y U. Neiser (1928)], estudia los procesos mentales (entre otros, atención, memoria, solución de problemas), a través del uso de experimentos de laboratorio (Peña, G., & Cañoto, Y. (Eds.). 2018)

### **Historia de la psicología en América Latina**

Todos estos y demás aportes de la inmensa historia de la psicología fueron formando, posicionando y dando a conocer a este campo como ciencia alrededor del mundo, pero trayendo todo esto al contexto particular de Latinoamérica, no fue sino doce años después de que W. Wundt comenzó las investigaciones en Alemania en el año de 1879 cuando en Argentina con Víctor Mercante en el año de 1891, puso en funcionamiento el primer Laboratorio de Psicología Experimental de América Latina, en la Escuela Normal de la Provincia de San Juan (*Unidad 3: La Psicología en Latinoamérica y en Colombia*, 2017) no fue sino hasta la mitad del siglo pasado cuando los primeros programas de entrenamiento profesional se crearon en 1947 y 1948, ya para

el año de 1951 surge La Sociedad Interamericana de Psicología (SIP), en la ciudad de México (Ardila, 2018).

Para estos tiempos y como lo mencionan Gallegos de San Vicente, M. O., Salas, G., Ardila, R., Caycho Rodriguez, T., & Burgos, C. (2018) recién comenzaban a crearse los primeros programas de formación universitaria de psicología en la región, desde los cuales egresaron los primeros psicólogos latinoamericanos: Chile, 1947, Colombia, 1948, Guatemala, 1950, Brasil, 1953, Argentina, 1954, Perú, 1955, Venezuela, 1956 y México, 1959 (Alarcón, 2002, 2004a; Ardila, 1986, 2004; Gallegos, 2009; Gallegos y Berra, 2015; Klappenbach y Pavesi, 1994). No hay que olvidar que el psicólogo, como profesional, es un dato del siglo xx, que no existía como tal en tiempos pasados (Gallegos, Bonantini, Quiroga y Berra, 2013). Durante sus años de existencia se reconoce una cantidad importante de actividades desarrolladas: reuniones científicas, entrega de premios, creación de grupos de trabajo y edición de libros, actas de congresos y revistas científicas.

Hay características que marcaron el crecimiento y formación de la psicología Latinoamérica, permitiéndose de esta manera adoptar nuevos sistemas, enfoque y teorías para su aplicación en este nuevo contexto. Alarcón (1997), logró definir algunas de ellas, mencionando:

1. La orientación científica, interés en hacer una psicología empírica, liberada de la filosofía. Los pioneros de la psicología fundaron laboratorios experimentales, divulgaron el método científico, utilizaron estadísticas. La psicología latinoamericana actual es predominantemente empírica, objetiva y cuantitativa.

2. El carácter dependiente La psicología latinoamericana ha utilizado doctrinas importadas: el racionalismo de Descartes, el empirismo de Locke, el sensualismo de Condillac. El vitalismo de

Bergson fue recibido con entusiasmo y devoción en épocas recientes. El positivismo lógico, y luego la psicología angloamericana, tuvieron gran acogida en decenios posteriores del siglo XX.

3. Escasa originalidad, en su primera etapa la psicología en América Latina se limitó a adaptar tests y sólo produjo unos pocos originales de la región. En otros campos esto también se observó.

4. Entre la relevancia social y la permeabilidad política, A los psicólogos latinoamericanos les interesó orientar la investigación psicológica hacia problemas ligados al desarrollo social. El objetivo fue hacer una psicología socialmente relevante. Esto llevó al compromiso político, a la investigación-acción, al desarrollo de la psicología social comunitaria y finalmente a la psicología política.

5. La preferencia por la psicología aplicada, la psicología latinoamericana enfatiza trabajos prácticos, solución de problemas de aplicación inmediata. Utiliza técnicas más correlacionales que experimentales.

6. El ser humano como problema central, se trabaja más con participantes humanos que con animales. Los psicólogos latinoamericanos buscan entender al hombre, describirlo, comprenderlo y explicarlo. Aunque existen importantes trabajos en psicología comparada y psicobiología, el énfasis de los psicólogos latinoamericanos se centra en el trabajo con participantes humanos.

El reconocer la historia contribuye a ganar más identidad, a saber, cuáles fueron los inicios y las bases desde las cuales se plantea el surgimiento de la psicología, como lo menciona Aker y Benjamin (2012): “El examen del pasado de la psicología proporciona no solamente una comprensión más significativa de ese pasado, sino también una apreciación más informada y enriquecida de nuestro presente, y los mejores datos disponibles para hacer predicciones acerca de nuestro futuro. Ayuda a pensar críticamente proporcionando un compendio de los ensayos,

tribulaciones y avances que surgen de las enormes preguntas que le formulamos a nuestra ciencia y profesión...” (Ardila, R, 2019, p.8).

### **Historia de la psicología en Colombia**

La historia de la psicología en Colombia, se desarrolló en diferentes contextos, como el cultural, las fluctuaciones o rivalidades políticas de la época, como los primeros exponentes de esta ciencia en el país.

Por mediados del siglo XIX en Colombia, se desarrolló un periodo de efervescencia filosófica y de grandes transformaciones de la sociedad, por estos días el país se centró en la liberación de la influencia española. De esto se derivan los grandes conflictos entre liberales y conservadores, y la religión.

Las ideas liberales y conservadoras adquirieron características bastante extremas en Colombia. Por su parte los liberales mantenían una filosofía más individualista, modernista, centrada en la ciencia, la industrialización, además en la capacidad de la persona para cambiar la sociedad. Por otro lado, la filosofía conservadora, era respetuosa con la tradición, de la herencia española, de la religión católica y los mandatos del estado. Estas rivalidades filosóficas causaron discusiones, tanto así que derivaron en guerras civiles.

En ese impetuoso contexto sociopolítico R. Ardila (2019) menciona que, las ideas psicológicas se centraron en la noción de alma que proporcionaba la filosofía católica tradicional, y la forma de secularizar dicha noción de alma. Es aquí donde las ideas de Wundt y la psicología experimental alemana se conocieron en Colombia, lo mismo que el sensacionismo, el asociacionismo y el empirismo británicos. El papel que se le daba a la psicología dependía de la relevancia que se le diera a la autoridad de la Iglesia Católica (p. 28).

La Iglesia Católica Romana, mantuvo durante gran parte del siglo XIX, un lugar privilegiado en la sociedad colombiana. En este siglo pueden separarse dos períodos denominados “El Olimpo Radical” (1849-1884) que estuvo por las ideas liberales, anticlericales, defensoras del individuo, del modelo federalista de organización política, partidario del libre intercambio comercial, defensor de los trabajadores, además, fueron los que quisieron privar a la iglesia de sus privilegios en la sociedad. La Iglesia Católica vio esto como un grave riesgo a su predominio, a su papel en las escuelas y en las universidades, a su rol como guía de la conducta individual y social. Fue así como su respuesta fue la llamada “Regeneración” (1878-1903) que sucedió al Olimpo Radical. El regreso a los valores tradicionales y una búsqueda de orden en la sociedad fue la respuesta a ese “modernismo” europeizante. (R. Ardila, 2019, p. 29-31)

Otro gran hito dentro de la historia, luego de estos desbalances y grandes problemáticas, preceden algunos de los pioneros de la ciencia en Colombia a mediados de los siglos XIX y XX, quienes realizaron estudios sobre temas de las ciencias sociales, ante todo psicología, sociología, antropología, economía y lingüística, entre otras. Se destacan la obra de Francisco José de Caldas (1808), *Del infujo del clima sobre los seres organizados*, primera investigación de un autor colombiano sobre un tema psicológico; *la Peregrinación de Alfa* (1853), de Manuel Ancizar, (1812-1882) sobre geografía humana y sociología; y *Apuntaciones críticas sobre el lenguaje bogotano* (1867-1872), de Rufino José Cuervo. Pero en general en los comienzos de la ciencia en Colombia (lo mismo que en otras naciones latinoamericanas) las ciencias sociales fueron bastante incipientes (1844 -1911) (R. Ardila, 2019, p. 45).

A través de la formación e inicios de la psicología en el país, se fueron desarrollando grandes asociaciones que, hasta la fecha, son instituciones representantes tanto de ciencia como de profesión. Dentro de las primeras está la *Federación Universitaria de Psicología* fundada en 1954

por los estudiantes del Instituto de Psicología, y que en 1955 se amplió y se convirtió en la *Federación Colombiana de Psicología*. Obtuvo personería jurídica el 18 de abril de 1958 y desde entonces salió del ámbito universitario y comenzó a velar por los intereses profesionales de los psicólogos. La Federación tuvo gran influencia en la etapa fundacional de la psicología colombiana, aunque con muchos altibajos. En 1965 definió las funciones del psicólogo en el país y elaboró un código de ética, que también fue uno de los primeros que se propusieron en Latinoamérica.

Seguido de esta se conforma la *Sociedad Colombiana de Psicología* fue fundada en 1978 y recibió la personería jurídica el 15 de enero de 1979. Organizó los Congresos Colombianos de Psicología el primero de los cuales tuvo lugar en 1982. Concedió los Premios Colombianos de Psicología, en las categorías de Vida y Obra, Estudiantil, y en los años recientes Investigador de Excelencia. Estos premios son los máximos galardones que se otorgan en psicología en el país y los han recibido los psicólogos más reconocidos. La Sociedad Colombiana de Psicología tuvo un papel protagónico en el reconocimiento jurídico de la psicología profesional en Colombia, mediante la ley 58 de 1983.

El *Colegio Colombiano de Psicólogos* (Colpsic) fue fundado en el año 2006 y agremia a un número muy importante de psicólogos en el país. Propuso e hizo aprobar una nueva ley de ejercicio profesional, la Ley 1090 “Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones”, y que reemplazó a la Ley 58 de 1983, y al Código Ético del 2000. Colpsic ha sido muy activo en defensa de los intereses gremiales, en el ejercicio ético de la profesión y en lograr que la psicología ocupe el lugar que le corresponde en el país como ciencia, profesión y como parte fundamental de la sociedad.

La Asociación Colombiana de Facultades de Psicología (Ascofapsi) se creó en 1986. Está constituida por Facultades de Psicología o su equivalente universitario (Departamento, etc.), que son parte de universidades autorizadas para ofrecer el título profesional de Psicólogo en el país. Vela por elevar la calidad de la formación científica, profesional y ética del psicólogo en Colombia. Ascofapsi se define como “una entidad de carácter académico de derecho privado y sin ánimo de lucro cuya misión es velar por la calidad científica y profesional de la formación universitaria del psicólogo en Colombia con la colaboración permanente de sus miembros para contribuir al desarrollo científico, profesional, ético y social de la psicología”. La Cátedra Mercedes Rodrigo, a partir del año 2004 es uno de los aportes de mayor importancia de Ascofapsi al desarrollo académico de la psicología. Se lleva a cabo en honor de Mercedes Rodrigo, la fundadora del primer programa de formación de psicólogos del país. (R. Ardila, 2019, p 68-71).

### ***Precursores de la psicología en Colombia***

Y ya mencionando a Mercedes Rodrigo, quien fue una de las más grandes pioneras dentro del campo de la psicología en Colombia, la mencionaremos más a fondo, así como a otros pioneros que contribuyeron a la formación de la psicología en el país.

Francisco José de Caldas (1768-1816), se ha considerado como el primer científico que produjo Colombia. Es también el autor del primer trabajo investigativo sobre un tema psicológico, que se titula *Del influjo del clima sobre los seres organizados* (1808), en el cual se refiere a las diferencias comportamentales de las personas en el trópico y en las zonas templadas y a la diversidad tropical. Caldas es el símbolo de la ciencia colombiana, y la entidad gubernamental que financia la ciencia en el país, Colciencias, lleva su nombre.

Manuel Ancízar (1812-1882) fue un pensador, un político, escritor, diplomático y especialmente un gran viajero. Su libro *Peregrinación de Alpha* describe gran parte del territorio

de la Nueva Granada en 1850 y 1851. Su objetivo es crear una nueva cultura colombiana con base en los ancestros tanto indígenas como europeos. Otras obras suyas como Lecciones de psicología (1851) es el primer libro escrito por un autor colombiano que tiene la palabra “psicología” su título, es básicamente un texto de filosofía que coloca a la psicología como centro del pensamiento, se enfoca dentro de la tradición filosófica escolástica y trata del alma y sus facultades.

Luis López de Mesa (1884-1967) López de Mesa es una de las figuras más originales y creativas de la cultura colombiana, y realizó aportes de importancia a la psicología, la filosofía, la sociología, la historia de la cultura, la literatura y la organización social. De López de Mesa, según Medina Muñoz (2000) menciona que fue el precursor entre nosotros de los tests psicológicos, que serían implantados dos años más tarde por doña Mercedes Rodrigo y por el doctor Alfonso Esguerra Gómez.

Agustín Nieto Caballero (1889-1975) las principales reformas en la educación colombiana, en la formación integral de los estudiantes de escuela primaria y secundaria, en la preparación de maestros, fueron obra de Agustín Nieto Caballero. Él introdujo en Colombia las ideas de María Montessori y de Ovidio Décroly, según las cuales el niño está dotado de fuerzas suficientes para su autoeducación. La llamada Escuela Nueva, las misiones educativas, la modernización de la pedagogía en el país están ligadas a esta figura del pensamiento colombiano.

Alfonso Esguerra Gómez (1897-1967) este importante investigador colombiano estudió Filosofía y Ciencias en Roma y recibió su título de Licenciado en 1912. Luego estudió medicina en la Universidad Nacional de Colombia y se graduó en 1920. Después fue consejero de la delegación colombiana en París y se vinculó al Instituto de Radio del Laboratorio Pasteur de la Universidad de París. Allí se dedicó a la radiología, realizó investigaciones en el área y descubrió un compuesto que denominó “Pasta Colombia” con aplicaciones en una nueva técnica de



radioterapia. Se vinculó en 1928 a la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Colombia como profesor de fisiología y fue allí donde realizó sus principales trabajos. Se considera a Es-guerra Gómez como uno de los primeros médicos que trabajó en endocrinología en el país. En 1939 con la llegada de Mercedes Rodrigo a Colombia, se fundó la Sección de Psicotecnia, parte del Laboratorio de Fisiología dirigido por Esguerra Gómez.

Mercedes Rodrigo (1891-1982) ha sido considerada como la primera española que estudió psicología, en otras palabras, como la primera psicóloga española. Llegó a Colombia cuando tenía 49 años. Era una distinguida profesional cuya carrera estaba unida a los nombres de Claparède y de Germain. Había sido compañera de clase de Jean Piaget. Su trabajo en España había recibido el reconocimiento social que merecía. El Instituto Nacional de Psicotecnia era el centro de la psicología española de la época, y en ella Mercedes Rodrigo había realizado su principal labor científica y profesión.

Mercedes Rodrigo llegó a Colombia, organizó la Sección de Psicotecnia y luego el Instituto de Psicología Aplicada. Puso al servicio del país todas sus energías y todos sus conocimientos. Todo lo que ella era y todo lo que ella sabía se lo dedicó a su nueva patria. Entre los 49 y los 60 años vivió en Colombia. Su contribución más importante fue haber fundado uno de los primeros programas de Psicología de América del Sur. El 20 de noviembre ha sido declarado en Colombia Día del Psicólogo debido a que fue la fecha (en 1947) en la cual se creó el Instituto de Psicología Aplicada de la Universidad Nacional de Colombia, que incluía la formación de la carrera de psicólogo, aunque los primeros alumnos comenzaron sus estudios en febrero de 1949.

Wladimiro Woyno (1900-1977) fue un psicólogo nacido en Rusia que pasó la mayor parte de su vida profesional en Barranquilla y trabajó en medición y evaluación. Nació en Zalolotu (Rusia) en 1900, obtuvo su grado en filosofía en Berlín y su Ph.D. en Lovaina (Bélgica). Realizó también

estudios de posgrado en orientación, administración escolar y psicometría. La obra de Wladimiro Woyno en psicología educativa, medición y evaluación, orientación y consejería y temas relacionados, se recuerda en la Costa Atlántica de Colombia y en todo el país.

Beatriz De La Vega (1925-) esta psicóloga colombiana pertenece a la primera promoción de licenciados en psicología que se graduaron en 1952 en el Instituto de Psicología de la Universidad Nacional de Colombia. Beatriz de la Vega había nacido en 1925 y pertenecía a una prestante familia, cuyo papel en la política y en el periodismo habían sido importantes. Su padre fue senador de la república y un político conservador influyente. Después de graduarse Beatriz fundó junto con otras psicólogas de la primera promoción el Centro de Psicología en 1953. Se vinculó más adelante a la Universidad Nacional de Colombia y gracias a sus esfuerzos logró en 1957 que el Instituto de Psicología se convirtiera en Facultad de Psicología, la primera del país.

Victoria Bossio (1916-2010) nació el 28 de julio de 1916 en la Costa Atlántica colombiana y murió en Bogotá el 7 de octubre de 2010, a los 94 años edad. Su trabajo se centró en psicología de la educación y realizó una labor pionera con niños normales, superdotados, con deficiencias cognitivas y de otra índole. Fue profesora de la Universidad Nacional de Colombia, en el Instituto de Psicología Aplicada organizado por Mercedes Rodrigo en 1947. Las investigaciones de Victoria Bossio sobre privación en la primera infancia, sobre apego y temas relacionados, se encuentran en la línea iniciada por John Bowlby, y tuvieron gran repercusión.

José Rodríguez Valderrama (1933-) Nació en 1933 y estudió Medicina en la Universidad Nacional de Colombia entre 1951 y 1956. Estudió Psicología en la misma Universidad, entre 1953 y 1956 en el Instituto de Psicología creado un par de años antes. El grado de médico y el de psicólogo los recibió Rodríguez Valderrama el mismo año, en 1956. Tras graduarse trabajó como profesor de anatomía, de bioestadística, fisiología y fisiología del sistema nervioso en el Instituto

de Psicología. También como docente en la Clínica Psiquiátrica y Neurológica de la Facultad de Medicina, y como profesor de psicología en la Universidad Libre. (R. Ardila, 2019, p. 92-117)

A grandes rasgos, todos estos sucesos y pioneros establecieron las bases de la aplicación y ejecución de la psicología en Colombia, que si bien, presentó gran cantidad de altibajos, posturas con grandes extremos, se mantenía la línea europea y norteamericana, generando adaptaciones a lo que es la cultura y el contexto colombiano.

### **Psicología deportiva**

Durante el desarrollo de la psicología como ciencia, ha visto la posibilidad de ampliar sus diferentes campos de investigación e intervención, llegando a ser aplicable a todos los aspectos de la vida humana. Específicamente dentro del deporte, la psicología ha tenido una incorporación reciente a comparación de otros campos, Moran, A. Toner, J. (2018) presentan una obra dentro de la cual se explican las diferentes temáticas que abarca la psicología dentro del deporte, resaltando la motivación y el establecimiento de metas, la ansiedad, emociones, concentración e imaginación. Estos autores definen la psicología del deporte como la aplicación de la teoría y los métodos de la psicología para comprender el rendimiento, los procesos mentales y el bienestar de las personas involucradas en del deporte. La psicología del deporte desde sus inicios se encuentra inmersa dentro de la discusión de cuál es su campo como disciplina, ya que mientras algunos autores la refieren como un sub campo de la psicología, otros la han incorporado en la rama de las ciencias del ejercicio y el deporte; independientemente de esta discusión semántica existente alrededor de la disciplina, está concebida como una ciencia y cumple con los requisitos necesarios para ellos.

Para encontrar los primeros acercamientos a la psicología del deporte Moran, A. Toner, J. (2018) se remontan al Siglo XIX, cuando Triplett (1898) encontró que los ciclistas en una carrera tendrían que ir al menos 25% más rápido cuando competían con otros ciclistas (o un marcapasos)

que cuando lo hacían contra reloj. Este descubrimiento de que la actividad individual atlética mejora con la presencia de otros se reconoce como facilitación social, y se atribuye a la capacidad de los rivales para “liberar energía latente que por lo general no está disponible” afirma Triplett (1898). Dentro del recuadro se incluye una recopilación de las fechas claves en la evolución de esta disciplina.

*Tabla 1.* Fechas clave en la historia de la psicología del deporte y el ejercicio

Año	Suceso histórico
1897-1898	Investigación experimental de Triplett sobre los factores psicológicos en el ciclismo.
1925	Coleman Roberts Griffith fundó el Laboratorio de Investigación Atlética en la Universidad de Illinois.
1965	Fundación de la <i>International Society of Sport Psychology (ISPP)</i> / Primer Congreso Internacional de Psicología del Deporte, que tuvo lugar en Roma.
1967	Fundación de la <i>North American Society for Psychology of Sport and Physical Activity (NASPSPA)</i> .
1969	Fundación de la <i>Fédération Européenne de Psychologie des Sports et des Activités Corporelles (FEPSAC)</i> .

---

1970	Publicación del primer número del <i>International Journal of Sport Psychology</i> .
------	--

---

1979	Publicación del primer número del <i>Journal of Sport Psychology</i> (que en 1988 cambió a <i>Journal of Sport and Exercise Psychology</i> ).
------	---

---

1984	Fundación de la <i>British Association of Sport and Exercise Sciences</i> (BASES).
------	--

---

1986	Se creó la <i>Association for the Advancement of Applied Sport Psychology</i> (AAASP), que después fue renombrada como <i>Association for Applied Sport Psychology</i> (AASP).
------	--

---

1986	Publicación del primer número de <i>The Sport Psychology</i> .
------	--

---

1986	Establecimiento de la División 47 de la <i>American Psychological Association</i> sobre Psicología del ejercicio y del deporte.
------	---

---

1989	Publicación del primer número del <i>Journal of Applied Sport Psychology</i> .
------	--

---

1991	Creación del consejo de psicólogos del deporte dentro de la <i>Australian Psychological Society</i> .
------	---

---

---

1993	Establecimiento de la Sección de psicología del deporte y del ejercicio en la <i>British Psychological Society</i> (que después se convirtió en la División de psicología del deporte y del ejercicio)
------	--

---

2000	Publicación del primer número de <i>Psychology of Sport and Exercise</i> .
------	--

---

2003	El nombre de la <i>International Journal of Sport Psychology</i> se cambió por <i>International Journal of Sport and Exercise Psychology</i> .
------	--

---

2004	Establecimiento de la División de Psicología del deporte (DSEP, por sus siglas en inglés) dentro de la <i>British Psychological Society</i> .
------	---

---

2008	Publicación del primer número de <i>International Review of Sport and Exercise Psychology</i> .
------	---

---

2009	Publicación del primer número del <i>Qualitative Research in Sport and Exercise</i> .
------	---

---

2010	Publicación del primer número de <i>Journal of Sport and Exercise Psychology</i> .
------	--

---

2012	Publicación del primer número de <i>Sport, Exercise and Performance Psychology</i> (publicación oficial de la División 47 de la APA, Psicología del ejercicio y del deporte)
------	--

---

Nota: Recuperado de Psicología del Deporte (2018) Aidan Moran, John Toner.

Dentro del contexto colombiano, Ardila, R. (2019) hace un recorrido histórico con relación al desarrollo que esta ha tenido en el país, resaltando que los trabajos sobre psicología del deporte comienzan en Colombia en las Facultades de Psicología, ante todo en la Universidad Nacional y la Universidad Católica y más adelante en la Universidad del Bosque. Edison Ramos, psicólogo de la Universidad Nacional que trabajaba en Coldeportes, llevó a cabo una de las primeras tesis de grado sobre psicología deportiva. También merece destacarse la tesis de Hugo A. Mastrodoménico (1979). En la Universidad Nacional, María Teresa Velásquez fue líder de este campo de investigación y aplicación, incluyendo su inserción en Coldeportes y otros contextos.

Ardila, R. (2019) también señala que la organización gremial de este campo de trabajo se concreta en la formación de la Asociación Colombiana de Psicología del Deporte (APSIDE) en 1984. Pocos años más tarde, en 1989, se llevaron a cabo las primeras Jornadas de Actualización en Psicología del Deporte, que continuaron más adelante, con apoyo de Coldeportes y otras entidades gubernamentales. Los psicólogos deportivos se han dedicado a trabajar con deportistas de alto rendimiento, en institutos departamentales, en el Comité Olímpico Colombiano, en clubes de fútbol, tenis, golf y otros deportes, en formación deportiva, deporte paraolímpico, iniciación deportiva, entre otros. A nivel investigativo han desarrollado tests psicométricos para evaluar funciones motrices, cognitivas, de memoria y concentración, cohesión grupal y otros temas.

### ***Psicología Deportiva y Motivación.***

Toda actividad humana requiere de la motivación para ser ejecutada de formas satisfactorias, en el caso del deporte, indiferentemente de si se refiere a la práctica profesional o no, la motivación cuenta con una gran relevancia en la adherencia de las personas a la práctica de actividad física. Como es mencionado por Muñoz, E., Garrote, D., & Sánchez, C. (2017) la motivación en el ámbito de la actividad física y el deporte es el producto de un conjunto de diversas variables sociales,

ambientales e individuales que determinan la elección de una actividad física o deportiva. El interés por el deporte y la práctica del mismo mejora la autoestima y se relaciona con la forma física y conocer a otras personas. A su vez, refieren lo afirmado por Iso-Ahola y St. Clare, (2000) quienes afirman que la motivación es uno de los elementos más importante en el comportamiento humano, es un elemento clave para el compromiso y la adherencia la práctica deportiva. Con relación a los motivos que llevan a la práctica profesional del deporte, Torralba, M. Braz, M. Rubio, M. (2014) llevaron a cabo un estudio para examinar la motivación hacia la práctica en deportistas paralímpicos que forman parte del deporte federado en España, destacando dentro de las dimensiones del instrumento utilizado “practicar deporte”, “mejorar el nivel”, “hacer ejercicio”, “competir”, “estar físicamente bien”, “divertirme”, “mantenerse en forma”, “ganar” y “mejorar las habilidades”, ante estos resultados, es evidente que dentro de las motivaciones de los deportistas no existe un consenso en relación a cuáles sean las más constantes, existiendo diversidad de motivos que llevan al deportista a la práctica a nivel competitivo.

### ***Psicología Deportiva y Establecimiento de Metas***

El establecimiento de metas dentro de la práctica deportiva resulta ser un tema de gran interés para los profesionales del campo, buscando entender la función que el establecimiento de metas cumple en el rendimiento y motivación de la persona, Sánchez, M. Collado, J. (2016) resaltan la importancia que cumple el establecimiento de objetivos por parte de los entrenadores, ya que de esta manera se genera el escenario que permite tanto la regulación emocional, el desarrollo de las habilidades deportivas junto con las habilidades psicológicas en los deportistas. El establecimiento de objetivos conforma entonces, el planteamiento de las bases que orientarán los componentes tanto físicos como mentales del deportista, en caso de que no exista un previo establecimiento de los objetivos a cumplir o desarrollar, la motivación se verá directa e inmediatamente afectada y



con esta, el rendimiento frente a la competición por parte del deportista. Es por ello, que los entrenadores y profesionales de la psicología del deporte utilizan el establecimiento de metas como una herramienta vital para desarrollar el rendimiento en los deportistas.

### ***Psicología Deportiva y Ansiedad***

Para el deportista, los factores asociados a la actividad física son frecuentemente motivo de ansiedad, ya sea por el rendimiento que pueda llegar a tener, por la competencia con otros deportistas o incluso situaciones tan cotidianas como una lesión imprevista posibilitan la aparición de ansiedad en estos. Morillo J. Reigal, R. Hernández-Mendo, A. (2016) mencionan que, aunque la confianza que el deportista posee en sí mismo no es una medida directa de su ansiedad, en la literatura científica los resultados de las investigaciones coinciden en sugerir que a menor ansiedad mayor rendimiento deportivo y mayor autoconfianza, por lo cual se evidencia la necesidad desde la postura de la psicología deportiva de enfocar buena parte de sus intereses en la ansiedad. Más allá de los factores referentes al deporte y la actividad física, dentro de la psicología deportiva también resulta de interés conocer los posibles factores de ansiedad externos al deporte, pero que terminan inevitablemente afectando el rendimiento de la misma manera o incluso en mayor medida que como lo hacen las situaciones propias de la actividad física.

### ***Psicología Deportiva y Concentración***

La concentración es considerada a la hora de la realización de actividad física como uno de los procesos mentales más valorados y relevantes para el deportista, el no concentrarse en la tarea que se está llevando a cabo implica que el proceso atencional no se desarrolle de forma eficiente y con ello, un rendimiento afectado. Geymonat, G. (2017) explica los diferentes entrenamientos psicológicos para mejorar la concentración, repasando las perspectivas desde las cuales se puede abordar la atención y concentración en el deporte; desde la perspectiva social se hace énfasis en

los estímulos distractores que se le presentan a los individuos en las diferentes etapas del deporte, así como las diferencias individuales en la atención de cada deportista. La perspectiva psicofisiológica establece que los aspectos fisiológicos juegan un papel de relevancia en el proceso atencional. Y la perspectiva cognoscitiva, conocida como procesamiento de la información, es la más aceptada para abordar la atención en el deporte, ya que “defiende la idea de que el deportista recibe estímulos del entorno que procesan y que explican la forma en que responde ante esas situaciones” (Rodríguez y Montoya, 2006, p. 101). Ante la evidencia existente con relación a las perspectivas que presenta Geymonat, G: (2017) se concluye que el proceso atencional y de concentración precisa de tener en cuenta más aspectos además del bienestar cognitivo del deportista, velando también por su integridad fisiológica y sus relaciones interpersonales.

### ***Psicología Deportiva y Estrés***

Es de conocimiento general dentro de la psicología las consecuencias que puede traer en la persona poseer constantemente altos niveles de estrés y poco manejo de este, bajando notablemente el rendimiento en la tarea que se está cumpliendo, independientemente de cual se dicha actividad que se está realizando. En el caso de la psicología del deporte, el estudio del estrés y las consecuencias que este trae para los deportistas es de gran interés dentro de la ciencia, existiendo múltiples estudios relacionados a este en búsqueda de dar respuesta a las incógnitas que lo rodean, González, G. Valdivia, P. Zagalaz, M. Romero, S. (2015) llevaron a cabo un estudio para determinar el control del estrés que posee un grupo de futbolistas, señalando que en todas las áreas de funcionamiento que implica el deporte de competición intervienen variables psicológicas que tienen una notable importancia, entre ellas, el estrés. Es sabido que existe un número razonable de estresores en la práctica de actividad física, los autores exponen que estos estresores influyen en el rendimiento de los deportistas debilitándolos, reproduciendo respuestas negativas, pero

también, por el contrario, puede que se produzca en el jugador un fortalecimiento, ayudando a éstos a usar recursos individuales de forma efectiva y eficiente en las situaciones deportivas. Ante las evidencias presentadas en este estudio, se determina que, si bien el estrés es un proceso mental que afecta el rendimiento del deportista de forma negativa, dar un buen manejo de este, a la vez que se reducen los niveles del mismo hasta estar dentro de los márgenes manejables, puede el deportista utilizar el estrés como una herramienta que le permita activar sus procesos mentales de forma más eficiente, enfocando todas sus habilidades en la actividad que se está desarrollando.

### **Estrés**

El estrés ha sido tema de gran interés durante algunos siglos, estudiado desde diferentes áreas como la biología, física, química, medicina, psicología, entre otras, tratando de describir este fenómeno que afecta sin discriminación alguna a toda la población. Comúnmente, se parte de la definición de, que, el estrés es toda esa carga externa, derivada de estímulos producidos por el ambiente, que, al no tener el individuo recursos suficientes, sobrepasa la capacidad de aceptación, asimilación y rendimiento, generando sobrecarga en el organismo, que puede ser expresada por sensaciones fisiológicas como fatiga, dolores de cabeza, sudoración, aceleración del ritmo cardiaco y demás. Uno de los factores que pueden afectar al rendimiento, podemos indicar que es el estrés, el cual determina en un plazo de tiempo la capacidad que tiene el cuerpo humano para lograr sus propósitos, generando un desgaste. Lo relevante del estrés dentro de la presente investigación, radica en que éste daña de manera directa al rendimiento. (Briones Velásquez, 2019)

En el resplandor del siglo XVII, el inglés Hooke encontró una gran relación entre la capacidad de los procesos mentales de resistir cargas y la capacidad de las personas para soportar el estrés, influyendo en el análisis de conceptualizar la tensión en fisiología, psicología y sociología. Robert Hooke en 1679 citado en, Spangenberg Morelli, A. (2015) es quien por primera vez introduce el

vocablo estrés asociado a la tensión, debido a que lo aplica en el campo de la física. A través de su “ley de elasticidad” proporciona el concepto de “carga”, postulando que cuando una presión es aplicada sobre un material elástico, esta produce un efecto de estiramiento sufriendo un cambio de forma. Hooke define estrés, como la situación en la que una exigencia externa actúa sobre un cuerpo y éste se expone a un desgaste.

Según Alfonso Águila, B., Calcines Castillo, M., Monteagudo de la Guardia, R., & Nieves Achon, Z. (2015), menciona que más adelante, Young definió el término estrés como la respuesta intrínseca del objeto propio a su estructura, provocada por la fuerza concurrente. Y nos menciona que, a principios del XIX, el médico y fisiólogo francés Bernard, llega a un concepto clave, “... la estabilidad del medio ambiente interno es la condición indispensable para la vida libre e independiente”.

(Alfonso Águila et al., 2015) menciona que, para mediados del siglo XX, el fisiólogo estadounidense Walter Bradford Cannon, redefinió el estrés desde varias posiciones: inicialmente como estímulo y más adelante como respuesta, incluyendo conceptos claves como agente estresor. Además de esto, fue conocido por ser el primero en formular el concepto de estrés. Walter Bradford Cannon (1929). Señala que:

“El estrés es como una reacción de lucha o huida ante situaciones amenazantes, pretendiendo que su biología dependía de la estimulación del sistema simpático adrenal”. Se concluye que la respuesta del cuerpo debido a situaciones externas que perturban lo emocional de la persona, es el resultado de este proceso, es el de luchar o huir de las circunstancias que lo provocan, lo cual se inicia en la médula espinal. (Citado en Briones Velásquez, M. L. 2019)

Más adelante, y adentrado ya en el estudio del estrés, Spangenberg Morelli, A. (2015) menciona que Cannon, acuña el término homeostasis para describir el conjunto coordinado de procesos fisiológicos encargados de mantener la constancia del medio interno a través de la regulación entre las influencias del ambiente y las respuestas del organismo (Cannon, 1929).

Spangenberg Morelli, A. (2015) afirma que, años más tarde, resalta la actuación de Hans Selye, fisiólogo y médico austrohúngaro, quien propone que el estrés es la respuesta no específica del organismo frente a cualquier demanda que se haga sobre él, y que sin importar cuál sea la naturaleza del estresor (agentes evocadores de la respuesta de estrés) ya sea física o psicológica, provocará una demanda a la que el organismo deberá adaptarse con el fin de restablecer la homeostasis (1952). Por su parte, Selye menciona que, el estrés no puede ser evitado, ya que, por el simple hecho de estar vivos, esto demanda energía, y que ciertos niveles de estrés son necesarios para afrontar los requerimientos de la vida cotidiana. Por esta razón propone distinguir entre el estrés positivo y el negativo.

Utiliza el término eustrés para referirse al estrés positivo, que conduce a una respuesta adaptativa que ayuda al individuo a enfrentar exitosamente las situaciones generadoras de tensión, aumentando el rendimiento del organismo y permitiendo el logro de objetivos. Su activación es de carácter agudo, y no tiene repercusiones negativas sobre la salud. Por el contrario, cuando no se logra superar la situación y la activación de la respuesta se prolonga en el tiempo, pasa a ser una respuesta desadaptativa que denomina distrés. Dicho sistema de respuesta es disfuncional, y provoca un desgaste en la salud física y psicológica del individuo (Selye, 1952) (Spangenberg Morelli, 2015, p. 5)

Más adelante, Mason (1968) señala que: “El estresor debe ser inédito y que para que produzca una respuesta, debe haber sido previamente evaluado cognitivamente por el individuo”. En pocas

palabras, Mason dice que, el estresor en sí mismo no influye o genera la desestabilidad en el individuo, sino que la evaluación cognitiva que este realice acerca del estímulo, ambiente o situación de amenaza. (Como se cita en Briones Velásquez, 2019, p. 11).

Dentro de un contexto deportivo, como lo menciona López, M. Q., Leal, L. P., Delgado, C. O. C., & Sánchez, J. J. G. (2018) en su aporte *El estrés y el deporte* en el libro *Perspectivas en la psicología del deporte: Investigación y aplicaciones*:

Cuando una persona decide ser deportista y de alto rendimiento, su estilo y modo de vida cambia, entrenamientos intensos e inacabables, su vida familiar y social se empieza a dejar de lado, dedicándose en cuerpo, alma y mente a entrenarse en la especialidad deportiva que eligió para ser el mejor. Todos estos cambios repercuten los diferentes contextos de la vida del deportista. Recibiendo el apoyo familiar y de su entorno social al máximo en todo lo que compete a la vida de un deportista: traslado a los entrenamientos, asistencia a los torneos, economía necesaria para los gastos en equipo de entrenamiento, medicinas, gastos médicos y demás, de esta manera el deportista se sentirá con el respaldo suficiente para enfocarse en su entrenamiento. Pero, si alguno de estos factores, representan desestabilidad en el deportista, es cuando sus niveles de estrés generan distorsiones a nivel cognitivo, desencadenando niveles de estrés perjudiciales para su rendimiento (p. 93).

El estrés juega un papel determinante, ya que a un nivel adecuado le permitirá al deportista exigirse a más y demostrar mejor rendimiento en sus entrenamientos y de esta manera llegar a sus competencias al máximo. Por otra parte, si alguna de las áreas que se mencionaron anteriormente es disfuncional, puede generar estados constantes estrés, ya que, al estar ligado directamente al rendimiento, físico y cognitivo, puede resultar perjudicial y frustrar resultado esperados.

Realizar un deporte competitivo, como lo menciona De Rose, Korsakas, Carlston y Ramos, (2000) demanda demostración, comparación y evaluación que puede generar niveles de estrés inadecuados para un buen desempeño. El estrés se percibe desde la individualidad del deportista, en función a su experiencia, idiosincrasia y personalidad (Citado en Moreno, P. J. F., Ruvalcaba, S. L. P., Salazar, C. M., Lozano, E. G. M., Gutiérrez, C. J. L., Pineda, L. T. B., & Mendoza, E. J. M. 2017)

Del estrés entonces, se puede mencionar que, independientemente del área de estudio o de investigación, siempre referirá al ser humano, de esta manera, y al ser parte importante de la existencia, porque es el resultado de la interacción que se tiene con el ambiente, es por esto que necesitamos de él para poder adaptarnos a las demandas del medio. Dicho en otras palabras, por Robles y Peralta (2010) el estrés es la respuesta fisiológica, psicológica y conductual de un individuo ante cualquier cambio en el ambiente y que busca adaptarse a él. Es más que todo una reacción adaptativa. (Mencionado en Hernández, 2019).

### ***Signos, síntomas***

Como bien se ha mencionado anteriormente, y como la historia desde los diferentes autores nos afirman que, el estrés comprende aspectos fisiológicos, es así como el cuerpo humano, por medio de cambio fisiológicos experimenta un estado de alerta ante una situación o estímulo estresor, de esta manera puede reaccionar de forma rápida para adaptarse a dicha situación. Mencionando a Selye, cuando nos describe dos términos, para diferenciar el estrés positivo del negativo: eustrés, por Travers y Cooper (1997) esta respuesta al estrés es la que motiva al cambio, al desarrollo y al crecimiento, siendo estimulante para el avance. Por otra parte, está el distrés, este es el conocido estrés indeseable y potencialmente dañino (Citado en Hernández, 2019). Esta última, por su parte,

representan una respuesta disfuncional, y provoca un desgaste en la salud física y psicológica del individuo.

Para Selye en 1973, nombró al estrés como el Síndrome General de Adaptación (SGA) (Gálvez, D., Martínez, A., Martínez, F., & Eléctrica, D. I. 2015), donde los procesos adaptativos son explicados en tres fases:

Fase de alarma: frente a un estresor, se produce un incremento generalizado de las fuerzas defensivas del organismo provocado por una estimulación del sistema nervioso que prepara al organismo para una reacción de lucha o huida, (Selye, 1973).

Fase de resistencia o adaptación: de continuar el estímulo, ocurre una adaptación a nivel de los tejidos del organismo que deben intensificar su actividad funcional característica para que el cuerpo pueda operar en función de las exigencias del estresor (Selye, 1973).

Fase de agotamiento: Si la exposición al estresor continúa, el organismo pierde la capacidad de adaptación adquirida y el ser vivo entra en una tercera fase de agotamiento, que se prolonga en tanto el estresor sea lo suficientemente severo y aplicado por el tiempo necesario (Selye, 1973) (Spangenberg Morelli, 2015, p. 5-6).

Los factores estresores, ya sean físicos o mentales, como lo afirma (Gálvez et al., 2015) activan en nuestro organismo la denominada respuesta de estrés la cual involucra principalmente al sistema nervioso y al endocrino.

Cuando un individuo se expone a un estímulo estresor, se da un rompimiento en su equilibrio con el medio, provocando que se active el sistema neuroendocrino, (Gálvez et al., 2015) de la siguiente manera:



1, el SNS, el cual se encarga de activar el organismo y preparar el cuerpo para la acción, estimula la liberación de sustancias llamadas catecolaminas desde la médula suprarrenal (adrenalina) y las terminales nerviosas adrenérgicas (noradrenalina). 2, se activa el eje hipotalámico-hipofisariosuprarrenal (HHSRR); se pone en marcha el hipotálamo, que segrega una serie de hormonas entre las que sobresale el factor liberador de corticotropina (CRF). Esta hormona estimula el lóbulo anterior de la hipófisis liberando así otra hormona, la ACTH, también conocida como corticotropina. La ACTH, a través del torrente sanguíneo, llega a las glándulas suprarrenales y activa la corteza, liberando principalmente glucocorticoides (cortisol y andrógenos) y mineralocorticoides (aldosterona). 3, en respuesta a las hormonas del estrés, el organismo se pone en guardia y se prepara para la lucha o para la huida. Esencialmente concentra sus energías en el cerebro, el corazón y los músculos en detrimento del resto de los demás órganos. (p. 52)

Se produce también otra serie como lo mencionan Gálvez et al., (2015) de cambios como la elevación de glucosa, leucocitos, hematíes y plaquetas en sangre, el aumento de la frecuencia cardíaca, el incremento de la fuerza de contracción del músculo cardíaco y de la respiración, una mayor dilatación de los vasos coronarios y de los músculos esqueléticos, una mayor constricción de vasos del resto de los órganos (digestivos, riñón, bazo, etc), la relajación de la vejiga, la contracción del recto, la dilatación de las pupilas y el aumento de la sudoración.

Es así como puede desencadenar en el cuerpo signos y síntomas que permiten identificar el estrés, Hernández, M. A. (2019) apoyándose en algunos otros autores los divide en dos listas, conductuales y físicos, y psicológicos:

1. A nivel conductual y físico:

- Consumo aumentado de café, tabaco, alcohol, medicamentos o drogas (Orlandini, 2012).
- Retraimiento, maltrato o violencia con la pareja, la familia u otras personas (Orlandini, 2012).
- Cambios en los hábitos de vida, como en las actividades recreativas, ejercicio físico, en los horarios, etc. (Orlandini, 2012).
- Desarreglos en el desempeño sexual (Orlandini, 2012).
- Cambio en los hábitos alimenticios y hábitos de sueño (Schmitz y Hipp, 2005).
- Sobresaltos, hiperactividad, aislamiento, aversión (Schmitz y Hipp, 2005).
- Malestares físicos recurrentes (Schmitz y Hipp, 2005), como gastrointestinales, tensión o rigidez muscular, alteraciones en la piel, subidas o bajadas de peso, sequedad de la boca y la garganta, palpitaciones, bruxismo, entre otros (Weiss, 2014).

## 2. A nivel psicológico:

- Ansiedad (Orlandini, 2012).
- Crisis de cólera, irascibilidad y malhumor (Orlandini, 2012).
- Pesadillas con el tema del estrés (Orlandini, 2012).
- Falta de ánimo: aburrimiento, sentimiento de tristeza (Orlandini, 2012).
- Dificultad para concentrarse o memorizar (Orlandini, 2012).
- Culpa (Weiss, 2014).
- Umbral de frustración bajo (Weiss, 2014).
- Pérdida de motivación y miedo al fracaso (Weiss, 2014).
- Preocupaciones recurrentes (Schmitz y Hipp, 2005).

- Aumento en el número de conductas obsesivo-compulsivas en las rutinas (Schmitz y Hipp, 2005).
- Rechazo de comentarios positivos o de apoyo (Schmitz y Hipp, 2005) (p. 25-26).

Otros de los signos y síntomas que se pueden presentar, y que menciona (Gálvez et al., 2015) dependiendo del órgano afectado: dolor de cabeza, tics nerviosos, insomnio, ansiedad, boca seca, nudo en la garganta, tensión y dolor muscular, taquipnea, dispepsia, vómitos, diarrea, colitis ulcerosa, poliuria, impotencia sexual, dismenorrea, piel seca, prurito, fatiga rápida, hipertensión, taquicardia, etc. (p. 52).

Moreno et al. (2017) reafirma los signos y síntomas anteriores, pero destaca de su artículo, signos y síntomas que puede experimentar un deportista de alto rendimiento durante la competencia, tales como preocupación por el resultado, miedo, inseguridad, ansiedad, también mencionadas por De Rose, Korsakas, Carlstron y Ramos (2000), el desequilibrio entre las capacidades percibidas y las demandas del ambiente deportivo que surgen como molestias físicas, incapacidad de resolver situaciones inesperadas, pensamiento negativos, pérdida del control y culpabilidad (Aragón, 2006).

### ***Determinantes del estrés***

Como bien se ha mencionado el estrés nos permite generar un estado de adaptación frente a la demanda del ambiente, es por esto que, se puede definir como determinante o causante del estrés a toda aquella situación que implique un cambio o adaptación, y que de alguna manera sienta comprometidos sus recursos para afrontarlo, generando altas demandas o forzando a ajustar su vida normal, produciendo de esta manera malestar en el individuo.

Hernández, M. A. (2019) en su tesis de grado, señala que hay algunas situaciones que pueden provocar estrés, como eventos detonantes del mismo, sucesos extraordinarios que demandan del sujeto adaptación, tales como: “casarse, separarse, ser despedido, etc.”. Menciona también situaciones con alto grado de tensión para el sujeto, que, por su duración e intensidad, genera efectos muchos más graves, como, por ejemplo: “no poder conseguir empleo por una temporada, una relación de pareja tóxica, un clima laboral enfermo, una enfermedad prolongada o crónica, problemas económicos, vivir con un familiar enfermo, etc”. Y, por último, describe unos sucesos estresores que se presentan a diario, pero de menor intensidad, y dado la cotidianos que se vuelven y repetitivos, producen efectos negativos, como “exponerse al tráfico, discutir con un hijo, etc”

Por su parte, la Asociación de Especialistas en Prevención y Salud Laboral (AEPSAL) (2015), postula que, no solo los eventos negativos repercuten en el estrés que pueda experimentar un individuo, que, por lo contrario, toda acción o evento que represente cambio genera estrés en diferente medida. “Esto incluye los eventos positivos como el casarse, comprar una nueva casa, ir a la universidad o recibir un ascenso”. Además, menciona, que no todo el estrés es determinado por factores externos, sino que también puede ser “auto-generado”. Estas causas de estrés internas o externas fueron representadas en una lista.

Causas comunes de estrés externo:

- Cambios grandes en la vida
- Trabajo o escuela
- Dificultades en las relaciones
- Problemas financieros

- Estar demasiado ocupado
- Niños y familia

Causas comunes de estrés interno:

- Preocupación crónica
- Pesimismo
- Autodiscurso negativo
- Expectativas surrealistas/ Perfeccionismo
- Pensamiento rígido, falta de flexibilidad
- Actitud de todo o nada

Cabe mencionar que, Ortiz, 2008, clasificó en factores, el nivel en el que se encuentra el estresor dependiendo de sus características:

- Duración: Entre más tiempo el sujeto se encuentre inmerso en la situación estresante, aumenta el daño que le puede causar.
- Intensidad: A mayor magnitud, mayor daño.
- Inminencia: La tensión aumenta a medida que el acontecimiento se le vence la fecha.
- Predictibilidad: Entre menos información se maneje de lo que vaya a ocurrir, mayor nivel de estrés (Hernández, 2019, p. 19).

El impacto del estresor, sea positivo o negativo, dependerá de la percepción que tenga el individuo sobre el mismo, si es interpretado como algo que le generará malestar o no, si percibe o consume recursos, sean cognitivos, físicos, materiales o sociales para afrontarlo.

### ***Estrategias de afrontamiento ante el estrés***

Ante el estrés cada individuo posee cierta capacidad para asimilarlo y afrontarlo, sin embargo cuando éste sobrepasa sus las capacidades del sujeto, genera malestar a nivel físico y psicológico, es por esto que el contar con habilidades de afrontamiento ante el estrés dentro del repertorio conductual, evitará, en cierta medida el agravamiento de los signos y síntomas, así como el del rendimiento de cada individuo.

Frente a eso, la psicóloga especialista en el tratamiento de trastornos psicológicos en adultos, niños y adolescente Del Rio López, M. (s. f.) nos describe tres estilos de afrontamiento: afrontamiento activo o centrado en el problema, menciona que, la persona lleva a cabo acciones directas que van dirigidas a alterar la situación problemática y minimizar las consecuencias negativas; el afrontamiento pasivo o centrado en la emoción, en esta, por su parte, busca regular consecuencias emocionales negativas del problema, intentando reducir su impacto; por ultimo está el afrontamiento de evitación, se refiere a evitar el problema no pensando en él, esperar a que se resuelva por sí mismo, atribuyendo errores a otra persona.

Por su parte, Moreno et al. (2017) en su estudio llevado a cabo con nadadores profesionales, describen estrategias usadas por ellos para reducir los niveles de estrés, antes, durante y después de competencia. Dentro de esas estrategias menciona el realizar ejercicio, buscar solución a los problemas, pensar positivamente para darle la atención adecuada a las circunstancias de la competencia, evitar de mostrar un aspecto de derrota, tratar de calmarse, y procurar un arreglo personal. Así mismo, se menciona en estudio llevado a cabo por Romero, Zapata, García, Brustad,

Garrido y Letelier (2010) con un grupo de tenistas durante una competencia de alto nivel, las estrategias implementadas fueron, la calma emocional y la planificación activa.

Urra (2014) menciona que es recomendable proporcionar entrenamiento en técnicas que permitan la reducción de la activación del estrés, que generen un estado de relajación y actitud pro-activa en el deportista (Citando en Moreno et al. 2017)

Es así como, Medina Aldas, W. J. (2017) en su investigación, menciona cinco técnicas para el manejo y/o reducción del estrés:

Ejercicios de respiración o entrenamiento en respiración controlada: Vázquez (2001) refiere que la respiración diafragmática: que consiste en respirar profundamente y lento, llenar de oxígeno la parte baja de los pulmones haciendo presión en el abdomen el mismo que se eleva, retener el aire y luego expulsarlo lentamente ocasionando una respuesta parasimpática. Es aprender a respirar de modo lento, entre 8 a 12 respiraciones por minuto.

Relajación muscular progresiva: Según Moreno (2012) disminuye los niveles de tensión muscular a través de relajar voluntariamente los músculos. La respiración debe ser suave y rítmica sin forzar. La persona debe estar cómodo, en un lugar tranquilo, primero es la fase de tensión y relajación de los músculos en todo el cuerpo focalizando su atención en la actividad de tensar y relajar por unos segundos esa parte del cuerpo.

Relajación autógena: Garrido y García (2011) dice que esta consiste en una relajación neuromuscular de los estados de tensión a través de la sugestión cognoscitiva. Por medio de una serie de frases elaboradas con el fin de inducir estados de relajación a través de autosugestiones sobre, sensaciones de pesadez y calor en su cuerpo, y luego tranquilos, despejados y temperatura

normal. La persona debe estar en un lugar tranquilo, con una temperatura adecuada, sentado sin apoyar la espalda en ningún objeto más que en sí mismo.

Reestructuración cognitiva: García y Romero (2014) mencionan que primero es observar y registrar los pensamientos automáticos. Luego debatirlos, refutar las creencias irracionales, después buscar una forma diferente de interpretar los hechos y por último reemplazarlas por creencias racionales alternativas, esto disminuirá los niveles de tensión (Medina Aldas, 2017, p. 21)

Entrenamiento en resolución de problemas: Según Bados y Garcia (2014) primero se debe enumerar las situaciones problemáticas, luego detallar minuciosamente el problema y la respuesta habitual ha dicho problema y la respuesta, permitiendo definir objetivamente el problema. Después de hacer una lista de alternativas, se seleccionan las estrategias o soluciones más prometedoras, por último, la aplicación y evaluación de las consecuencias que conlleva ponerlas en práctica. Al final se reevalúa los resultados y las consecuencias de la respuesta nueva.

El objetivo de las habilidades o estrategias de afrontamiento ante el estrés es la de minimizar todo tipo de pensamientos y reducir la autorreflexión al menos en situaciones que requieran una rápida respuesta física.

### **Modelo Transaccional de Lazarus y Folkman**

Existen diversos modelos de la salud que buscan explicar las estrategias que toma el individuo ante situaciones de estrés, uno de ellos es el modelo cognitivo transaccional de Lazarus y Folkman (1986) que, citado por Minerva, A. Hernández, P. (2019) se define el estrés como una relación entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o que supera sus recursos y pone en peligro su bienestar. Rodríguez, A. Zúñiga, P. Contreras, K. Gana, S. Fortunato, J. (2016)



llevan a cabo una revisión teórica del modelo planteado por Lazarus y Folkman, (1984) quienes mencionan que el afrontamiento es un proceso dinámico de evaluación y reevaluación del repertorio de estrategias que poseen los individuos para hacer frente a una situación que es evaluada como amenazante o desbordante, y su función es reducir o mitigar los efectos del estrés psicológico. También, explican cómo el individuo frente a los eventos estresores, realiza dos tipos de evaluaciones: la primaria, donde se evalúa si el evento es dañino o no; y la secundaria, donde el individuo evalúa si posee las capacidades para hacerle frente a dicho evento. En la mencionada evaluación secundaria frente a un evento estresor, las personas se preguntarán si sus habilidades y recursos de afrontamiento serán suficientes para enfrentar el evento, si será capaz o no de enfrentar dicho evento, es decir, cómo se percibe y esto apunta justamente a la autoeficacia. De esta manera, el afrontamiento dependerá de esta evaluación secundaria. (Lazarus & Folkman, 1984). Es así, que, según el postulado de Lazarus y Folkman, que las personas recurren a los repertorios, que se puede traducir como las estrategias cognitivas y conductuales que median la relación entre la percepción del estrés y el proceso de adaptación.

Dentro de las estrategias de afrontamiento, este modelo refiere dos tipos, mencionadas por Vázquez, C. Crespo, M. J, Ring. (s,f):

Estrategias de resolución de problemas: son aquellas directamente dirigidas a manejar o alterar el problema que está causando el malestar.

Estrategias de regulación emocional: son los métodos dirigidos a regular la respuesta emocional ante el problema.

## Deporte

Resulta de gran complejidad consolidar un momento histórico en el desarrollo de las civilizaciones humanas para determinar el origen del deporte, Besnier, N. Brownell, S. Carter, T (2018) citan dos momentos históricos de los cuáles existe evidencia de la práctica deportiva, el primero de ellos se da en los imperios maya y azteca antes de la conquista española, alrededor de los años 100 a.C 250 d.C, donde los juegos poseían una arraigada cualidad política, siendo los gobernantes partícipes de dichos juegos y portadores de uniformes que, por cómo se ven ilustrados en las diferentes manualidades de la época, eran sinónimo de aptitud para gobernar. Un segundo momento histórico resaltado por este autor se da en la Antigua Grecia, con los mundialmente famosos juegos olímpicos realizados desde el siglo VII a.C, en donde se reunían atletas que representaban ciudades que normalmente se encontraban en conflicto fuera de los recintos deportivo pero que, gracias a los juramentos políticos de la época permitían a los atletas de cualquier inferencia política. Al revisar estos dos momentos históricos en la historia del deporte, se pueden observar aspectos que a día de hoy continúan vigentes dentro del ambiente deportivo, tal como en los imperios Maya y Azteca existían vestimentas características que resaltaban características en los que la portaban sus aptitudes, hoy día podemos ver diferentes implementos como la cinta de capitán en el fútbol, portada por el jugador que se caracteriza por su liderazgo dentro del grupo. Con respecto a las libertades para desarrollar sus actividades con las cuales contaban los atletas de la antigua Grecia a pesar de los conflictos políticos, año a año se pueden observar atletas de diferentes países en conflicto desarrollando sus actividades e inclusive en ocasiones enfrentándose dentro de las disciplinas deportivas sin que los conflictos políticos signifiquen problema alguno para ellos.

Siempre ha existido la controversia con relación a cuáles actividades se consideran deporte, cuál es la característica que distingue actividad física de deporte, o si es necesario que exista esfuerzo físico para que una actividad sea concebida como deporte, en un artículo publicado por el medio BBC (2017) se toma en cuenta la definición de deporte dada por el consejo europeo, que define el deporte como todas las formas de actividad física, las cuales a través de una participación casual u organizada ayudan a expresar o mejorar la condición física y el bienestar mental, fomentar las relaciones sociales u obtener resultados competitivos a todo nivel. El comité olímpico internacional tiene la definición dada por el consejo europeo dentro de sus consideraciones para determinar si una actividad es considerada deporte o no, de manera constante se incluyen diferentes actividades dentro del deporte que antes no lo eran, así como algunas otras salen de la categoría y dejan de considerarse deporte.

Ahora bien, una vez que una actividad es considerada y avalada dentro del deporte, existen diferentes categorizaciones de la misma, Robles, J. Abad, M. Giménez, F. (2009) explican las subdivisiones que ha tenido el deporte que aluden de forma explícita al ámbito o campo al que hacen referencia:

### ***Deporte escolar***

Se trata de todo deporte practicado en la escuela durante las sesiones de Educación Física programadas por el centro escolar. Aquí también entrarían aquellas actividades deportivas llevadas a cabo fuera de la institución escolar pero que hayan sido planificadas y programadas por el centro dentro del horario lectivo del mismo.

### ***Deporte en edad escolar***

Hace referencia a las actividades deportivas realizadas por los niños y niñas que están en edad escolar al margen del centro escolar y, por tanto, de las clases de Educación Física. Se trataría de aquellas prácticas deportivas realizadas en escuelas deportivas, clubes deportivos, etc.

### ***Deporte para todos***

Esta orientación nació como un eslogan y como una reivindicación, porque en el pasado sólo podían acceder a la práctica deportiva unos pocos. Por tanto, el movimiento a favor del Deporte para Todos, nace como una reivindicación del derecho a la realización de actividad física y deporte (Sánchez Bañuelos, 2000). Según Cagigal (1979), este tipo de deportes intenta saciar la necesidad humana de movimiento lúdico-competitivo, pero tiene en cuenta los valores humanos y sociales del deporte, es decir, la salud, el esparcimiento, la socialización, el descanso, etc. Además, el concepto de Deporte para todos hace alusión al hecho de que toda persona tiene el derecho de practicar una actividad deportiva independientemente de su clase socio-económica, sexo, etc., (Giménez, 2002).

### ***Deporte recreativo***

Según Blázquez (1999:22), el deporte recreativo “es aquél que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce”. Pretende que el individuo se entretenga y se divierta corporalmente de manera que logre su equilibrio personal. Se trata de una práctica abierta, donde nada está prefijado con anterioridad y donde lo que menos importa es el resultado (Blázquez, 1999).

### ***Deporte competitivo***

Hace referencia a aquellas prácticas deportivas en la que el objetivo consiste en superar, vencer a un contrario o a sí mismo (Blázquez, 1999). En esta concepción del deporte lo importante es

conseguir grandes e importantes resultados, muchas veces sin importar el medio, lo cual conlleva un gran sacrificio por parte de los participantes y un entrenamiento sistemático para lograr los fines deseados. Según Sánchez Bañuelos (2000), esta orientación se rige por el principio de selectividad, de forma que la elite deportiva constituye un colectivo minoritario por definición, y comporta un gran sacrificio.

### ***Deporte educativo***

Siguiendo a Blázquez (1999), en este tipo de deporte lo que importa es la persona que realiza la actividad deportiva, es decir, el deportista. De esta manera, el deporte educativo ha de fomentar el desarrollo y la mejora de las distintas capacidades cognitivas, afectivas, sociales, motrices y psicomotrices de la persona que lo realiza. En este sentido y conforme con Giménez (2002), pensamos que el deporte que se proponga a niños/as y a jóvenes debe basarse en un planteamiento estrictamente educativo.

### ***Deporte de iniciación o iniciación deportiva***

Hernández y Cols. (2001), definen la iniciación deportiva como “el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición de la capacidad de ejecución práctica y conocimiento de un deporte. Este conocimiento abarca desde que el individuo toma contacto con el deporte hasta que es capaz de jugarlo con adecuación a su estructura funcional”. Por su parte Sánchez Bañuelos (1992:181), entiende que un individuo está iniciado cuando “es capaz de tener una operatividad básica, sobre el conjunto global de la actividad deportiva, en la situación real de juego o competición”. Según Romero Cerezo (1997), la iniciación deportiva corresponde a la etapa en la cual el niño/a comienza a aprender de forma específica una práctica deportiva concreta, debiéndose entender ésta como un período que favorece y facilita una especialización ulterior.

### ***Deporte adaptado***

Se trata de todas aquellas actividades deportivas en las es necesario reestructurar, acomodar y ajustar las condiciones de práctica, es decir, las normas y reglas, los móviles o aparatos, la técnica o formas de ejecución, el espacio y el tiempo de juego, etc., para que puedan ser practicadas por las personas que presentan alguna discapacidad física, psíquica o psicofísica.

Es de resaltar que, dentro de las diferentes orientaciones del deporte expuestas por los autores, se presentan interacciones, encontrando en ocasiones prácticas deportivas que reúnen características de varias orientaciones.

### **Deporte de alto rendimiento**

Es importante distinguir y marcar la diferencia más notoria el deporte de alto rendimiento y es la relación que tiene con la exigencia, ya que un alto grado de ésta en los entrenamiento y competición desarrollan destrezas y habilidades deportivas, es por esto que generalmente se asocia con el deporte profesional, ya que estos tienen por obligación mantener un nivel de rendimiento físico que les permita sostener altos niveles de entrenamiento, consiguiendo de esta manera el mejoramiento de su técnica y estabilidad física, logrando un gran nivel de competencia. Para esto el Ministerio del Deporte en Colombia lo define como, “la práctica deportiva de organización y nivel superiores. Comprende procesos integrales orientados hacia el perfeccionamiento de las cualidades y condiciones físico-técnicas de deportistas, mediante el aprovechamiento de adelantos tecnológicos y científicos” (Mindeporte, 2010).

El deporte de alto rendimiento representa un desgaste bastante amplio para el deportista, ya sea nivel físico o psicológico, pero es parte de esta elite del deporte, así como del estilo de vida del mismo, una alimentación, suplementación, entrenamientos y descansos adecuados para un rendimiento a nivel físico y táctico, tanto en los entrenamientos como en la competición. Lo que

plantea ser un deportista de alto rendimiento es la integralidad, es la complementación entre su rendimiento y funcionalidad, tanto individual como grupal, aportando grandes resultados es su competencia. Según Mourinho “el fútbol para mí es una globalización, no puede dissociar lo que es físico, de lo que es táctico, de lo que es psicológico” (p.390) (Citado en Jaramillo, D. L., & Álvarez, D. R. 2016).

### **Fisicoculturismo**

Dentro de las diferentes disciplinas deportivas, frecuentemente se busca estar al máximo nivel en cuanto a rendimiento físico se refiere, orientando el plan de entrenamiento y alimentación al cumplimiento de objetivos orientados al rendimiento; sin embargo, para el fisicoculturismo el rendimiento físico con el cual pueda contar el atleta no es una cualidad de mayor relevancia o interés, por no decir que resulta de nula importancia a la hora de valorar el nivel en competición. El fisicoculturismo es entonces caracterizado y distinguido de las demás disciplinas deportivas por buscar siempre resultados estéticos por encima de rendimiento físico, sometiéndose a planes de alimentación y entrenamiento que, si bien son estrictos y rigurosos, no pretenden necesariamente potenciar las capacidades físicas del deportista, sino que, están encaminados a obtener como resultado grandes cantidades de ganancia muscular y a la vez que bajos niveles de grasa.

Sánchez, A (2018) toma en cuenta la definición de fisicoculturismo dada por la DRAE, la cual lo define como la práctica de ejercicios gimnásticos encaminada al excesivo desarrollo de los músculos. Este autor también cita la definición dada por Richardson (2004) quien define el fisicoculturismo como aquella subcultura de hombres y mujeres que, a través de programas rigurosos de entrenamiento con pesas, dietas extremas y uso de productos químicos construyen sus cuerpos alcanzando formas y tamaños inusuales, reafirmando a la vez características masculinas y femeninas con un fuerte significado semiótico. Por medio de las definiciones dadas

por el autor, se puede observar cómo estas hacen referencia únicamente al desarrollo muscular, sin referirse en ningún momento al rendimiento o capacidades físicas que tenga el deportista.

Son estas particularidades de la disciplina las que provocan en los atletas que la practican situaciones de malestar psicológico frecuente, y es que, como se ha podido observar en diferentes ocasiones, los límites físicos a los cuales el fisicoculturista se expone para obtener el nivel necesario para la competición son de tan alta exigencia, que produce en estos diferentes cuadros clínicos que afectan su salud tanto biológica como psicológica. Uno de los cuadros clínicos más característicos dentro de esta disciplina es la vigorexia, Baquero, Y. Coronell, E. Mejía, Luisa (2017) llevan a cabo una investigación que busca determinar cuáles son las estructuras clínicas predominantes en hombres fisicoculturistas con rasgos de vigorexia. Dentro de los resultados de dicho estudio, la neurosis fue la estructura de mayor prevalencia, y dentro de los tipos de neurosis la que predominó es la neurosis obsesiva, que dentro de las pautas normales de conducta y estilo de vida la personalidad obsesiva se caracteriza por la meticulosidad, el orden, limpieza, preferencia por la laboriosidad sobre el ocio y limitación de la expresividad emocional, este estilo de rasgos obsesivos, mantenido dentro de ciertos límites y flexibilidad es compatible con una buena salud mental.

El factor del fisiculturismo en estos sujetos influye y refuerza la conducta obsesiva, ligada básicamente a la obsesión por el cuerpo, debido a que el fisicoculturismo exige la exhibición del cuerpo con musculatura, por tal motivo aumenta la conducta de satisfacer la necesidad de cuidados y de practicar ejercicios intensos, extremos y dietas rigurosas que influyen de manera significativa en el aumento de conductas ligadas a la vigorexia que refuerzan los rasgos marcados que predominan en su personalidad.



## **Marco Contextual**

La presente investigación se desarrollará en la liga de culturismo de la ciudad de San José de Cúcuta. El fisicoculturismo es una disciplina que entró a ser reconocida como deporte hace relativamente poco, en el año 2017, el Comité Olímpico Colombiano (COC) dio afiliación de carácter provisional a la Federación Colombiana de Fisicoculturismo y Fitness, en septiembre del año 2020, finalmente fue otorgado el título como deporte legal al fisicoculturismo en Colombia.

La población participante de esta investigación se destaca por competir a nivel profesional en torneos oficiales avalados por la Federación Colombiana de Fisicoculturismo y Fitness, bajo la supervisión y evaluación de expertos en el deporte. Por lo cual, la práctica deportiva se encuentra ligada a elevados niveles de exigencia; así mismo, llevar el deporte a nivel profesional implica cambios en la vida social y familiar del atleta, repercutiendo en sus procesos cognitivos y generando reacciones fisiológicas observables.

## **Marco Legal**

Esta investigación se encuentra dentro del área de la psicología deportiva, en donde se tratarán temas, los cuales pueden influir en el aspecto deportivo desde una postura psicológica, como lo son el determinar cuáles son los causales de estrés en el fisicoculturismo. Existen protocolos legales que no se deben dejar de lado, con el único fin de no infringir leyes nacionales, por lo que se hará una recopilación de todas las leyes que estén en relación al tema.

### **Instituciones reguladoras de la salud y el deporte en Colombia**

Existen organismos o instituciones que velan por el bienestar psicológico, el deporte y la integridad física de los deportistas, la principal institución es el Ministerio de Deporte (Mindeporte), que cuenta con una sede en Bogotá y que están encargados de promover el bienestar, la calidad de vida, así como contribuir a la salud pública, a la educación, a la cultura, a la cohesión social, a la conciencia nacional y a las relaciones internacionales.

Por otro lado, contamos con El Colegio Colombiano de Psicólogos (COLPISC) que fue fundado en el 2006 y es la única entidad autorizada para agrupar, representar y expedir las tarjetas profesionales de los psicólogos en Colombia, cuyo interés ha sido velar por dignificar la profesión de la psicología y concienciar al gremio sobre la importancia de hacer actuaciones profesionales dentro de los estándares legales y éticos.

### **Constitución Política de Colombia**

Está estipulado dentro de la Constitución política colombiana, en el **Título II** que nos menciona los derechos, las garantías y los deberes de todos los ciudadanos dentro del cual se encuentra el **Capítulo 2:** de los derecho sociales, económicos y culturales, más específicamente el artículo 52

## ***Artículo 52***

En este nos menciona la importancia del ejercicio deportivo, competitivo y todas aquellas manifestaciones recreativas que tengan como función la formación integral de las personas además de promover una mejor salud en el ser humano. Es por esto que el estado fomentara actividades deportivas con el fin de contribuir una mejor salud y además a la educación, por ente representa un gasto público social.

## **Mindeporte**

### ***Ley 181 de enero 18 de 1995***

El congreso de Colombia decreta en el **Título I**, disposiciones preliminares, **Capítulo I**, objetivos generales y rectores de ley: los objetivos generales de esta ley van inclinados al fomento, divulgación, planificación, coordinación, ejecución de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y mental adecuadas. Otro **título** importa es el **IV**, que nos habla específicamente del deporte, en el capítulo I se menciona, en el **artículo 15**, el deporte a nivel general, buscando una definición del mismo, en donde nos dice que una conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de normas y disciplinas ya establecidas que buscan generar valores morales, cívicos y sociales. El **artículo 16**, de este mismo capítulo nos especifica las formas en cómo se da el deporte en nuestro país, lo cual nos enfocaremos en tres específicos que serán sobre los cuales se llevara a cabo esta investigación: *Deporte social comunitario*, es el aprovechamiento del deporte con fines de esparcimiento, recreación y desarrollo físico de la comunidad. Procura integración, descanso y creatividad. Se realiza mediante la acción interinstitucional y la participación comunitaria para el

mejoramiento de la calidad de vida; *Deporte de alto rendimiento*, es la práctica deportiva de organización y nivel superiores. Comprende procesos integrales orientados hacia el perfeccionamiento de las cualidades y condiciones físico-técnicas de deportistas, mediante el aprovechamiento de adelantos tecnológicos y científicos; *Deporte profesional*, es el que admite como competidores a personas naturales bajo remuneración, de conformidad con las normas de la respectiva federación internacional.

### **Colegio Colombiano de Psicólogos (COLPSIC)**

#### ***Ley 1090 de septiembre 6 del 2006***

El congreso de la república reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología, se dicta el código deontológico y bioético y otras disposiciones, por lo cual el congreso de Colombia decreta: en el **Título I, artículo 1**, la definición de la psicología, esta es presentada como una ciencia sustentada en la investigación y una profesión que estudia los procesos cognoscitivos, emocionales y sociales del ser humano, cuyas investigaciones y conocimientos van aplicados de forma válida, ética y responsable en favor de la comunidad, en los distintos ámbitos de la vida, contribuyendo al bienestar de los individuos y de su entorno con el fin de mejorar la calidad de vida.

En el **título II**, disposiciones generales, el **artículo 2** nos presenta los principios generales de todo aquel que ejerza la profesión en Colombia: *responsabilidad*, al ofrecer sus servicios los psicólogos mantendrán los más altos estándares de su profesión. Aceptarán la responsabilidad de las consecuencias de sus actos y pondrán todo el empeño para asegurar que sus servicios sean usados de manera correcta; *competencia*, el mantenimiento de altos estándares de competencia será una responsabilidad compartida por todos los psicólogos interesados en el bienestar social y en la profesión como un todo. Los psicólogos reconocerán los límites de su competencia y las limitaciones de sus técnicas. Solamente prestarán sus servicios y utilizarán técnicas para los cuales

se encuentran cualificados; *estándares morales y legales*, los estándares de conducta moral y ética de los psicólogos son similares a los de los demás ciudadanos, a excepción de aquello que puede comprometer el desempeño de sus responsabilidades profesionales o reducir la confianza pública en la Psicología y en los psicólogos.

Con relación a su propia conducta, los psicólogos estarán atentos para regirse por los estándares de la comunidad y en el posible impacto que la conformidad o desviación de esos estándares puede tener sobre la calidad de su desempeño como psicólogos; *anuncios públicos*, los anuncios públicos, los avisos de servicios, las propagandas y las actividades de promoción de los psicólogos servirán para facilitar un juicio y una elección bien informados. Los psicólogos publicarán cuidadosa y objetivamente sus competencias profesionales, sus afiliaciones y funciones, lo mismo que las instituciones u organizaciones con las cuales ellos o los anuncios pueden estar asociados; *confidencialidad*, los psicólogos tienen una obligación básica respecto a la confidencialidad de la información obtenida de las personas en el desarrollo de su trabajo como psicólogos. Revelarán tal información a los demás solo con el consentimiento de la persona o del representante legal de la persona, excepto en aquellas circunstancias particulares en que no hacerlo llevaría a un evidente daño a la persona u a otros.

Los psicólogos informarán a sus usuarios de las limitaciones legales de la confidencialidad; *bienestar del usuario*, los psicólogos respetarán la integridad y protegerán el bienestar de las personas y de los grupos con los cuales trabajan. Cuando se generan conflictos de intereses entre los usuarios y las instituciones que emplean psicólogos, los mismos psicólogos deben aclarar la naturaleza y la direccionalidad de su lealtad y responsabilidad y deben mantener a todas las partes informadas de sus compromisos. Los psicólogos mantendrán suficientemente informados a los usuarios tanto del propósito como de la naturaleza de las valoraciones, de las intervenciones

educativas o de los procedimientos de entrenamiento y reconocerán la libertad de participación que tienen los usuarios, estudiantes o participantes de una investigación; *relaciones profesionales*, los psicólogos actuarán con la debida consideración respecto de las necesidades, competencias especiales y obligaciones de sus colegas en la Psicología y en otras profesiones.

Respetarán las prerrogativas y las obligaciones de las instituciones u organizaciones con las cuales otros colegas están asociados; *evaluación de técnicas*, en el desarrollo, publicación y utilización de los instrumentos de evaluación, los psicólogos se esforzarán por promover el bienestar y los mejores intereses del cliente. Evitarán el uso indebido de los resultados de la evaluación. Respetarán el derecho de los usuarios de conocer los resultados, las interpretaciones hechas y las bases de sus conclusiones y recomendaciones. Se esforzarán por mantener la seguridad de las pruebas y de otras técnicas de evaluación dentro de los límites de los mandatos legales. Harán lo posible para garantizar por parte de otros el uso debido de las técnicas de evaluación; *investigación con participantes humanos*, la decisión de acometer una investigación descansa sobre el juicio que hace cada psicólogo sobre cómo contribuir mejor al desarrollo de la Psicología y al bienestar humano. Tomada la decisión, para desarrollar la investigación el psicólogo considera las diferentes alternativas hacia las cuales puede dirigir los esfuerzos y los recursos.

Sobre la base de esta consideración, el psicólogo aborda la investigación respetando la dignidad y el bienestar de las personas que participan y con pleno conocimiento de las normas legales y de los estándares profesionales que regulan la conducta de la investigación con participantes humanos; *cuidado y uso de animales*, un investigador de la conducta animal hace lo posible para desarrollar el conocimiento de los principios básicos de la conducta y contribuye para mejorar la salud y el bienestar del hombre. En consideración a estos fines, el investigador asegura el bienestar

de los animales. Al analizar y decidir sobre los casos de violación a la ética profesional del psicólogo, si no existen leyes y regulaciones, la protección de los animales depende de la propia conciencia del científico.

## **Metodología**

### **Diseño a utilizar**

Esta investigación es de tipo cualitativo, dentro de este enfoque existen distintas definiciones dadas a lo largo de la historia, Ortega, A (2018) cita a Hernández, Fernández y Baptista (2010) quienes mencionan que es un proceso que requiere de la recolección de datos sin medición numérica, mientras que para Blasco y Pérez (2007) esta estudia la realidad en su contexto natural y tal como sucede, sacando e interpretando fenómenos de acuerdo con los objetos implicados.

El diseño utilizado para el desarrollo de esta investigación es el fenomenológico, el cual según Husserl (1998), citado por Foster, D (2019) es un paradigma que pretende explicar la naturaleza de las cosas, la esencia y la veracidad de los fenómenos. El objetivo que persigue es la comprensión de la experiencia vivida en su complejidad; esta comprensión, a su vez, busca la toma de conciencia y los significados en torno del fenómeno.

### **Población**

La población para el desarrollo de esta investigación se conforma por los atletas pertenecientes a la liga de culturismo de norte de Santander “selección norte” que son en total, 30 atletas pertenecientes a la fecha de la investigación.

### **Muestra**

Este proceso de selección de la muestra se llevó a cabo de forma no probabilística, buscando de esta manera que los participantes escogidos cumplan con la mayor cantidad de características para esta investigación. Así mismo el proceso de selección fue llevado a cabo por conveniencia, ya que esto facilito el encuentro con los deportistas, de la misma manera, por la disponibilidad de estos, como lo corrobora Otzen, T., & Manterola, C. (2017) quienes mencionan que esta técnica de muestreo permite seleccionar aquellos casos accesibles que acepten ser incluidos. Esto,



fundamentado en la conveniente accesibilidad y proximidad de los sujetos para el investigador. Es por esto que, se tomaron 4 atletas en activo de la Selección Norte de Fisicoculturismo, los cuales se encuentran en preparación para competición a nivel nacional

### **Categorías**

Categoría I: Factores Determinantes. Subcategoría I: Familiar. Subcategoría II: Social. Subcategoría III: Práctica Deportiva.

Categoría II: Signos Y Síntomas. Subcategoría I: Conductual Y Físico. Subcategoría II: Psicológico Y Cognitivo.

Categoría III: Estrategias De Afrontamiento.

### **Proceso de intervención**

#### ***Fase I***

En este primer momento, se planteó y organizó la idea a trabajar en la investigación, a partir de ahí se llevó a cabo un proceso de revisión documental acerca del tema, permitiendo tener así una visión acerca de este campo y así realizar el planteamiento y descripción del problema de esta investigación.

#### ***Fase II***

Se llevó a cabo la redacción de los objetivos, los cuales permitirán trazar un guía para el desarrollo de esta investigación acerca de cuáles son los determinantes del estrés en los fisicoculturistas de la liga culturismo de la ciudad de San José de Cúcuta.

### ***Fase III***

Se plantearon y definieron los referentes teóricos desde los cuales se apoyó esta investigación, se estableció lo que fue la metodología, que en este caso fue cualitativo de tipo fenomenológico, usando un tipo de muestreo no probabilístico por conveniencia.

### ***Fase IV***

Se llevará a cabo la aplicación de tres técnicas para la recolección de información desde el diseño cualitativo, las cuales serán, entrevista, grupo focal y análisis de discurso, todas estas a los deportistas de la liga de culturismo de San José de Cúcuta.

### ***Fase V***

Se realiza el proceso de triangulación de la información de manera manual, analizando toda la información recolectada por medio de las técnicas y de esta manera categorizando cada una de ellas, a partir de esto se lleva a cabo el proceso redacción de los resultados, conclusiones y recomendaciones.

### ***Fase VI***

Ya con la investigación culminada en su totalidad se da el proceso socialización, tanto a los jurados de la Universidad de Pamplona asignados para esta investigación, como a todos los partícipes de esta investigación como los deportistas y toda aquella persona que se interese por la temática.

## **Técnicas de recolección de la información**

### ***Entrevista Semiestructurada***

La entrevista semiestructurada, según Martínez, A. Mañas, C. Pons, G (2016) es un instrumento que permite guiar la obtención de información sobre cuestiones específicas que se pretenden

conocer, combinando preguntas abiertas, que permiten flexibilidad y matices en las respuestas, con otras más cerradas que no obstante dejan margen para que el entrevistado pueda salirse del guion.

### ***Grupo Focal***

Escobar, J. y Bonilla-Jimenez, F. (s.f.) definen los grupos focales como una técnica de recolección de datos mediante una entrevista grupal semiestructurada, la cual gira alrededor de una temática propuesta por el investigador. Se han dado diferentes definiciones de grupo focal; sin embargo, son muchos los autores que convergen en que éste es un grupo de discusión, guiado por un conjunto de preguntas diseñadas cuidadosamente con un objetivo particular.

### ***Análisis de discurso***

El análisis del discurso fue la estrategia de interpretación de los datos, entendida como una actividad científica versátil y especialmente útil en estudios ligados a representaciones discursivas (Santander, 2011; Sayago, 2014) citado en Jarpa-Arriagada, Carmen Gloria, Escobar, Constanza, Guiñez, Laura, & Salazar, Karla. (2020). Es por esto, que esta técnica resulta de gran utilidad, ya que permite, a partir de un texto escrito, estudiar a profundidad lo que el participante quiere exponer a partir de hechos vividos y que se relacionan con su contexto.

### **Definición de categorías y subcategorías**

#### ***Categoría I: Factores Determinantes***

Hernández, M. A. (2019) en su tesis de grado, señala que hay algunas situaciones que pueden provocar estrés, como eventos detonantes del mismo, sucesos extraordinarios que demandan del sujeto adaptación. Menciona también situaciones con alto grado de tensión para el sujeto, que, por su duración e intensidad, genera efectos muchos más graves. Y, por último, describe unos sucesos

estresores que se presentan a diario, pero de menor intensidad, y dado la cotidianos que se vuelven y repetitivos, producen efectos negativos.

### **Subcategoría I: Familiar.**

Dentro de un contexto deportivo, como lo menciona López, M. Q., Leal, L. P., Delgado, C. O. C., & Sánchez, J. J. G. (2018) en su aporte El estrés y el deporte en el libro Perspectivas en la psicología del deporte: Investigación y aplicaciones:

Cuando una persona decide ser deportista y de alto rendimiento, su estilo y modo de vida cambia, entrenamientos intensos e inacabables, su vida familiar y social se empieza a dejar de lado, dedicándose en cuerpo, alma y mente a entrenarse en la especialidad deportiva que eligió para ser el mejor. Todos estos cambios repercuten los diferentes contextos de la vida del deportista... pero, si alguno de estos factores, representan desestabilidad en el deportista, es cuando sus niveles de estrés generar distorsiones a nivel cognitivo, desencadenando niveles de estrés perjudiciales para su rendimiento (p. 93).

### **Subcategoría II: Social.**

Dentro de un contexto deportivo, como lo menciona López, M. Q., Leal, L. P., Delgado, C. O. C., & Sánchez, J. J. G. (2018) en su aporte El estrés y el deporte en el libro Perspectivas en la psicología del deporte: Investigación y aplicaciones:

Recibiendo el apoyo familiar y de su entorno social al máximo en todo lo que compete a la vida de un deportista: traslado a los entrenamientos, asistencia a los torneos, economía necesaria para los gastos en equipo de entrenamiento, medicinas, gastos médicos y demás, de esta manera el deportista se sentirá con el respaldo suficiente para enfocarse en su entrenamiento. Pero, si alguno de estos factores, representan desestabilidad en el deportista, es cuando sus niveles de estrés

generar distorsiones a nivel cognitivo, desencadenando niveles de estrés perjudiciales para su rendimiento (p. 93).

### **Subcategoría III: Práctica Deportiva.**

Realizar un deporte competitivo, como lo menciona De Rose, Korsakas, Carlston y Ramos, (2000) demanda demostración, comparación y evaluación que puede generar niveles de estrés inadecuados para un buen desempeño. El estrés se percibe desde la individualidad del deportista, en función a su experiencia, idiosincrasia y personalidad (Citado en Moreno, P. J. F., Ruvalcaba, S. L. P., Salazar, C. M., Lozano, E. G. M., Gutiérrez, C. J. L., Pineda, L. T. B., & Mendoza, E. J. M. 2017)

### ***Categoría II: Signos Y Síntomas***

Los factores estresores, ya sean físicos o mentales, como lo afirma (Gálvez et al., 2015) activan en nuestro organismo la denominada respuesta de estrés la cual involucra principalmente al sistema nervioso y al endocrino. Cuando un individuo se expone a un estímulo estresor, se da un rompimiento es su equilibrio con el medio, provocando que se active el sistema neuroendocrino.

### **Subcategoría I: Conductual Y Físico.**

Hernández, M. A. (2019) menciona que a nivel conductual y físico puede experimentar: consumo aumentado de café, tabaco, alcohol, medicamentos o drogas (Orlandini, 2012); retraimiento, maltrato o violencia con la pareja, la familia u otras personas (Orlandini, 2012); cambios en los hábitos de vida, como en las actividades recreativas, ejercicio físico, en los horarios, etc. (Orlandini, 2012); desarreglos en el desempeño sexual (Orlandini, 2012); cambio en los hábitos alimenticios y hábitos de sueño (Schmitz y Hipp, 2005); sobresaltos, hiperactividad, aislamiento, aversión (Schmitz y Hipp, 2005); malestares físicos recurrentes (Schmitz y Hipp, 2005), como gastrointestinales, tensión o rigidez muscular, alteraciones en la piel, subidas o

bajadas de peso, sequedad de la boca y la garganta, palpitaciones, bruxismo, entre otros (Weiss, 2014) (p. 25-26).

### **Subcategoría II: Psicológico Y Cognitivo.**

Hernández, M. A. (2019) menciona que a nivel psicológico puede experimentar: ansiedad (Orlandini, 2012); crisis de cólera, irascibilidad y malhumor (Orlandini, 2012); pesadillas con el tema del estrés (Orlandini, 2012); falta de ánimo: aburrimiento, sentimiento de tristeza (Orlandini, 2012); dificultad para concentrarse o memorizar (Orlandini, 2012); culpa (Weiss, 2014); umbral de frustración bajo (Weiss, 2014); pérdida de motivación y miedo al fracaso (Weiss, 2014); preocupaciones recurrentes (Schmitz y Hipp, 2005); aumento en el número de conductas obsesivo-compulsivas en las rutinas (Schmitz y Hipp, 2005); rechazo de comentarios positivos o de apoyo (Schmitz y Hipp, 2005) (p. 25-26).

### ***Categoría III: Estrategias De Afrontamiento***

Rodríguez, A. Zúñiga, P. Contreras, K. Gana, S. Fortunato, J. (2016) llevan a cabo una revisión teórica del modelo planteado por Lazarus y Folkman, (1984) quienes mencionan que el afrontamiento es un proceso dinámico de evaluación y reevaluación del repertorio de estrategias que poseen los individuos para hacer frente a una situación que es evaluada como amenazante o desbordante, y su función es reducir o mitigar los efectos del estrés psicológico.

### **Procedimiento**

Para esta investigación, el proceso de recolección de la información se llevó a cabo de manera manual, con la finalidad de que se logren rescatar los máximos detalles posibles en cuanto a la organización de las respuestas dadas por los participantes. Sin embargo, este proceso estará apoyado en la técnica de triangulación, ya que esta nos permitió realizar un análisis comparativo de todas las técnicas, arrojando resultados mucho más amplios y exactos de un mismo fenómeno.

Para esto Aguilar Gavira, S., & Barroso Osuna, J. M. (2015) la definen como una técnica de confrontación y herramienta de comparación de diferentes tipos de análisis de datos (triangulación analítica) con un mismo objetivo puede contribuir a validar un estudio de encuesta y potenciar las conclusiones que de él se derivan.

### **Técnicas de Recolección de la Información**

Las técnicas aplicadas en esta investigación se llevaron a cabo por herramientas asistidas por la tecnología, las cuales nos permitieron generar el acercamiento a la población participante, estas herramientas fueron WhatsApp y la plataforma Zoom. Dentro de las técnicas usadas están: la entrevista semiestructurada, grupo focal y análisis del discurso.

#### ***Entrevista semiestructurada***

La entrevista semiestructurada, según Martínez, A. Mañas, C. Pons, G (2016) es un instrumento que permite guiar la obtención de información sobre cuestiones específicas que se pretenden conocer, combinando preguntas abiertas, que permiten flexibilidad y matices en las respuestas, con otras más cerradas que no obstante dejan margen para que el entrevistado pueda salirse del guion.

La entrevista consta de (21) preguntas, las cuales están divididas por categorías y subcategorías. La primera categoría abarca de la pregunta (1) hasta la pregunta (11), la cual está encaminada a los factores determinantes, así mismo se divide en tres subcategorías, la primera de ella es el área familiar, de la pregunta (1) a la (5), área social, de la pregunta (6) a la (8) y como última subcategoría esta la práctica deportiva, de la pregunta (9) a la (11).

La siguiente categoría de la entrevista tiene que ver con los signos y síntomas del estrés, y cuenta desde la pregunta (12) hasta la (17), dividida en dos subcategorías, conductual y físico,

desde la pregunta (12) hasta la (14), y, por otra parte, psicológico y cognitivo, desde la pregunta (15) hasta la (17). Como última categoría de la entrevista esta las estrategias de afrontamiento, desde la pregunta (18) hasta la (21).

### ***Grupo focal***

Escobar, J. y Bonilla-Jimenez, F. (s.f.) definen los grupos focales como una técnica de recolección de datos mediante una entrevista grupal semiestructurada, la cual gira alrededor de una temática propuesta por el investigador. Se han dado diferentes definiciones de grupo focal; sin embargo, son muchos los autores que convergen en que éste es un grupo de discusión, guiado por un conjunto de preguntas diseñadas cuidadosamente con un objetivo particular.

Esta entrevista grupal abarcó las mismas categorías y subcategorías de la anterior técnica, pero esta cuenta con (9) preguntas. La categoría factores determinantes, inicia de la pregunta (1) hasta la (3). Contando con tres subcategorías: familiar, social y práctica deportiva, distribuida una pregunta por cada subcategoría mencionada. La siguiente categoría tiene que ver con signos y síntomas, desde la pregunta (4) hasta la (6), esta cuenta con dos subcategorías, la primera a nivel conductual y físico, con la pregunta (4) y (5), y la segunda a nivel psicológico y cognitivo con la pregunta número (6). Por último, está la categoría estrategias de afrontamiento, desde la pregunta (7) hasta la (9).

### ***Análisis del discurso***

El análisis del discurso fue la estrategia de interpretación de los datos, entendida como una actividad científica versátil y especialmente útil en estudios ligados a representaciones discursivas (Santander, 2011; Sayago, 2014) citado en Jarpa-Arriagada, Carmen Gloria, Escobar, Constanza, Guiñez, Laura, & Salazar, Karla. (2020). Es por esto, que esta técnica resulta de gran utilidad, ya



que permite, a partir de un texto escrito, estudiar a profundidad lo que el participante quiere exponer a partir de hechos vividos y que se relacionan con su contexto.

Esta técnica se diseñó para ser respondida de forma escrita, redactando una pregunta de manera general por cada categoría, en donde los participantes de manera detallada describan el suceso. Por tanto, esta técnica conto con (3) preguntas.

## Resultados

En este apartado se evidencia el proceso de análisis de la información por cada técnica, así como los hallazgos más relevantes de la investigación. Y por último el proceso de triangulación de la información.

La primer serie de matrices corresponde a la entrevista semiestructurada.

Tabla 2. Pregunta N°1 de la entrevista semiestructurada. Categoría: factores determinantes; subcategoría: familiar

1. ¿Qué opiniones tiene su familia con relación a su práctica deportiva?				
Participante	Respuesta	Categoría	Subcategoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“Ellos me apoyan siempre en los caminos que he elegido, a veces dicen que no ven buen futuro en el culturismo, pero de igual forma me apoyan”.</i>	Factores determinantes	Familiar	A partir del análisis del discurso dado por los entrevistados, se puede observar que, si bien la familia no está de acuerdo con la totalidad de las prácticas y alimentación llevada a cabo, existe apoyo y una relación positiva suficiente; por lo cual, la interacción familiar no llega a ser un factor determinante de estrés en los deportistas. Según los hallazgos de González-García, H., & Pelegrín, A, (2018) el apoyo familiar se ha mostrado como una variable fundamental para la consecución del éxito deportivo. En este sentido, si el apoyo se percibe de manera positiva y en la cantidad suficiente, la persona siente que su entorno presenta una actitud favorable hacia el deporte y actividad física,
Sujeto 2	<i>“La opinión de mi familia siempre ha sido positiva, aunque siempre recalcan que debería tener mucho cuidado con la forma de entrenamiento porque ya de alto rendimiento pues, es un entrenamiento a tope y también es peligroso, pero de resto pues, de una manera positiva lo toman y me apoyan. Cuando tengo pues competencia donde pueden ellos ver y asistir lo hacen común y corriente”.</i>	Factores determinantes	Familiar	
Sujeto 3	<i>“Pues al principio las críticas, por ejemplo, cuando uno llegaba con un suplemento, que ya se iba a dañar el organismo, que ya se iba a dañar los riñones, cuando uno tenía que comer ciertas cosas que niño rico, que por</i>	Factores determinantes	Familiar	

	<i>qué tiene que comer tanto, que eso de las competencias son maricadas. Pero ya después poco a poco viene la aceptación y el apoyo”.</i>			permitiendo el desarrollo pleno de los compromisos acordes a la práctica deportiva.
Sujeto 4	<i>“Pues mi familia no me apoya del todo, pero tampoco está inconforme con mi práctica deportiva ya que a ellos no les gusta lo que son las dietas extremas y pues los sacrificios que uno tiene que hacer en cada preparación deportiva. No les gusta que esté pesando la comida y eso, y ya eso sería lo único. Del resto pues no están en contra de que yo practique, tampoco es que me lo prohíban, sólo que no tengo un apoyo como tal en ese sentido”.</i>	Factores determinante s	Familiar	

Tabla 3. Pregunta N°2 de la entrevista semiestructurada. Categoría: factores determinantes; subcategoría: familiar.

2. ¿Qué pensamientos le generan las opiniones de su familia con relación a su práctica?				
Participante	Respuesta	Categoría	Subcategoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“No pues yo estoy motivado en seguir adelante. Con buenas o malas opiniones”.</i>	Factores determinantes	Familiar	Se observa en el discurso de los deportistas entrevistados que en la familia se llegan a generar en ocasiones comentarios negativos causados por el desconocimiento de la práctica deportiva y las exigencias relacionadas a la alimentación; sin embargo, son los comentarios positivos los que llegan a afectar el pensamiento de los deportistas, manifestando sentirse motivados, tranquilos y apoyados por su familia. Valencia Usme (2019)
Sujeto 2	<i>“Tranquilidad más que todo, de que ellos saben que yo hago parte de la liga de fisicoculturismo de Norte de Santander y están a gusto con eso”.</i>	Factores determinantes	Familiar	
Sujeto 3	<i>“No pues al principio obviamente uno comenzando sí obvio le da a uno siempre indisposición, pero ahorita ya no, estoy muy centrado y los comentarios me tienen sin cuidado, yo sé de dónde vengo, lo que estoy haciendo y a donde quiero llegar”.</i>	Factores determinantes	Familiar	

Sujeto 4	<i>“Piensan que es un deporte que está muy satanizado con lo que es el mundo del dopaje y ellos piensan que al practicar este deporte está uno obligado a consumir estas ayudas exógenas pues para su crecimiento en masa muscular y su competencia en los diferentes torneos o competencias que haya. Y yo normal la verdad, no siempre puede tener uno el apoyo de ellos porque los pensamientos y los ideales son como diferentes entonces para ellos esto como que no es un deporte entonces es entendible pero entonces a veces sí me gustaría como que un poco más de apoyo y eso, pero con que no intervengan en lo que son mis practicas no me parece así nada muy relevante.”</i>	Factores determinantes	Familiar	menciona que las creencias y las percepciones de los padres generan en los deportistas una manera particular de comportarse en relación con sus actividades, lo que repercute de manera significativa en la disposición que tengan estos hacia su práctica deportiva, por lo cual la motivación y tranquilidad manifestada por los atletas se basa en el apoyo familiar.
----------	--	------------------------	----------	--

Tabla 4. Pregunta N°3 de la entrevista semiestructurada. Categoría: factores determinantes; subcategoría: familiar.

3. ¿Cuáles situaciones familiares considera que generan estrés?				
Participante	Respuesta	Categoría	Subcategoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“El tema económico, porque a veces uno queda corto y no alcanza para el pollo y así, porque a veces me ayudan con ese tema, pero sólo eso, ya que acá no apoyan bien el deporte como tal, nos toca con las uñas salir adelante”.</i>	Factores determinantes	Familiar	Los deportistas manifiestan diferentes situaciones familiares que generan estrés, dentro de las cuales se encuentra el tema económico, la falta de comunicación y diferencias en la alimentación con relación a los demás integrantes de la familia. López, M. Q., Leal, L. P., Delgado, C. O. C., & Sánchez, J. J. G. (2018) en su aporte El estrés y el deporte en el libro Perspectivas en la psicología del deporte: Investigación y aplicaciones,
Sujeto 2	<i>“Yo diría que la falta de comunicación más que todo, cuando no hay comunicación cualquier cosa puede, digámoslo así disgustar a algún integrante de la familia y después se generan los problemas, peleas, discusiones. Entonces, eso es lo que permite</i>	Factores determinantes	Familiar	

	<i>que haya estrés en la familia. Pienso que cuestiones como lo son la parte material o económica no debe permitir que algún integrante permanezca en estado de estrés”.</i>				
Sujeto 3	<i>“Pues, yo llevo tres años viviendo con mi pareja, pero entonces sí cuando vivía con mis papás después de cierto tiempo empezaron a apoyarme, pero entonces, el negocio de ellos era una panadería y ahí mismo vivíamos y entonces cuando uno estaba muy endietado para competir, llegar y ver toda esa variedad de pan le genera a uno mucho estrés, pero entonces lo que le digo, uno sabía para donde iba, estar enfocado en para dónde ir. Pero entonces sí, como dicen uno no es de palo, y ahorita que vivo yo con mi pareja se compra sólo de vez en cuando pan, entonces no tiene uno la tentación de verlo todos los días como cuando vivía con mis papás”.</i>	Factores determinantes	Familiar		mencionan que todos los cambios ante los cuales debe someterse el deportista dentro de su práctica repercuten en los diferentes contextos de su vida, si estos cambios representan desestabilidad en el deportista, desencadena niveles de estrés perjudiciales para su rendimiento. Por lo cual, los costosos gastos en alimentación y entrenamiento, la falta de comunicación y la diferencias en la alimentación, son los principales factores de desestabilidad dentro del fisicoculturismo.
Sujeto 4	<i>“Pues básicamente el estrés que me generan es cuando culpan al deporte por algunos problemas académicos o por problemas personales en otros aspectos”.</i>	Factores determinantes	Familiar		

Tabla 5. Pregunta N°4 de la entrevista semiestructurada. Categoría: factores determinantes; subcategoría: familiar.

4. ¿Cómo se ve afectado su rendimiento cuando no cuenta con el respaldo familiar?				
Participante	Respuesta	Categoría	Subcategoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“Pues me desmotivo un poco pero siempre se consigue la solución para salir adelante, también hay que entrenar la mente y no dejarse llevar por las emociones. Sólo hay</i>	Factores determinantes	Familiar	Dentro del discurso de los deportistas entrevistados, se logra identificar que a partir de las ocasiones en las que no se cuenta con apoyo familiar, se ve afectada

	<i>un objetivo y es salir adelante en este deporte, ya que es uno de los deportes más complicados y no todo el mundo lo practica”.</i>			la motivación ante la competición y los recursos económicos propios llegan a ser insuficientes para costear los diferentes gastos propios de la práctica deportiva, manifestando a su vez que desarrollan habilidades de afrontamiento ante la falta de motivación que se origina y de esta manera no llegan a ver afectados el rendimiento en competición. Rodríguez Vega, P. C., & Sandoval Cambará, A. B. (2014) afirman que el estrés es un factor psicológico que afecta a la mayoría de los atletas, los factores familiares y económico se encuentran dentro de los que pueden activar el estrés y mantenerse en la memoria del deportista, ante lo cual se hace necesario la creación de estrategias de afrontamiento por parte del deportista que le permitan no ver su rendimiento en competición afectado.
Sujeto 2	<i>“El rendimiento podría verse afectado en el sentido de motivación que pueda tener uno para entrenar para una competencia. Pero siempre todo se debe basar en la disciplina, no todos los días vamos a estar con todas las ganas del mundo para entrenar o para prepararnos, ya sea por poco o respaldo nulo de la familia, pero la disciplina siempre debe primar por encima de la motivación”.</i>	Factores determinantes	Familiar	
Sujeto 3	<i>“No pues, yo diría que no se ve afectado pues yo siempre he trabajado y no he dependido de mis padres como para realizar lo que me gusta entonces así no estuvieran de acuerdo nunca ha habido impedimentos”.</i>	Factores determinantes	Familiar	
Sujeto 4	<i>“Pues se ve un poco afectado en el sentido que sin el respaldo familiar a veces es complicado para lo que son dietas, otras ayudas y suplementos dietarios, las vitaminas y todo eso ya que es un gasto que tengo que costear y ya que soy una persona que está estudiando y no tengo un trabajo como tal, entonces pues se ve afectado en lo que es el rendimiento”.</i>	Factores determinantes	Familiar	

Tabla 6. Pregunta N°5 de la entrevista semiestructurada. Categoría: factores determinantes; subcategoría: familiar.

5. ¿Qué costumbres y tradiciones existen en su familia y/o pareja que afecten su práctica deportiva?				
Participante	Respuesta	Categoría	Subcategoría	Análisis

Sujeto 1	<i>“Ninguna, mi comida es aparte de la de ellos y lo respetan. Y pues siempre decido lo que quiero hacer en cuanto a reuniones familiares y así pues me acomodo a la situación”.</i>	Factores determinantes	Familiar	En su discurso los deportistas coinciden en que las costumbres alimenticias dentro de la familia llegan a ser el factor que más afecta la práctica deportiva, manifestando que los alimentos que tradicionalmente consumen sus familiares afectan en gran medida los resultados que se puedan llegar a obtener a partir del entrenamiento y alimentación llevada por el deportista, más allá del aumento en la grasa corporal, Cárdenas, A. (2019) menciona alimentarse a partir de comida procesada y de altos valores en grasas y azúcares tiene relación directa con lesiones musculares, afectación en la digestión y perturbación en los ciclos de recuperación y descanso de los atletas, todos estos factores que los fisicoculturistas consideran de alto riesgo en el origen de estrés ante los resultados de competición.
Sujeto 2	<i>“Creo que la mayor costumbre que puede afectar la práctica deportiva son los hábitos alimenticios, ya tiene que ver con que de pronto les gusta comer con mucho aceite, mucha sal, de pronto cada fin de semana pedir comida chatarra y esas cosas; entonces, en resumen, lo que son los hábitos alimenticios pueden afectar la práctica deportiva porque la alimentación es lo fundamental casi, no lo es todo, pero siempre es lo más importante”</i>	Factores determinantes	Familiar	
Sujeto 3	<i>“Pues cuando vivía con mis papás ellos como han sido criados de otra manera, siempre desayunaban digamos agua panela con pan y los desayunos de uno son muy diferentes. Usted sabe que este estilo de vida el setenta por ciento es alimentación para tener resultados óptimos, y digamos en el almuerzo siempre era sopa en todos los almuerzos y pues nunca me gustaron las sopas y cuando uno mantiene dietas estrictas lo que comentaba anteriormente uno no puede incluir eso”.</i>	Factores determinantes	Familiar	
Sujeto 4	<i>“Sobre todo lo que es en las comidas, porque lo que es en mi familia o en las interacciones a veces con la pareja que tenga en el momento, no les gusta y les molesta que rechace la comida, que diga "no</i>	Factores determinantes	Familiar	

*puedo comer estas cosas porque tengo una dieta estricta la cual tengo que cumplir rigurosamente".*

Tabla 7. Pregunta N°6 de la entrevista semiestructurada. Categoría: factores determinantes; subcategoría: social.

6. ¿Cómo intervienen sus relaciones sociales con el rendimiento deportivo?				
Participante	Respuesta	Categoría	Subcategoría	Análisis
Sujeto 1	<i>"Pues me rodeo de gente que está en el tema, así que, pues estamos en la misma sintonía y no hay problema a la hora de salir a comer o compartir, porque sabemos que nos hace bien".</i>	Factores determinantes	Social	Los deportistas argumentan que rodearse de personas que no compartan interés con el deporte provoca rechazo por parte del grupo social hacia del atleta, ya que no consumir alcohol, no salir hasta altas horas de la noche o evitar el consumo de alimentos de alto contenido calórico son hábitos que van en contra de lo que se considera aceptable dentro de las relaciones sociales tradicionales. López, M. Q., Leal, L. P., Delgado, C. O. C., & Sánchez, J. J. G. (2018) mencionan que, si el factor social representa desestabilidad en el deportista, sus niveles de estrés generan distorsiones a nivel cognitivo, desencadenando niveles de estrés perjudiciales para su rendimiento. Ante el rechazo que se llega a originar a partir de rodearse de personas que no comparten el deporte, los atletas entrevistados mencionan que utilizan como estrategia rodearse de personas que si lleven a cabo prácticas deportivas relacionadas y de esta
Sujeto 2	<i>"En alto rendimiento deportivo, ese tema es algo digámoslo, así como un tabú para la sociedad tradicional. La gente pues, digámoslo así rechaza la práctica deportiva que uno hace, el tipo de alimentación que lleva, la disciplina, la fuerza de voluntad que, por ejemplo, para ir a tomar todo un día, a comer chatarra todo un fin de semana, a trasnochar, inclusive trasnochar es algo que afecta el rendimiento deportivo, entonces pues digámoslo así se fastidia bastante por cualquier cosita que tenga que ver con el fitness y el fisicoculturismo".</i>	Factores determinantes	Social	
Sujeto 3	<i>"Pues al principio si fue un poquito difícil porque era de esas personas que le gustaba salir todos los fines de semana, ingerir alcohol y eso. Pero ya ahorita ya no, ya todo es más consciente, prefiero como descansar para el otro día rendir mejor en un entrenamiento o recuperarse de una sesión</i>	Factores determinantes	Social	



	<i>de entrenamiento que haya sido así bien fuerte, por lo general siempre dejo la pierna para los sábados y tarde tipo cuatro o cinco de la tarde y ya haber hecho todas las comidas del día para tipo, diez de la noche estar uno debajo de las cobijas durmiendo temprano”.</i>			manera, facilitar el desarrollo de las reuniones sociales que tengan.
Sujeto 4	<i>“Mis interacciones sociales y eso van muy aparte del rendimiento deportivo, pero pues, dejo de hacer cosas sociales por el deporte, como lo que son ingerir alcohol y todas esas cosas, ya que todas esas cosas lastran el proceso que esté llevando en ese momento”.</i>	Factores determinantes	Social	

Tabla 8. Pregunta N°7 de la entrevista semiestructurada. Categoría: factores determinantes; subcategoría: social.

7. ¿Qué situaciones dentro de sus relaciones sociales le ocasionan estrés y por ende interfieren en su rendimiento deportivo?				
Participante	Respuesta	Categoría	Subcategoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“Pues problemas con mi pareja o como le decía cuando el dinero está escaso; pero igual son sólo momentos que me desconcentran un poco, pues no mucho porque de igual sigo entrenando, sólo me pone a pensar”.</i>	Factores determinantes	Social	Se menciona por parte de los deportistas que los problemas de pareja y económicos llegan a ser las situaciones de mayor estrés e interferencia con los resultados obtenidos en su práctica deportiva; también, el desprecio por parte de personas que no toleran las costumbres propias del deporte, mencionando sentir fastidio ante estos comentarios y con ello estrés. Malusin Tite, D. P. (2015) mencionan que dentro de los sucesos estresantes para un deportista están los problemas de pareja, exclusión social o del grupo de amigos, falta de oportunidad económica o dinero, generando un
Sujeto 2	<i>“Digámoslo así el desprecio por parte de las personas que no toleran las costumbres que pueda tener independientemente de los demás. Personas que se fastidian porque "Ay usted no va a comer, usted no va a tomar, usted no va a hacer esto, usted no va a hacer aquello" entonces pues, digámoslo así uno se fastidia de eso y se aleja de esas personas porque uno no va a dejar su</i>	Factores determinantes	Social	

	<i>rendimiento deportivo sólo porque no le gusta a los demás, pues cada quién con su estilo de vida, sólo que no saben respetar eso”.</i>			desequilibrio tanto físicamente como psicológicamente, que termina repercutiendo en un rendimiento bajo en sus capacidades y habilidades dentro de la práctica deportiva.
Sujeto 3	<i>“Pues sí, al principio por ejemplo lo que le comentaba, que pues, era una persona más sociable, me gustaba salir todos los fines de semana, pero cuando empecé a entrar pues seguí saliendo por un buen tiempo, pero ya no tomaba, entonces si lo que usted dice genera estrés, o más que estrés como malgenio que la gente lo obligaba a uno a tomar, y uno sólo iba por compartir entonces, "no que tómesese un trago", "no sea así", entonces eso. Ya cuando adquiere un cierto nivel o quiere seguir subiendo el nivel, pues se vuelve uno como un poquito más antisocial y ya evita como esas relaciones. O cuando, por ejemplo, ahorita que llega diciembre y que se reencuentra uno con la familia, y que la cena navideña y todo eso por lo general, no es por dársela uno del súper fitness, pero es que por lo general no me gustan las comidas que preparan, el tamal y todo eso, entonces yo llevaba siempre mi porta con mis comidas. Generarme estrés no tanto ver la comida que estén comiendo ellos porque normal, cada quien, en su cuento, me genera estrés es que le digan a uno "ay venga coma esto, coma esto", sabiendo que uno está es por compartir”.</i>	Factores determinantes	Social	

Sujeto 4	<i>“Claramente los sacrificios que uno hace son bastantes, pero pues, cada quien trabaja por sus proyectos y uno tiene una meta y vale la pena cumplirla. La verdad que lo que son interacciones sociales no me generan ningún tipo de estrés, así como que interfieran en el rendimiento deportivo ya que no mezclo las dos cosas y cuando estoy muy enfocado en lo que es una preparación y eso, separo muchísimo lo que es estudio, la interacción social y el deporte”.</i>	Factores determinantes	Social
----------	---	------------------------	--------

Tabla 9. Pregunta N°8 de la entrevista semiestructurada. Categoría: factores determinantes; subcategoría: social.

8. ¿Qué tipo de comentarios dentro del entorno social llegan a provocarle estrés?				
Participante	Respuesta	Categoría	Subcategoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“Pues que no vamos a llegar lejos en este deporte, porque no ven que uno genere algo, sólo entrenar y entrenar”.</i>	Factores determinantes	Social	Los comentarios dentro del entorno social que llegan a provocar estrés se encuentran relacionados a juzgar la manera de alimentarse, menospreciar los resultados obtenidos y el disgusto por no consumir alcohol en las reuniones sociales. Los deportistas mencionan que generan adaptación ante estos comentarios, por lo cual a largo plazo no permiten que les provoque estrés. Aragonese, M. (2019) lleva a cabo una recopilación de los comentarios negativos más comunes que reciben los fisicoculturistas por parte de otras personas, ratificando que estos se dan por el desconocimiento de la práctica en gran parte de la sociedad y el no ajustarse a comportamientos asociados al
Sujeto 2	<i>“Hay comentarios como “¿En serio no va a comer? Ni que se fuera a engordar”, “tómese una cerveza, tranquilo que eso no le hace daño” “con toda esa plata que usted se gasta en suplementos y en comida se hubiera comprado un carro” más o menos así los principales”.</i>	Factores determinantes	Social	
Sujeto 3	<i>“Hace poquito compartimos con unos amigos, y sólo fui a acompañar, hablar mierda literal, como quien dice. Y entonces compraron ahí un montón de papas y chitos, eso sí nunca me ha gustado, entonces preguntan que, si voy a comer y digo “no, usted sabe que no como eso” y</i>	Factores determinantes	Social	

*entonces "ay que cagalera que no sé qué" pero normal ahí hasta cierto punto y ya. Incluso el último festivo que hubo en mediodía nada más de gimnasio, estaba entrenando, yo por lo general entreno siempre solo pero ese día llegaron a entrenar varios amigos y entrenamos juntos, no nos alcanzó el tiempo y nos faltaron como dos ejercicios, y pues yo vivo cerquita al gimnasio y aquí en mi casa pues también tengo unas mancuernas y eso, terminamos y salimos y estos manes dijeron "vamos a caminar, vamos a comernos un helado, que nos vean bombeados por la calle", y yo "no, nos vemos porque voy a ir a terminar la rutina a la casa" porque eso siempre ha sido prioridad, y decían "ay que no sea así" yo no todo bien, después me dijeron "no, tranquilo hágale, que usted si está enfocado"”*

sedentarismo y la mala alimentación, son situaciones que aunque perjudiciales para la salud, se encuentran más aceptadas socialmente; también, menciona que, ante estos comentarios negativos, las estrategias de afrontamiento por parte del culturistas son explicarle a las personas en que se basa su deporte para no ser juzgados sin conocimiento, y enfocarse en las metas y objetivos personales para que comentarios externos no afecten el rendimiento en la competición.

Sujeto 4	<i>“En realidad no me dejo afectar así de los comentarios, ni me provocan ningún tipo de estrés, pero pues si obviamente hay comentarios como de que no les agrada mi estado físico a veces, o que me estoy haciendo daño en el sentido de la salud y eso, pero pues tampoco dejo que me estresen”.</i>	Factores determinantes	Social
----------	---	------------------------	--------

Tabla 10. Pregunta N°9 de la entrevista semiestructurada. Categoría: factores determinantes; subcategoría: práctica deportiva.

9. ¿Cuáles situaciones dentro de la disciplina del fisicoculturismo le generan estrés?

Participante	Respuesta	Categoría	Subcategoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“Falta de suplementación o cosas que necesito para entrenar, ya que, pues son costosos, todo lo que uno requiera en este mundo es costoso”.</i>	Factores determinantes	Práctica deportiva	La falta de recursos económicos para costear los diferentes suplementos y alimentos característicos de la disciplina, así como la disminución en la ingesta calórica, especialmente el consumo de carbohidratos, son las situaciones dentro del fisicoculturismo que llegan a generar estrés. Cortés, C. Escobar, E. Cebada, J. Soto, G. Bilbao, T. Vélez, M. (2018) llevan a cabo un estudio relacionado a la ingesta de alimento inducida por estrés, determinando que el estrés es capaz de promover ajustes en los hábitos de la persona, en el caso de la alimentación, se da un aumento considerable del apetito, no llevar a cabo estrategias que permitan lidiar con el estrés genera a largo plazo peores hábitos alimenticios de la mano de aumento en los niveles de estrés. Por esto, resulta necesario que se generen estrategias de afrontamiento tempranas y preventivas cuando el deportista considera que la alimentación llevada está generando estrés.
Sujeto 2	<i>“Se puede decir que cerca de las competencias, por ahí desde dos, un mes antes de la competencia, puede generar mucho estrés la baja drástica de carbohidratos y sal, y al final los últimos días o semanas que hay que empezar a bajar el consumo de agua, eso genera bastante estrés, es bastante complicado, digámoslo así controlar la ansiedad que a uno le da poder tomarse un litro de agua, comer algo dulce, uno se abstiene de muchas cosas para poder llevar la mejor presentación posible. Pero ahí si de verdad uno se estresa de tener esa ansiedad de comer, de tomar agua, de comer de todo menos dentro de la disciplina”.</i>	Factores determinantes	Práctica deportiva	
Sujeto 3	<i>“Ahí si le podría decir infinidad de situaciones. Más que todo es como, días previos a competir, o durante la misma competencia, por ejemplo la anécdota que más me marcó fue hace dos años, iba para el nacional de novatos en Cali, y duré siete meses preparándome, día a día sin aflojar, duré cinco días antes de la competencia, pues usted sabe que uno usa sustancias anabólicas, yo siempre iba a inyectarme en la droguería, el muchacho que siempre me inyectaba no estaba ese domingo, yo</i>	Factores determinantes	Práctica deportiva	

---

*viajaba el jueves y pues el domingo tenía que colocarme la última inyección y se me dio por no correr el día, por hacer más hice menos, una señora me aplicó la inyección, eso me la puso mal, se me enquistó la nalga y esos días previos a viajar yo estuve mal, no podía ni caminar bien pero pues como había durado tanto tiempo preparándome y había invertido tanto, yo decidí viajar así y eso fue lo peor. El viaje fue terrible, yo no me podía ni sentar, no dormí nada, cuando llegué a Cali buscando una droguería porque el dolor era insoportable, pensé que no me iba a dejar competir porque si se me veía el quiste en la nalga, eso es penalizado, pero sí pude competir y quedé de penúltimo y no esos siete meses se fueron a la basura en siete días. El viaje de regreso también fue duro porque tenía bastante incomodidad en la nalga, apenas llegué aquí de una vez llegamos al hospital, tuvieron que hacerme una cirugía, duré una semana en el hospital internado, y después de eso me dio depresión, duré bastante tiempo deprimido, duré dos semanas sin entrenar y un mes sin poder hacer pierna, ya cuando pude retomar en forma, poquito a poquito todo se fue arreglando”.*

---

Sujeto 4	“Lo mismo que le repetía más o menos en las anteriores preguntas, sobre todo eso de la situación económica que uno presenta en las presentaciones, ya que el dinero con	Factores determinantes	Práctica deportiva
----------	---	------------------------	--------------------

---

*el que uno cuenta a veces no es suficiente para estar como uno quisiera, pero pues se hacen los sacrificios y eso, la gracia no es generar estrés porque eso puede afectar el rendimiento”.*

Tabla 11. Pregunta N°10 de la entrevista semiestructurada. Categoría: factores determinantes; subcategoría: practica deportiva.

10. ¿Qué pensamientos se originan al ser comparado con otros deportistas en competición?				
Participante	Respuesta	Categoría	Subcategoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“Pues normalmente uno mira a los competidores con los que se va a enfrentar por Instagram para darse una idea de cómo va a ser el día de la competencia. Pero sí, a veces uno duda, pero de eso se trata, porque uno se prepara durante semanas para competir tan solo cinco minutos de tarima y pues uno tiene que hacer las cosas bien porque el contrincante también está haciendo las cosas como se debe entonces uno no puede aflojar en nada”.</i>	Factores determinantes	Práctica deportiva	Al ser consultados sobre las sensaciones y pensamientos originados por ser comparados con otros, los deportistas mencionan sentirse gratificados y acostumbrados, ya que la comparación es algo habitual dentro del fisicoculturismo; por lo cual, el ser comparado con otros deportistas durante la competición no implica estrés para ellos. Esta naturalización de ser comparado habitualmente es explicada por Arbinaga y Caracuel (2005) citado por (Castro López, R., Molero López-Barajas, D., Cachón Zagalaz, J., & Zagalaz Sánchez, M. L. (2014) quienes explican que antes de iniciarse la competición los deportistas suelen ser pesados y tallados, lo cual permite clasificar al sujeto en la categoría dentro de la que va a competir. Igualmente, los jueces podrán solicitar comparaciones específicas entre competidores y en
Sujeto 2	<i>“Muy emocionante ir a una competencia, es bastante gratificante montarse a una tarima, mostrar el trabajo de muchos años de entrenamiento, de disciplina en simplemente un minuto. Entonces, es emocionante, es gratificante, me da felicidad estar parado ahí, no siento ningún pensamiento negativo o degradante por digamos la palabra comparar y eso, nosotros la tomamos como reglamentaria, no como que nos puede bajar la autoestima</i>	Factores determinantes	Práctica deportiva	

	<i>si nos pueden comparar o así no lo vemos de esa manera”.</i>			
Sujeto 3	<i>“Pues, casi siempre como uno viene de tanto tiempo endietado, tanto tiempo sometiendo el cuerpo a tanto estrés de dieta, entreno, cardio, poco descanso, uno llega a un momento en que a toda la vez mejor que a uno, pero igual como decía una figura del culturismo colombiano que se llama Big Jose, uno también hizo la dieta, uno también se preparó entonces, todo se define en tarima. Recuerdo que una vez había un muchacho que entró en la categoría con una amigo, me dijo "mire a mí me toca contra ese man", y nosotros lo veíamos y "no ese man gana, espectacular", pero entonces todo no es cuerpo, porque el man no sabía posar, no sabía mostrar lo que tenía, mi amigo no estaba tan grande y no estaba tan rayado como el man pero sabía posar, y con eso lo partió y le ganó”.</i>	Factores determinantes	Práctica deportiva	ellas se realizan valoraciones más detalladas de los diversos grupos musculares que se contrastan, buscando en estos casos valorizar las densidades, tamaños y definiciones musculares, siempre teniendo en cuenta el desarrollo general equilibrado, situaciones propias del deporte que a medida que se obtiene experiencia y conocimiento, el deportista asimila y normaliza para que no sea factor estresante durante la competición.
Sujeto 4	<i>“No eso es normal, uno se acostumbra como a que lo comparen ya que en eso se basa el deporte, en que juzguen el cuerpo y que digan si es mejor, más simétrico, mejores proporciones y eso que el compañero que está al lado o si el compañero tiene mejores proporciones y eso, ya es como normal.”</i>	Factores determinantes	Práctica deportiva	



Tabla 12. Pregunta N°11 de la entrevista semiestructurada. Categoría: factores determinantes; subcategoría: practica deportiva.

11. ¿De qué manera las exigencias de la práctica de fisicoculturismo (entrenamiento, alimentación, suplementación, etc.), generan estrés en comparación a otras disciplinas deportivas?				
Participante	Respuesta	Categoría	Subcategoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“Pues este es el único deporte donde usted tiene que competir con niveles bajos en grasa corporal y niveles bajos de agua, o sea, deshidratado. Así que con sólo ese hecho ya genera estrés al pensar en ese momento, porque en otros deportes usted se hidrata súper bien y come cantidades normales”.</i>	Factores determinantes	Práctica deportiva	Al momento de realizar un análisis comparativo por parte de los fisicoculturistas frente a otros deportes, mencionan que competir sin carbohidratos, deshidratado y el alto nivel de disciplina necesario para cumplir con los entrenamientos y alimentación son los principales factores determinantes de estrés existentes dentro del deporte que en otras disciplinas no suelen ser recurrentes. Estos factores determinantes que los fisicoculturistas consideran propios de su deporte son explicados por Moreno, P. J. F., Ruvalcaba, S. L. P., Salazar, C. M., Lozano, E. G. M., Gutiérrez, C. J. L., Pineda, L. T. B., & Mendoza, E. J. M. (2017) quienes mencionan que el estrés se percibe desde la individualidad del deportista, en función a su experiencia, idiosincrasia y personalidad, todas estas, características que se ven influenciadas en el individuo a partir de la práctica deportiva que realiza.
Sujeto 2	<i>“Las exigencias del fisicoculturismo pueden generar estrés en comparación a otras disciplinas deportivas principalmente cuando no existe disciplina, porque es que en el fisicoculturismo el talento se basa en eso y se basa a veces, en personas que tienen una genética favorable, pero para otros deportes a veces prácticamente la gente nace con esos dones, entonces en el fisicoculturismo no se puede uno confiar que muy seguramente por la genética me va a ir mucho mejor y eso, no. Porque otro atleta va a ser más disciplinado va a entrenar más duro, va a ser más juicioso con la comida y le va a ganar simplemente por eso y por años de experiencia, entonces lo que puede generar estrés es no tener una disciplina en todos los entrenamientos, alimentación y suplementación. Desde mi punto de vista el estrés en el</i>	Factores determinantes	Práctica deportiva	

	<i>fisicoculturismo es diferente al de otras disciplinas”.</i>		
Sujeto 3	<i>“Yo diría que en la parte de la alimentación, porque pues todo el mundo entrena, todo el mundo compra suplementos, pero muy pocos somos los que hacemos dieta conscientemente, porque no es fácil por ejemplo, hacer un entrenamiento de pierna un día que usted esté por ejemplo bajo de carbohidratos, que eso después le va a generar hambre y pues, en este deporte si uno quiere estar bien y mejorar también le toca aguantar hambre, porque digamos si usted cumple las calorías, la proteína necesaria del día, ya ahí listo, ya no se puede pasar, y ahí es donde uno marca la diferencia”.</i>	Factores determinantes	Práctica deportiva
Sujeto 4	<i>“Sobre todo la alimentación, a veces por los costes y a veces por lo estrictas que son las dietas, la falta de Carbohidratos y la sensación de hambre, genera estrés”.</i>	Factores determinantes	Práctica deportiva

Tabla 13. Pregunta N°12 de la entrevista semiestructurada. Categoría: signos y síntomas; subcategoría: conductual y físico.

12. ¿Qué reacciones físicas y fisiológicas le genera la alimentación y suplementación que debe llevar acorde a su práctica deportiva?				
Participante	Respuesta	Categoría	Subcategoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“Pues depende en qué momento esté de la preparación, si está en volumen no afecta tanto; pero ya haciendo definición es otra cosa, porque vienen los calambres, la agonía, el cansancio, ansiedad más que todo, al no poder comer uno lo que quiere, sino lo que necesita. Y pues en ciclo uno está</i>	Signos y síntomas	Conductual y físico	A partir de la alimentación y suplementación acordes al fisicoculturismo, los deportistas mencionan sentir calambres, cansancio, disminuciones significativas de los porcentajes de grasa corporal; por otro lado, el

	<i>expuesto a sentirse desestabilizado emocionalmente, y logra ataques de ira, o logra deprimirse por alguna cosa que le esté pasando. Y sí no se hace bien, puede llegar a generar afectaciones a nivel del hígado, páncreas, puede brotarse en la cara o espalda”.</i>			consumo de fármacos necesarios para el acompañamiento del proceso, puede ocasionar efectos secundarios como ataques de ira, depresión, afectaciones en el hígado, páncreas y aparición de acné. Urios López, R., & Sanz-Valero, J. (2018). en su revisión científica publicada menciona que, se observa una asociación entre la toma de agentes anabólicos y el aumento de la agresividad, la excitación, la irritabilidad, todas estas características asociadas al estrés, ya que la toma de estas sustancias se asocia con cambios de humor y un aumento de los episodios psicóticos; así mismo, Robledo, J. (2017) afirma que, el consumo de esteroides ha sido asociado la aparición de acné y quistes, así como piel y pelo grasiento.
Sujeto 2	<i>“Las reacciones son muy gratificantes y muy placentero ver el avance hacia un cuerpo que uno quiere conseguir, no todos buscan el mismo cuerpo, ni delgado, ni más grueso, ni más esto ni más aquello, pues cada quien busca algo diferente y nosotros como atletas de fisicoculturismo debemos buscar un cuerpo ideal a la categoría en la que competimos, porque hay muchísimas categorías, entonces la alimentación y la suplementación siempre han sido muy positivas obviamente todo tiene sus límites, sus cuidados, dependiendo del peso de la persona, el índice de masa corporal y varios factores que hay que tener en cuenta, pero con todos los cuidados y con toda la planificación, las reacciones físicas son excelentes. Ningún efecto secundario, todos los procesos han sido planificados con profesionales de alimentación y suplementación todo eso, de la manera correcta”.</i>	Signos y síntomas	Conductual y físico	
Sujeto 3	<i>“Reacciones físicas, dependiendo de cada objetivo. A veces cuando uno quiere subir de masa muscular o de peso, para dar tamaño hay que comer diferente, cuando uno va a</i>	Signos y síntomas	Conductual y físico	

	<i>competir se come diferente, lo mismo en la suplementación, cuando está uno ganando más tamaño se suplementa diferente a cuando va a competir, son procesos muy diferentes”.</i>		
Sujeto 4	<i>“Todo depende del proceso que esté llevando, pero las que veces que más cambio generan son las dietas de definición que generan a veces estrés y a veces cambios de humor, y pues físicas la pérdida de grasa a porcentajes muy bajos”.</i>	Signos y síntomas	Conductual y físico

Tabla 14. Pregunta N°13 de la entrevista semiestructurada. Categoría: signos y síntomas; subcategoría: conductual y físico.

13. ¿Cuáles respuestas físicas o fisiológicas experimentan frente al entrenamiento físico característico de la práctica deportiva?				
Participante	Respuesta	Categoría	Subcategoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“No pues ahora ninguno, estoy limpio. Y pues no tengo problemas en los entrenos, pues el desgase normal, y pues el anabolismo que buscamos al entrenar y descansar”.</i>	Signos y síntomas	Conductual y físico	A partir del análisis del discurso dado por los deportistas, se evidencia que las respuestas físicas y fisiológicas originadas por los entrenamientos característicos del fisicoculturismo son beneficiosos para su bienestar, manifestando sentir crecimiento en la masa muscular, potencia y resistencia. No se evidencia ninguna clase de respuesta característica del estrés en el deporte, por lo cual se concluye que los entrenamientos llevados a cabo por los fisicoculturistas no son un factor determinante de estrés. En una publicación de BBC News Mundo (2016) se habla de los beneficios de practicar entrenamiento con pesas, en
Sujeto 2	<i>“Crecimiento de masa muscular, potencia y resistencia, en un crecimiento lento pero constante. Digámoslo así el cuerpo se siente como más liviano durante el día, tengo la costumbre de entrenar temprano y eso me permite estar lleno de energía durante todo el día a pesar de tener treinta y dos años ya, y pues me siento más joven que cuando tenía veinte años, entonces es muy positiva la respuesta física y fisiológica frente a esta práctica deportiva.”</i>	Signos y síntomas	Conductual y físico	
Sujeto 3	<i>“Pues por ejemplo en mi caso yo hago cardio en ayunas para disminuir los niveles</i>	Signos y síntomas	Conductual y físico	

	<i>de grasa lo más bajo posibles, pues en ese momento es que los niveles de glucógeno e insulina están más bajos y ahí pues utilizamos las reservas de energía como son la grasa, como fuentes de energía. En cuanto al entrenamiento con pesas los entrenamientos siempre están enfocados a ganar la mayor cantidad de masa muscular manteniendo los niveles de grasa lo más bajo posibles”.</i>			los que menciona principalmente el fortalecimiento de los músculos, pero al realizarlo de manera regular también conlleva al aumento del tamaño, la potencia y el aguante de los músculos.
Sujeto 4	<i>“Físicas los cambios que uno produce en el cuerpo y todo eso, ya que es un deporte que trata de eso, cambiar el cuerpo, generar una estética y eso, y pues esto ayuda a generar cambios como aceleración del metabolismo, la relajación ya que entrenar produce una sensación de tranquilidad.”</i>	Signos y síntomas	Conductual y físico	

Tabla 15. Pregunta N°14 de la entrevista semiestructurada. Categoría: signos y síntomas; subcategoría: conductual y físico.

14. ¿Qué tipo de conductas impulsivas considera usted que le genera el estilo de entrenamiento y alimentación al cuál debe someterse?				
Participante	Respuesta	Categoría	Subcategoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“Pues me provoca comer mucho dulce, mucha ansiedad por comer cosas ricas. Pues ataques de ira, depresión, ansiedad, cansancio. Con cualquier cosa que no me guste uno no mide. Que sí alguno me lleva la contraria pues uno contradice, pero alterado, y uno lo ve normal, que, si le hacen una pregunta a uno, pues eso le puede llegar a fastidiar a uno, o sea cosas simples que lo descontrolan, eso es inconsciente., usted no</i>	Signos y síntomas	Conductual y físico	Las conductas impulsivas originadas a partir de la alimentación y entrenamiento que se someten los deportistas son ansiedad por comer alimentos que resulten apetitosos, ataques de ira, alterarse con facilidad durante discusiones y cambios en los estados de humor. Orlandini (2012) menciona que algunas de las respuestas conductuales originadas por el estrés

	<i>se da cuenta sino al rato; uno sólo actúa y al rato se da cuenta que no debió ser así”.</i>			son los sobresaltos y la aversión a situaciones sociales, respuestas conductuales que coinciden con las mencionadas por los deportistas a causa del entrenamiento y alimentación que deben desarrollar.
Sujeto 2	<i>“Quizás diría que de pronto en algún entrenamiento utilizo determinado peso y a la siguiente semana utilizo el mismo peso y no se está haciendo el mismo esfuerzo, uno siente el impulso de subirle más y entrenar a máxima capacidad. Ninguna conducta impulsiva, por experiencia y de estar tanto tiempo en los gimnasios lo veo como una especie de orgullo, de ego de algunas personas de golpear las máquinas, los discos, de gritar, yo no soy ese tipo de persona”.</i>	Signos y síntomas	Conductual y físico	
Sujeto 3	<i>“Pues, por ejemplo, cuando estoy entrenando y estoy utilizando anabólicos, usted sabe que cada ciclo la base siempre es la testosterona pues, uno se vuelve bastante impulsivo, bastante malgeniado, cuando estoy entrenando no me gusta que me hablen, a veces miro mal hasta a mi pareja, esas son como las conductas más impulsivas que se me vienen ahorita a la cabeza. Y pues lo que hablábamos anteriormente que, cuando uno va a competir le toca restringirse bastante de los carbohidratos, y obvio uno casi toda la preparación vive como de mal genio, que le hablan a uno y responde con tres piedras en la mano, pero pues uno sabe que es por mejorar la condición. Y también en ese proceso pues el sueño pasa a segundo plano, cuando estoy a dos o tres semanas de competir casi no</i>	Signos y síntomas	Conductual y físico	

*duermo porque los entrenamientos son muy largos, exhaustivos, lo que le decía del cardio en ayunas, la comida es poca, entonces uno casi no duerme, la última preparación que hice fue el año pasado para el nacional y me acostaba a las once de la noche, tenía que tomar pastillas para dormir y dormía como cuatro o cinco horas, de una vez me despertaba me iba para el gimnasio a las cuatro de la mañana a hacer cardio por pues, esa era como la cuota de si no hace cardio no puede desayunar hoy, y pues intentaba uno quedarse dormido pero no, el hambre era impresionante, no lo dejaba dormir a uno el hambre, y ya le tocaba a uno ir a trabajar entonces tipo cinco de la mañana, ya uno desayunado y me tocaba volverme al gym a laborar”.*

Sujeto 4	<i>“Sólo a veces los cambios de humor que generan las dietas de definición que son como mal genio y eso, pero sólo es eso”.</i>	Signos y síntomas	Conductual y físico
----------	---	-------------------	---------------------

Tabla 16. Pregunta N°15 de la entrevista semiestructurada. Categoría: signos y síntomas; subcategoría: psicológico y cognitivo.

15. ¿Qué sentimientos y pensamientos se originan durante la competición?				
Participante	Respuesta	Categoría	Subcategoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“Pues muchas ganas de ganar, de salir a tarima, mucha emoción, y pues cuando se da el veredicto pues el que ganó excelente, el que quedó segundo y tercero pues no tan bien ya que no ganaron y el que quedó fuera del top desmotivación, frustración y tristeza”.</i>	Signos y síntomas	Psicológico y cognitivo	Los sentimientos y pensamientos vivenciados por los deportistas al momento de la competición son felicidad, nostalgia y expectativa. Hernández (2019) menciona que las respuestas a nivel psicológico del estrés son ansiedad y mal humor, Weiss

Sujeto 2	<p><i>“Pienso que hay como nostalgia y felicidad al mismo tiempo, pues prepararse para una competencia es un trayecto muy duro, muy complicado, hay que sacrificar muchas cosas, hay que perder amistades, hay que perderse fiestas, cumpleaños, todo eso, cosas que uno puede compartir a veces de pronto con la familia, o uno puede estar con ellos, pero no puede digamos vamos a comer torta, vamos a comer esto, vamos a comer aquello. Y uno se acuerda cuando se para allá en la tarima todo el sacrificio que uno hizo para llegar allá, y la felicidad de haber llegado con un físico estético, un físico que los jueces no lo van a apreciar cómo, "no pero este vino acá como por no dejar" entonces eso es lo que siente uno y realmente es muy gratificante demostrar así sea en poco tiempo el trabajo de tanto tiempo de entrenamiento, de disciplina, de alimentación de suplementación, mejor dicho de todo lo que uno hace para pararse allá en la tarima”.</i></p>	Signos y síntomas	Psicológico y cognitivo	(2014) refiere la pérdida de motivación y miedo al fracaso; sin embargo, se observa que los sentimientos y pensamientos experimentados por los fisicoculturistas no tienen relación con los asociados al estrés.
Sujeto 3	<p><i>“Muchísimos, uno se prepara siempre para ganar, y cuando no lo consigue, no sé si le comenté lo de la vez de Cali, la que tuve el quiste en la nalga por una inyección mal puesta, que estuve en depresión como un mes después de la competencia. Y cuando uno es mal juzgado que como bajo de nota como bastante triste, y cuando gana obviamente la alegría, la felicidad, y pues siempre independientemente de todo ha valido la</i></p>	Signos y síntomas	Psicológico y cognitivo	



	<i>pena, así gane o pierda uno cada preparación y cada proceso siempre ha valido la pena”.</i>		
Sujeto 4	<i>“Pues son muchos, pero la ansiedad de salir a tarima, la intranquilidad si todo está listo, sí todo lo hice al pie de la letra, y pues la sensación de felicidad”.</i>	Signos y síntomas	Psicológico y cognitivo

Tabla 17. Pregunta N°16 de la entrevista semiestructurada. Categoría: signos y síntomas; subcategoría: psicológico y cognitivo.

16. ¿Cuáles pensamientos se originan cuando no obtiene los resultados físicos deseados con el entrenamiento?				
Participante	Respuesta	Categoría	Subcategoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“Frustración, porque como le decía, uno se somete a tanto para ganar y no hacerlo, pues desmotiva, da tristeza; pero como todos los deportes, seguir entrenando para llegar al nivel necesario para ganar, de eso se trata, mejorar cada versión de sí mismo.</i>	Signos y síntomas	Psicológico y cognitivo	Los pensamientos generados en los deportistas entrevistados tras no conseguir los resultados esperados en competición son de frustración y tristeza, argumentando que el proceso llevado a cabo fue extenso y las expectativas con las que se compete son elevadas, por lo cual obtener resultados por debajo de lo esperado llega a desmotivar durante un período de tiempo en la práctica deportiva. El artículo "frustración en el deporte" publicado en la página Psicosegovia (2014) menciona la importancia de generar tolerancia a la frustración en los deportistas, ya que el mal manejo de esta durante y después de las competiciones genera a largo plazo disgusto por la práctica deportiva e incluso abandono ante el estrés que la frustración generada trae consigo.
Sujeto 2	<i>Creo que en algunas competencias que he estado hace algunos años, uno sabe cuándo va perfectamente o cuando le hace falta algún pedacito, digámoslo así, en algún lado. Y creo que el pensamiento que genera es como cierta preocupación de que pues uno se prepara siempre para ganar, y la preocupación es que de pronto el rival no comete ese error, el rival de pronto en esa competencia no cometió ningún error y eso le va a permitir ganar la competencia así sea por algo mínimo, digamos que ese es el sentimiento que se genera en caso de que uno no consiga simetría en ambos hombros o en ambos cuádriceps de las piernas, o de</i>	Signos y síntomas	Psicológico y cognitivo	

---

*pronto no se dio cuenta y de pronto le quedó un bíceps un poco más grandecito y ya no hay tiempo para la competencia porque de pronto queda una sola semana, eso genera un poco de preocupación al presentarse porque de pronto el contrincante va muy perfecto, le digo porque estoy acostumbrado a estar entre los tres primeros lugares y comúnmente soy el primero o el segundo, entonces eso es lo que me genera a mí de pronto un poco de preocupación de que el contrincante no haya cometido el error que yo sí y me gane por es bobadita”.*

Sujeto 3	<i>“Primero que todo como frustración, pero ya después hay que identificar el error y seguir entrenando y mejorando. Por ejemplo, me ha gustado mucho el nuevo coach que tengo, ahorita estamos enfocados bastante en las piernas porque yo tengo bastante de tren superior, tengo problema con una de mis piernas para quedar bastante simétrico”.</i>	Signos y síntomas	Psicológico y cognitivo
Sujeto 4	<i>“A veces uno se siente un poco frustrado, porque a veces este deporte también es mucho de genética y pues como todo, hay músculos los cuales quedan un poquito rezagados y no tienen el mismo desarrollo muscular y eso, pero pues la gracia de este deporte está en eso, darles prioridad a los músculos que no se desarrollan tan bien y formar un cuerpo simétrico y eso, y pues trabajar a un largo plazo en eso”.</i>	Signos y síntomas	Psicológico y cognitivo

---

Tabla 18. Pregunta N°17 de la entrevista semiestructurada. Categoría: signos y síntomas; subcategoría: psicológico y cognitivo.

17. ¿Qué pensamientos y sensaciones tiene a la hora de competir?					
Participante	Respuesta	Categoría	Subcategoría	Análisis	
Sujeto 1	<i>“Mucha emoción de saber que voy a tarima, así gane o pierda con la mejor actitud. Sí gané, porque me lo merecía y sí no, es porque no hice las cosas lo suficientemente bien para ganar, y volver a intentarlo”.</i>	Signos y síntomas	Psicológico y cognitivo	Los deportistas entrevistados mencionan que al momento de competir los pensamientos y sentimientos generados son de mucha emoción, actitud positiva, nostalgia, alegría, gratitud y altas expectativas.	
Sujeto 2	<i>“Uno siente como cierta nostalgia de todo el sacrificio que se hace hasta allá al tiempo de sentir mucha alegría, mucha gratitud, de estar parado allá con un cuerpo estético y aceptable para la competencia porque pues tampoco lo dejan a uno competir con un cuerpo que esté a medias y es muy emocionante pararse allá, es mucha alegría, es mucho regocijo”.</i>	Signos y síntomas	Psicológico y cognitivo	Hernández (2019) argumenta que a nivel psicológico las respuestas ocasionadas por el estrés son ansiedad, mal humor, falta de ánimo, aburrimiento y tristeza, respuestas que no coinciden con las experimentadas por los fisicoculturistas al momento de competir; por lo cual, se logra evidenciar que los momentos de competición no implican estrés para los deportistas entrevistados.	
Sujeto 3	<i>“En ese momento hay muchas emociones encontradas, como alegría, a la vez ansiedad de haberse preparado tanto tiempo para llegar a ver los resultados, lo que le digo uno siempre se prepara es para ganar. Y pues mucha felicidad porque es lo que uno ama, lo que a uno le gusta hacer, y pues nadie lo está obligando a hacer todo es por mérito propio”.</i>	Signos y síntomas	Psicológico y cognitivo		
Sujeto 4	<i>“Nervios y genera muchas expectativas y gran emoción al estar en tarima. Y satisfacción al saber que está mostrando el trabajo de meses, incluso años de preparación”.</i>	Signos y síntomas	Psicológico y cognitivo		

Tabla 19. Pregunta N°18 de la entrevista. Categoría: estrategias de afrontamiento.

18. ¿Qué pensamientos se generan cuando no cuenta con los recursos económicos necesarios para cumplir con todos sus gastos, y cómo actúa para solucionarlos?				
Participante	Respuesta	Categoría	Subcategoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“Pues me da frustración no poder seguir con el proceso como es debido, y pues apenas me veo así trato de generar algunos otros ingresos; aparte de dar asesoría como instructor de gimnasio, vendo suplementos, o pesas, o hago trabajos en lo que sea que me genere algo, como lo es vender ropa, o zapatos, hacer mandados, lo que me salga. El que quiere puede, nadie es menos que nadie por hacer trabajos que no tengan mucho valor para las personas, ya cuando lo vean a uno arriba pues todos sabrán que fue con sacrificios y no fue fácil como la gente cree que es, que sólo es ir a entrenar y ya”.</i>	Estrategias de afrontamiento.		A partir del análisis del discurso de los deportistas entrevistados, se logra identificar que la frustración ante no poder seguir el proceso como es debido y el estrés ante la problemática presentada y no encontrar solución que permita continuar con el proceso, son los principales sentimientos que surgen cuando no se cuenta con los recursos económicos necesarios para dar cumplimiento a sus gastos. Una investigación llevada a cabo por el portal 20 minutos (2020) menciona que los deportistas que no cuentan con los recursos económicos necesarios llegan a presentar nervios y ansiedad más de la mitad de los días de la semana, provocando estrés que llega a interferir con la práctica deportiva. Los deportistas entrevistados argumentan que ante situaciones en las cuales no cuentan con los suficientes recursos económicos llevan a cabo trabajos extra y recortes en gastos personales externos al deporte que les permitan dar cumplimiento a todas las obligaciones y de esta manera no ver afectado el proceso.
Sujeto 2	<i>“Realmente cuando no cuento con los recursos, me ha pasado simplemente una vez al año y siempre me gusta apuntarle al campeonato nacional, que se lleva a cabo más o menos en los meses de agosto. Entonces en aquel entonces no recuerdo si fue en el 2016 o 2017, no tenía así para la segunda competencia y yo en el fondo, simplemente dije allá en la directiva no compito porque no tengo la plata, se va bastante plata, y no alcanzo a tener la plata para prepararme en el tiempo que debería ser, en un tiempo planificado. Entonces la</i>	Estrategias de afrontamiento.		

---

*solución simplemente es decir que no, y ahorrar para el siguiente año y muy seguramente va a tener muchos más recursos para poder competir y mucha más comodidad, pero nunca se puede hacer eso de que, no entonces cómo voy a hacer si saco plata de allí o de allá para competir, no. No se trata de complacer a las personas, es más por una satisfacción de la práctica de este deporte, cuando se puede se puede y cuando no, hay que decir que no y listo. Quizás porque pues a mí siempre me llamó la atención el fisicoculturismo, pero a muy temprana edad no pude practicarlo porque a mí me tocaba muy complicado para conseguir el dinero cuando era estudiante de ingeniería, ya ahorita pues que ya trabajo ahí en la universidad soy profesor y eso pues ya tengo recursos y decidí comenzar con el fisicoculturismo de alto rendimiento en serio. Y más sin embargo como digo ya para dos competencias ya eso acarrea bastantes gastos y uno perfectamente a esta edad sabe que cuando no puede darse algo no puede y listo porque, las deudas son un complique y no puede uno andarse metiendo en esas cosas sin planificarlas. Entonces simplemente eso, la tranquilidad de decir no porque no tengo la plata y voy a ahorrar para la siguiente”.*

---

Sujeto 3	<i>“Pues al principio como no trabajaba, estaba estudiando, si era un poco difícil, le</i>	Estrategias de enfrentamiento.
----------	--	-----------------------------------

---

*toca a uno restringirse o hacer las preparaciones lo más económico posible. A veces no había proteína, no había aminoácidos, no había muchas de las cosas que... anabólicos tampoco, ahorita pues, hay la posibilidad; pero igual había un sueño y siempre se luchó, muchas veces también competía así y gané, a punta de pura dieta, cardio y entreno, y pues ahora que ya trabajo y prácticamente que solo trabajo para eso, para invertir en el cuerpo, entonces más enfocado todavía, y como le decía al principio evitaba mucho, nada de comida chatarra, nada de salidas a cine, todo lo guardaba para las preparaciones”.*

Sujeto 4	<i>“La verdad si genera estrés, eso es como lo único que genera estrés, no tener los recursos económicos, pero pues los pensamientos son de cómo solucionar eso, de tratar de buscarlos, buscar personas para hacer entrenamientos personalizados o cosas así para conseguir los recursos económicos y poder solucionar ese problema”.</i>	Estrategias de afrontamiento.
----------	--	-------------------------------

Tabla 20. Pregunta N°19 de la entrevista semiestructurada. Categoría: estrategias de afrontamiento.

19. ¿Qué hace frente a las situaciones de estrés que conllevan las rutinas de entrenamiento en el fisicoculturismo?				
Participante	Respuesta	Categoría	Subcategoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“Nada, me relajo y entreno, así me pasa. El momento de entrenar es sagrado, ya después habrá tiempo para pensar, pues en</i>	Estrategias de afrontamiento.		Los deportistas entrevistados argumentan que el entrenamiento que deben llevar a cabo acorde a su práctica deportiva no llega

	<i>el entreno ahí se olvida todo, sin celular y sólo música”.</i>		
Sujeto 2	<i>“Creo que me pasa todo lo contrario, a mí de pronto me da estrés con mi trabajo como docente, con algún digamos inconveniente o calamidad familiar, eso me puede estresar y al llegar al gimnasio, al entrenar de esta manera en la que me preparo como deportista de alto rendimiento, el gimnasio siempre ha sido todo lo contrario, un escape, un anti estrés, no permite que siga en eso pensamiento digámoslo así angustiante o pensamiento incómodo. Entonces las rutinas de entrenamiento en el fisicoculturismo nunca me han presentado situaciones de estrés, al contrario, me han permitido liberar estrés que se genera por razones externas”.</i>	Estrategias de afrontamiento.	a generar ningún tipo de estrés, sino que, por el contrario, este resulta ser una estrategia que les permite sobrellevar el estrés ocasionado durante el desarrollo de otras actividades laborales y personales que llevan a cabo. Barbosa, S. Urrea, A. (2018) explican que el deporte y la actividad física son factores que influyen positivamente en la salud mental, disminuyendo los niveles de ansiedad, depresión y estrés; mejora en las capacidades cognitivas, habilidades sociales, auto concepto y resiliencia.
Sujeto 3	<i>“A mí no me estresa entrenar porque si me gusta, lo que si me estresa es a veces por cuestiones de trabajo que tenga que entrenar muy rápido, más que todo eso porque a mí me gusta mucho entrenar, y siempre que se levanta uno y empieza con las comidas del día es pensando en el entrenamiento”.</i>	Estrategias de afrontamiento.	
Sujeto 4	<i>“Pues la verdad las rutinas de entrenamiento y eso no me generan estrés, antes a mí me ayudan como a relajarme, como a despejar la mente a veces del estudio y todo eso, a veces conllevan es como un cansancio físico que pues produce cansancio mental a veces por lo mismo que</i>	Estrategias de afrontamiento.	

*uno termina muy agotado. Y pues las dietas también influyen mucho en eso, cuando uno está en dieta de definición el ánimo como que cambia por la falta de glucosa y todo eso, los músculos, como no consumimos azúcar ni a veces sodio entonces a veces es complicado, pero en sí, antes me genera es como una satisfacción agradable, me quita un poco el estrés que generan otras cosas”.*

Tabla 21. Pregunta N°20 de la entrevista semiestructurada. Categoría: estrategias de afrontamiento.

20. ¿Cómo afronta las situaciones en las cuales no obtiene los resultados esperados en una competición?				
Participante	Respuesta	Categoría	Subcategoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“Con más ganas de seguir entrenando para seguir evolucionando y seguir hasta donde quiero estar”.</i>	Estrategias de afrontamiento.		Se puede observar en las respuestas dadas por lo deportistas entrevistados que, la primera respuesta ante situaciones donde no se consiguen los resultados esperados es de desilusión; sin embargo, mencionan que dicha desilusión es por un corto período de tiempo y a largo plazo generan sentimientos de tranquilidad y mayor motivación frente a las próximas competencias, concentrándose cada vez más en la realización de las actividades asociadas al deporte. Lemos, R. (2019) resalta la importancia que tiene la resiliencia en los deportistas, ya que tienen que lidiar con el estrés de las competiciones y la presión de ser los mejores en su trabajo. A su vez, menciona que los deportistas,
Sujeto 2	<i>“Con tranquilidad, a veces algún contrincante le gana a uno se supone que es porque tiene más años de trabajo, más madurez muscular, son muchos factores. Uno debe ser consciente de eso, no todas las veces uno puede ser el mejor y ya, a veces uno queda primero, uno queda segundo uno queda tercero pues, no hay ningún problema con eso, se disfruta más el proceso”.</i>	Estrategias de afrontamiento.		
Sujeto 3	<i>“Primero que todo obviamente la desilusión, guayabo como llaman, le da a uno duro, pero, igual es lo que a uno le apasiona, el estilo de vida que a uno le gusta, y por no ganar una vez no va a dejar de hacer lo que le gusta, el hecho de pararse uno en una tarima, de ver los avances que</i>	Estrategias de afrontamiento.		



	<i>tiene una preparación tras preparación eso ya es ganancia, eso ya es ganar”.</i>			
Sujeto 4	<i>“De los errores y la situación de incompetencia que uno vive, pues si díganos no obtengo como lo que yo quiero de eso aprendo, que fue lo que pasó por ejemplo en el nacional pasado que tuve un problema con lo que fue la comida de carga antes de la competencia y pues uno aprende esas cosas y uno lo afronta todo positivamente, a veces genera indignación, pero de eso es que aprendemos para ir mejorando de poco a poco”.</i>	Estrategias de afrontamiento.		precisamente por su activación fisiológica constante, son capaces de generar y mantener un optimismo que les permite sobrellevar las situaciones adversas ante las cuales se vean sometidos, justificando así que, como mencionan los deportistas entrevistados, a largo plazo las sensaciones ante obtener resultados insuficientes son de mayor motivación y concentración.

Tabla 22. Pregunta N°21 de la entrevista semiestructurada. Categoría: estrategias de afrontamiento.

21. ¿Qué estrategias utiliza para afrontar el estrés dentro del deporte?				
Participante	Respuesta	Categoría	Subcategoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“Pues tomar las cosas con calma, no hay de otra”.</i>	Estrategias de afrontamiento.		Al ser cuestionados sobre las diferentes estrategias de afrontamiento utilizadas cuando se presentan situaciones de estrés, los deportistas entrevistados mencionan que toman las cosas con calma, se enfocan en la práctica deportiva y permanecen en búsqueda constante de motivaciones que les permitan sobrellevar las situaciones de estrés. Lazarus y Folkman (1986) explican que cuando se distinguen dos tipos generales de estrategias de afrontamiento: estrategias de resolución de problemas, directamente dirigidas a manejar o alterar el problema que está
Sujeto 2	<i>“Más que todo la concentración dentro de la práctica del deporte”.</i>	Estrategias de afrontamiento.		
Sujeto 3	<i>“Siempre pues buscando motivación, constantemente, diariamente”.</i>	Estrategias de afrontamiento.		
Sujeto 4	<i>“La única estrategia así que tengo es distraerme, buscar como otra cosa, como todo uno a veces busca otros hobbies y todo eso, para salir un poco del estrés que genera unas cosas, que a veces que, por dinero, que a veces por una dolencia en el músculo, por cansancio, cosas así. Trato de ver series, películas, y cuando el estrés es más como</i>	Estrategias de afrontamiento.		

*mental traro de ir a hacer rutas en bicicleta”.*

causando el malestar y estrategias de regulación emocional, métodos dirigidos a regular la respuesta emocional ante el problema. Se puede observar en las estrategias de afrontamiento llevadas a cabo por los deportistas, que estas se encuentran más dirigidas a las de regulación emocional, buscando sobrellevar el malestar emocional que se genera, esto enfocándose en otras actividades ajenas a la que inicialmente ocasionó estrés.

Esta segunda serie de matrices corresponde al análisis del grupo focal.

Tabla 23. Pregunta N°1 del grupo focal. Categoría: factores determinantes; subcategoría: familiar.

1. ¿Cómo es la relación entre la familia y el deportista en tiempos o momentos de entrenamiento?				
Participante	Respuesta	Categoría	Subcategoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“La verdad en el ámbito familiar pues mi mamá siempre me ha apoyado con lo de la dieta, con todo lo referente a lo que es antes de la preparación, esa es la primera que lo ayuda a uno. Pero sí, la falta de carga de azúcares, de carbohidratos eso lo pone a uno gorila y pues, siempre lo lleva a agarrar mal genio en ocasiones hasta con mi mamá por cosas muy simples, por la ansiedad de uno, pero de resto no, mi mamá total apoyo, es mi única familia así cercana, y la que siempre me ha apoyado, siempre ahí pendiente que el arroz, el pollo, la ensalada y así. Siempre ha colaborado en todo, pierda o quede de segundo, tercero, siempre en</i>	Factores determinantes	Familiar	Los deportistas mencionan que se presenta la situación de que, inicialmente por el desconocimiento con respecto al deporte y la importancia de llevar una alimentación estricta, no se termina de generar el acompañamiento familiar; sin embargo, con la evolución del deportista dentro de la práctica deportiva y dando a conocer a los familiares las razones de la alimentación que deben llevar, se genera el apoyo que los deportistas consideran necesario por parte de su

	<i>cualquier situación en la que esté, y no solo en el culturismo, también en la vida diaria, siempre ha sido ese apoyo incondicional.”</i>			
Sujeto 2	<i>“La relación con mi familia es positiva, hay apoyo, más que todo principalmente hay respeto, por el gusto, por el culturismo, por el entrenamiento, por el estilo de vida que se lleva, porque obviamente para ellos es al principio muy extraño verlo a uno comer cosas diferentes en horarios diferentes, pero con el paso del tiempo la familia siempre ha tenido un apoyo positivo y yo los veo que se sienten bien con el gusto que uno tiene por el fisicoculturismo.”</i>	Factores determinantes	Familiar	familia, ya que argumentan que contar con el acompañamiento familiar facilita notoriamente el cumplimiento de las actividades y alimentación necesarias. León Villamil, Á. P., Velandia Rodríguez, C. E., & Meneses Rojas, Y. M. (2020) mencionan en su tesis de grado que, el acompañamiento de los padres de familia genera un mejor estado de ánimo, que, aunque no pueda asistir a las prácticas deportivas se evidencia que de parte de los padres si hay un interés o apoyo a las prácticas deportivas este sin duda constituye un elemento significativo para el progreso de la motivación en la práctica deportiva
Sujeto 3	<i>“En lo personal pues con la familia siempre me han apoyado, siempre han estado ahí pendientes, todas las cosas. No sé si de pronto a ustedes les pasó lo mismo que a mí cuando empecé, cuando uno empieza en esto del culturismo y a hacer dietas, yo estaba acostumbrado a comer lo que cayera, si era un perro, una hamburguesa o un pan con mantequilla, gaseosa, de todo; cuando uno empieza a hacer esas dietas, los primeros meses que uno empieza a ir recortando, a ir quitando las azúcares, no es tan fuerte, pero cuando ya va llegando el último mes, a los quince, la última semana, estoy hablando cuando recién empieza uno a competir, no alcanza uno pues a asimilar la falta de cantidad azúcar que uno tenía acostumbrado el cuerpo, sobre cargado de carbohidratos, de calorías, de grasas, entonces es como si el cuerpo le estuviera</i>	Factores determinantes	Familiar	

---

*pidiendo todo eso lo que uno lo tiene acostumbrado, me pasaba que yo me hostigaba, yo no quería que nadie me hablara, que nadie me mirara, y me hablaban y me preguntaban y uno con ganas de putearlos, entonces yo me metía al baño, me echaba agua, me calmaba y salía otra vez calmadito. Era más que todo en el trabajo, estaba uno con esa falta de la carga que traía uno de azúcares, de carbohidratos, entonces, cuando llegaba el estrés que estaba uno full en el trabajo, y todo mundo pregunte acá, pregunte allá y uno estresado, en la casa no porque con la familia yo me veía solamente los fines de semana, entonces ya era más diferente, mi mamá me veía con los bajos niveles de grasa y me decía "papito que es lo que tiene usted, ¿está aguantando hambre? ¿está enfermo?", entonces cómo que a veces no asimilaban las cosas. Tener el apoyo de la mamá, del papá o la pareja, facilita todo, eso es indispensable, que estén ahí apoyándolo a uno."*

---

Sujeto 4

*"Simplemente que a ellos no les gusta tanto que sea tan estricto como con la comida, como ellos no tienen tanto conocimiento de eso les parece un poco extraño que pese la comida, simplemente es eso, en sí la relación es bien tampoco tengo un gran apoyo, pero está bien."*

---

Factores  
determinantes

Familiar

Tabla 24. Pregunta N°2 del grupo focal. categoría: factores determinantes; subcategoría: social.

2. ¿Cómo son las relaciones sociales del deportista en los momentos del entrenamiento?				
Participante	Respuesta	Categoría	Subcategoría	Análisis
Sujeto 1	<p><i>“Complicado porque no todo el mundo vive el culturismo, eso no es normal, no todo el mundo come lo que uno come, no todo el mundo sale sin beber, es muy complicado, uno a las diez de la noche ya está guardado y reposado para descansar bien para el otro día entrenar, entonces muy complicado. En mi caso tengo muy pocos amigos cercanos y los que son realmente con los que yo me la paso, también están en el mismo sistema mío, culturistas, que sea un grupo donde uno haga lo mismo, pero ya de que así que amigos de parranda y eso no, muy duro. La mayoría de mis amigos me dice "ah, pero uno para que lo va a buscar a usted si usted no toma ni sale" entonces es complicado. A veces la cae a uno de mal humor el comentario que de pronto le lleguen a decir, que, porque su comida es sin sal y el pollo es todo sin sabor, entonces uno cómo que, ¿Qué importa? ¿eso qué tiene que ver? esos comentarios así pueden generar cualquier tipo de polémica y si uno está en dieta peor.”</i></p>	Factores determinantes	Social	Las relaciones sociales con personas que desconocen la práctica deportiva desarrollada por los fisicoculturistas son catalogadas como complicadas, mencionando que surgen situaciones conflictivas que generan estrés a partir de comentarios negativos por los hábitos alimenticios; por lo cual, los deportistas entrevistados argumentan que resulta más sencillo y beneficioso establecer relaciones sociales con personas que se encuentren dentro de la práctica deportiva. López, M. Q., Leal, L. P., Delgado, C. O. C., & Sánchez, J. J. G. (2018) mencionan que, si el factor social representa desestabilidad en el deportista, sus niveles de estrés generan distorsiones a nivel cognitivo, desencadenando niveles de estrés perjudiciales para su rendimiento. Ante el rechazo que se llega a originar a partir de rodearse de personas que no comparten el deporte, los atletas entrevistados mencionan que utilizan como estrategia rodearse de personas que si lleven a cabo prácticas deportivas
Sujeto 2	<p><i>“Es un complique con otras personas que no son la familia, con otras personas que no están con ese apoyo incondicional, comúnmente tienen comentarios pesados, de burla, de menospreciar lo que uno hace, la alimentación, el entrenamiento, la disciplina, el manejo del temperamento cuando uno está cerca de una competencia, es un complique que se le acerque</i></p>	Factores determinantes	Social	

	<i>a uno otra persona a hacerlo sentir mal prácticamente porque uno es diferente, entonces digamos que no es que haya una mala relación con esas personas sino que uno evita pasar tiempo con gente que uno sabe que no le interesa.”</i>			relacionadas y de esta manera, facilitar el desarrollo de las reuniones sociales que tengan.
Sujeto 3	<i>“Es mucho más fácil relacionarse con personas del deporte, yo los amigos de infancia del barrio donde yo me crié, yo llego y me parcho con ellos a ratos, pero pues no es lo mismo, es que no alcanzan a entender la magnitud del coste y uno para perder tiempo explicándole a ellos, y eso no les interesa a ellos, entonces por ese lado yo trato de relacionarme más bien con amigos de gimnasio, con alguien que sea entrenador, que entienden algo sobre lo que uno hace. Y sobre la pareja, yo digo que uno tiene que estar con una mujer que lo ame muchísimo a uno, tiene que explicarle las cosas, explicarle todo, el porqué de esto, el porqué de lo otro, como enseñarle por qué es que uno está comiendo así, qué fines lleva, y cuáles son los motivos. Yo creo que esto le pasa a más de uno, cuando uno está preparándose ya el último mes, ya no le dan ganas de tener relaciones sexuales, no siento nada. La mujer que esté con uno tiene que entender las cosas, gustarle el deporte y pues uno explicarle para que ella sepa.”</i>	Factores determinantes	Social	
Sujeto 4	<i>“Básicamente no se ha afectado porque yo sigo siendo igual sólo que obviamente yo no salgo a comer con ellos y eso y a veces les parece un poco extraño que lleve comida para el gimnasio y cosas así, igual la mayoría de mis amigos son</i>	Factores determinantes	Social	

*del gimnasio entonces el entrenamiento no les parece tan extraño.”*

Tabla 25. Pregunta N°3 del grupo focal. categoría: factores determinantes; subcategoría: práctica deportiva.

3.Describa las situaciones estresantes que ha experimentado a lo largo de su carrera dentro del fisicoculturismo.				
Participante	Respuesta	Categoría	Subcategoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“Claro, la alimentación es lo que más estresa, no poder comer nada rico y los demás sí, bajarle a uno a todos los carbohidratos y mantenerse todo el día comiendo vegetales y proteína y dele y dele, uno quiere probar otra cosa. El desgaste físico también se siente durísimo, por el peso también uno se estresa, uno se siente muy cansado, y uno lo que quiere es estar relajado, eso es un complique cuando uno está endietado y ese poco de gente, y ruido, es complicado saber llevar la dieta. Es más que todo el desgaste que se produce, cada movimiento es un gasto calórico y sí uno no consume carbohidratos entonces uno no está obteniendo la energía está utilizando las reservas del cuerpo y uno siente el golpe, es complicado.”</i>	Factores determinantes	Práctica deportiva	Los deportistas entrevistados mencionan que la alimentación llega a ser la situación de mayor estrés en su práctica deportiva, especialmente durante las semanas que resulta indispensable disminuir la ingesta de carbohidratos, generando respuestas como ansiedad, cambios de ánimo y mayor desgaste posterior a los entrenamientos a causa del bajo consumo calórico. La psicóloga sanitaria Sara Montejano citada por Preysler, C. (2017), explica que, hacer dieta es en sí mismo estresante, pues lleva implícito un cambio de hábitos, restricciones y nuevas conductas alimentarias que pueden provocarnos ansiedad. La experta añade que, durante este periodo, también es normal experimentar una sensación de pérdida, causada por el veto de ciertos alimentos, que nos conduce a la tristeza.
Sujeto 2	<i>“Estoy de acuerdo, la parte de cuando hay que bajar los carbohidratos, que comúnmente es lo que más nos da energía para seguir entrenando y hacer todo lo que se tenga que hacer en el día, esa baja de carbohidratos es un complique. Uno siente la ansiedad de comer, quiero comer arroz, quiero comer plátano, quiero comer cualquier carbohidrato y no puede porque va a dañar un proceso que lleva cuatro o seis meses o mucho más tiempo, lo va a dañar porque simplemente</i>	Factores determinantes	Práctica deportiva	

	<i>tiene la ansiedad de comer, entonces ahí almacenar la disciplina, es donde viene el estrés. Y hay que mantenerse sobre ese estrés porque sí no se daña todo el proceso.”</i>		
Sujeto 3	<i>“A mí lo que más me estresaba era la falta de tener el cuerpo cargado de calorías y carbohidratos, eso era lo que más me estresaba. Del resto pues el entrenamiento no porque uno toda la vida ha entrenado.”</i>	Factores determinantes	Práctica deportiva
Sujeto 4	<i>“Más o menos es eso, la poca ingesta de carbohidratos, genera un estrés, y uno maneja unos cambios de ánimo por la ansiedad también.”</i>	Factores determinantes	Práctica deportiva

Tabla 26. Pregunta N°4 del grupo focal. Categoría: signos y síntomas; subcategoría: conductual y físico.

4. ¿Cuáles son los cambios en su aspecto físico que se han originado a partir de la práctica deportiva del fisicoculturismo?				
Participante	Respuesta	Categoría	Subcategoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“Los cambios así es que uno se ve cadavérico, la ropa ya no queda apretada sino ya colgando por el bajo porcentaje de grasa, todo eso se siente. Y no nada, ni ginecomastia que es lo que más se ve en el culturismo.”</i>	Signos y síntomas	Conductual y físico	Los cambios físicos presentados en los deportistas entrevistados a partir del entrenamiento y alimentación llevada a cabo son aumento considerable de masa muscular y disminución en los porcentajes de grasa corporal, especialmente en el rostro, el cual definen como “calaverico”, no se presenta ninguna respuesta física asociada al estrés. El ejercicio físico como lo menciona Boffi, (2008) citado en Barria, M. C., Floody, P. D., Nahuelcura, R. O., Navarrete, F. C., Barria, C. M., & Carter-Thuillier, B.
Sujeto 2	<i>“Más que todo el porcentaje de grasa que queda tan bajito, debajo de la piel se da una porción mínima de grasa, para que obviamente los músculos se vean mucho mejor, para que haya más definición. Ese es el cambio físico más significativo para una competencia, ya después de la competencia el cuerpo gana fácilmente agua y grasa porque, después de la competencia parece una esponja, le coloca agua, le coloca carbohidratos, le coloca grasa</i>	Signos y síntomas	Conductual y físico	



	<i>y el cuerpo como si se expandiera de una vez muy rápido, más o menos eso es lo más significativo.”</i>			(2014), provoca modificaciones a nivel muscular, incrementando la actividad contráctil lo que permite tener un músculo con mayor capacidad de oxidación, así como también las adaptaciones musculares inducidas por el entrenamiento tienen implicancias fisiológicas que influyen en la generación de fuerza, velocidad y resistencia a la fatiga. Y citado en el mismo artículo, (Tremblay, Simoneau, & Bouchard, 1994) afirman que, las sesiones de fortalecimiento muscular o un ejercicio dinámico con intervalos de alta intensidad, la mayor parte de la energía utilizada durante el esfuerzo proviene de las reservas de glucógeno, sin embargo, con reservas reducidas de carbohidratos, el organismo favorecerá la utilización de grasa como energía en el periodo posterior al ejercicio, dando como resultado la quema de grasa.
Sujeto 3	<i>“Los cambios los que hemos estado hablando hace rato, la cara, el cuerpo uno sabe que por la baja de carbohidratos y por la dieta y en la última semana que uno empieza a cortar el agua porque empieza a deshidratarse, para que no haya tanta separación entre el músculo y la piel, porque se van a ver mucho más los músculos. Lo único malo ahí para los que competimos es lo facial, así como se va viendo mucho mejor el músculo y el cuerpo, se va demacrando la cara.”</i>	Signos y síntomas	Conductual y físico	
Sujeto 4	<i>“En cambios físicos lo vi fue que la cara cambió bastante, los cachetes redujeron en una medida bastante notable, acné no me dio porque tuve bastante cuidado con eso, lo único es que a veces el sudor era un poquito fuerte.”</i>	Signos y síntomas	Conductual y físico	

Tabla 27. Pregunta N°5 del grupo focal. categoría: signos y síntomas; subcategoría: conductual y físico.

5. ¿Cuáles cambios en su comportamiento ha percibido a causa de la práctica deportiva del fisicoculturismo?				
Participante	Respuesta	Categoría	Subcategoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“También el ciclo, lo puede llegar a alterar a uno, depende de las sustancias que uno utilice,</i>	Signos y síntomas	Conductual y físico	A partir del análisis del discurso generado por los deportistas

	<i>hay unas más volátiles que otras, el ciclo también puede llegar a generar eso, euforia, depresión, diferentes efectos que puede causar psicológicamente.”</i>			entrevistados, se observa que los cambios en el comportamiento se dan en las etapas de disminución en el consumo de carbohidratos y la ingesta calórica, ocasionando comportamientos como estrés, ansiedad, mal genio e irritabilidad. También, la exposición a fármacos llega a provocar en ocasiones reacciones como euforia y depresión. Hernández (2019) menciona que a partir del estrés algunas de las reacciones experimentadas son ansiedad, irascibilidad, malhumor y sentimiento de tristeza, reacciones que coinciden con el discurso de los deportistas entrevistados y que permite concluir que presentan reacciones ante el estrés.
Sujeto 2	<i>“En resumen lo que hablan, muy cierto, la última semana antes de la competición, que genera ansiedad, estrés, malgenio, pero entonces también mucho antes desde que comienza una preparación por parte de volumen que uno tiene una carga de calorías mayor a la que necesita, la verdad es que se disfruta muchísimo el proceso, ir consiguiendo los resultados a medida que se va haciendo la planificación que se va a llevar para una competencia, entonces yo creo que no podemos ir simplemente con el pensamiento de que el temperamento es malo a tal tiempo, sino que el resto del tiempo se disfruta mucho también, se mantiene uno muy contento, muy motivado, muy enérgico, le gusta a uno levantarse temprano a hacer el trabajo cardiovascular, en la tarde entrenar o en la noche. Entonces también tengo que resaltar que el comportamiento en el resto de la preparación y desde que se comienza, se disfruta mucho y es muy positivo.”</i>	Signos y síntomas	Conductual y físico	
Sujeto 3	<i>“Esto es prácticamente en la última semana, que está bajo de carbohidratos y de paso empezamos a deshidratarnos en la última semana, entonces ahí es cuando a uno ya se le estalla a uno el coco ya del estrés, que uno no quiera ya que le digan nada ni que lo miren.”</i>	Signos y síntomas	Conductual y físico	

Sujeto 4	<i>“Yo por lo general soy una persona que vive todo el tiempo de buen humor, pero pues en la situación en la que hay un proceso de definición en la cual los carbohidratos están en unos niveles muy bajos la verdad me genera un poquito de ansiedad, y al generarme ansiedad se me genera como un mal genio, las personas que están alrededor como que fastidian un poco y genera un poco de irritación, pero pues eso sería así lo único, pero no es todo el tiempo, es cuando lo carbohidratos están más bajo.”</i>	Signos y síntomas	Conductual y físico
----------	---	-------------------	---------------------

Tabla 28. Pregunta N°6 del grupo focal. categoría: signos y síntomas; subcategoría: psicológico y cognitivo.

6. ¿Qué diferencias perciben en la personalidad de los individuos que no realizan fisicoculturismo comparado con los que sí lo practican?				
Participante	Respuesta	Categoría	Subcategoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“Yo pienso que muy pocos otros deportistas son muy disciplinados, por ejemplo, si comparamos con el fútbol, sólo tiene que ir a entrenar y ya, pero uno entrena y sigue en los procesos, la dieta, no comer esto, que tener cuidado con esto, que tengo que volver a entrenar. No todo el mundo es así tan disciplinado como uno, los demás deportes se relajan más. A diferencia de otros deportes, desde la preparación usted ya está compitiendo, usted va es a mostrar lo que realizó durante su preparación, la competencia lo final, pero la competencia es todos los días, hasta llegar al punto de usted decir estoy listo para montar a tarima.”</i>	Signos y síntomas	Psicológico y cognitivo	Los deportistas entrevistados argumentan que la práctica del fisicoculturismo genera un notable aumento en la disciplina, rigurosidad y valentía de la persona, ya que los entrenamientos y plan de alimentación que se deben cumplir son más exigentes al ser comparados con otras disciplinas deportivas, y las consecuencias que trae consigo no cumplir con los procesos afectan mucho más que en otros deportes. Chaves, L. Orozco, A. (2015) mencionan que a partir del estrés, se origina en las personas rasgos de

Sujeto 2	<p><i>“El fitness es algo que se convirtió en una moda más o menos hace unos ocho años, no sé si se han fijado que todos los gimnasios ahora viven llenos, hay mucha gente que simplemente cree que con ir a entrenar así veinte minutos y hablar media hora con los demás ya tiene el cuerpazo, entonces es cuando no se consigue y eso no sirve, y allá los picados esos del fisicoculturismo quien sabe que es lo que hacen. Somos como criticados por conseguir los resultados que ellos creen que se consiguen con ir y pagar la mensualidad y ya, entonces eso es lo que lo separa a uno de tantísima gente que va a los gimnasios por las fotos, por decir que voy, pero realmente lo que quiero decir es que uno ve mucha gente con ganas de ir, pero muy poca gente con agallas de lograr los objetivos, y eso es totalmente diferente.”</i></p>	Signos y síntomas	Psicológico y cognitivo	ansiedad y vulnerabilidad; a partir de esto, se concluye que dentro del fisicoculturismo no se genera ninguno de los rasgos de personalidad asociados al estrés.
Sujeto 3	<p><i>“Agallas, porque esto es un deporte extremo, porque lo que nos diferencia a nosotros de todos los deportes, es que nosotros tenemos que entrenar y tenemos que alimentarnos muy bien. A diferencia de cualquier deporte, cualquier deporte va y entrena es el mejor en tenis, en fútbol, en patinaje. Sí ellos se alimentan, pero pueden comer la fruta, el arroz, el plátano, de pronto tal cual vez que no se coman una salchipapa, pero nosotros no, desde que nos metimos en el fisicoculturismo es comiendo bien, estrictamente lo que tiene que ser, y cada mes se va ajustando la dieta, porque el</i></p>	Signos y síntomas	Psicológico y cognitivo	

	<i>deporte de nosotros es de eso, de tener el mejor cuerpo en la tarima, los demás deportes no, es el que más meta goles, el que más enceste o el que mejor patine. Nosotros llevamos tres cosas, el entrenamiento, la alimentación y el descanso, ellos no, ellos pueden hacer una cosa nada más y ser los mejores.”</i>		
Sujeto 4	<i>“Yo opino que sobre todo lo riguroso de los procesos del fisiculturismo, nosotros somos personas que somos más rigurosas y como que estrictas en lo que es alimentación y entrenamiento, tenemos que llevar el cuerpo a un extremo el cual es difícil de conseguir entonces pues es muy importante eso.”</i>	Signos y síntomas	Psicológico y cognitivo

Tabla 29. Pregunta N°7 del grupo focal. Categoría: estrategias de afrontamiento.

7. ¿De qué manera afrontan el estrés?				
Participante	Respuesta	Categoría	Subcategoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“Los niveles de estrés que uno en plena preparación llega a conseguir ya se asimilan, de igual manera el gimnasio es una terapia, relajarse, eso es un antidepresivo para mí. Y ya uno estando en la calle sabe llevar las cosas, igualmente toca llevar las cosas con calma, saber manejar los tiempos, aprender a controlarse, tiene que ser consciente de que no siempre tiene que ser agresivo que, porque está haciendo una dieta, uno tiene que tratar de calmarse, es un poquito difícil, pero si se puede hacer. Los niveles de estrés le permiten a uno</i>	Estrategias de afrontamiento		Dentro de las estrategias llevadas a cabo por los deportistas entrevistados para afrontar el estrés, se resalta que los entrenamientos característicos del deporte resultan ser un mecanismo de relajación, otras de las estrategias utilizadas son tomar las cosas con calma, un buen manejo de los tiempos y tomar conciencia de los comportamientos impulsivos para así desarrollar autocontrol cuando estos aparezcan.

	<i>ver mejor las cosas y tratar de sobrellevar todo bien.”</i>		
Sujeto 2	<i>“Antes de estar en el culturismo era muy desordenado, no sabía cómo afrontar unas deudas económicas o un problema familiar, un inconveniente en el trabajo con un empleado o estudiante, y una vez entré al culturismo cambié totalmente eso, porque el culturismo es demasiado estricto, el culturismo le enseña a uno la disciplina a uno pero en su máxima expresión; entonces, gracias al culturismo, usted ya sabe manejar cualquier problema familiar, cualquier inconveniente económico, cualquier discusión de pareja. Entonces, esa es la parte positiva que yo he experimentado en el fisicoculturismo, me ha enseñado a ser muy disciplinado, muy ordenado y eso me ha ayudado a afrontar con mayor madurez, con mayor sabiduría e inteligencia cualquier inconveniente que se presente.”</i>	Estrategias de afrontamiento	Ortiz, C. (2016) ratifica a partir de su investigación que la práctica periódica de diferentes actividades físicas y deportivas ayudarán a prevenir la aparición de trastornos relacionados al estrés, porque es una forma saludable de relevar la energía contenida y la tensión.
Sujeto 3	<i>“Uno aprende en el culturismo a ser mucho más disciplinado de lo que era antes, porque en eso se basa el culturismo, en ser muy estricto en las cosas y en hacer las cosas perfectamente bien. “</i>	Estrategias de afrontamiento	
Sujeto 4	<i>“Estoy de acuerdo con lo que comentan, el tema de la disciplina y todo eso nos permite manejar mucho mejor el estrés.”</i>	Estrategias de afrontamiento	

Tabla 30. Pregunta N°8 del grupo focal. Categoría: estrategias de afrontamiento.

8. ¿Qué métodos son comunes dentro del fisicoculturismo para sobrellevar el estrés?				
Participante	Respuesta	Categoría	Subcategoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“Trampitas así de que se hizo un helado de proteína de pote para poder engañar, maní para la ansiedad, frutos secos. La motivación siempre alta, así uno esté reventado, al otro día dele, hay que darle todos los días.”</i>	Estrategias de afrontamiento		Teniendo en cuenta lo mencionado por los deportistas entrevistados, una de las prácticas más comunes dentro del fisicoculturismo para sobrellevar el estrés es el uso de comidas trampa que permitan disminuir la ansiedad ante el consumo de ciertos alimentos, por ejemplo, helados de proteína, maní natural, frutos secos, yogurt griego o galletas de arroz sin azúcar, entre los mencionados. Así mismo, la búsqueda permanente de motivación les permite a los fisicoculturistas mantenerse enfocados en sus objetivos a corto y largo plazo. Robledo Vico, J. (2017) menciona en su publicación en la Revista AS, que el principal beneficio que tiene realizar comidas trampa es psicológico: nos ayuda a rebajar la ansiedad producida por tener el control de la comida diaria y nos permite darnos un pequeño festín, lo que provoca cierta alegría y desasosiego. Además, también puede ser beneficioso a nivel metabólico: nuestro cuerpo está tan acostumbrado a una alimentación estricta, que cuando le damos ese empujón en
Sujeto 2	<i>“Yo creo que yo manejo más que todo la cosa mentalmente en ese caso, si estoy motivado entreno duro, si no estoy motivado entreno más duro todavía.”</i>	Estrategias de afrontamiento		
Sujeto 3	<i>“En lo personal, al principio cuando usted entrena, ya uno ha aprendido a llevar las cosas y a controlarse, cuando estamos en el trabajo y estoy en esos puntos de las últimas semanas, lo que hago es meterme al baño, tomar agua, echarme agua en la cabeza, me relajo un poquito cinco minutos en el baño y vuelvo y salgo.”</i>	Estrategias de afrontamiento		
Sujeto 4	<i>“Yo lo que hago es engañar un poco el cuerpo con la ingesta de algunos alimentos. Acomodo la dieta para poder tener una comida que me ayude a eso, a veces tomo yogurt griego o galletas de arroz con nutella pero sin azúcar, hago algo así.”</i>	Estrategias de afrontamiento		

forma de calorías, recoge mejor los nutrientes y puede favorecer la termogénesis, imprescindible si queremos quemar grasa. recarga los niveles de glucógeno muscular y nos puede permitir rendir a gran nivel en el próximo entrenamiento.

Tabla 31. Pregunta N°9 del grupo focal. Categoría: estrategias de afrontamiento.

9. Al momento de la competición, ¿cuáles son los hábitos más comunes para afrontar el estrés en el fisicoculturismo?				
Participante	Respuesta	Categoría	Subcategoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“Ahí también entra mucho la seguridad, porque cuando se va a inscribir ve los demás atletas, ahí juega todo eso, la seguridad. Uno tiene que ir muy seguro en sí mismo, uno se va a montar porque va a ganar, entonces la seguridad ahí juega muchísimo. Los niveles de estrés son súper altos porque usted está deshidratado, sin carbohidratos, la última semana es la más dura porque cuenta todo, que, si no tiene plata para comprar algo, la dieta que toca seguirla más perfecta todavía, todo eso lleva a estresarse uno un poco, pero al montarse a la tarima debe ir seguro de todo lo que hizo, ante todo la seguridad en uno mismo. En esa semana lo que fue y tiene que aguantar la pela, darle para adelante.”</i>	Estrategias de afrontamiento		Analizando el discurso dado por los deportistas entrevistados, se resalta que las sensaciones al momento de competir son mayormente positivas, mencionando alegría por haber llegado al día de la competición y poder exhibir todo el progreso desarrollado; sin embargo, cuando ocasionalmente se dan situaciones de estrés en competición, la manera de afrontarlo es la autoconfianza y la seguridad en sí mismo y el proceso que se estuvo desarrollando dentro de la práctica deportiva. González, G. Valdivia, P. Zagalaz, M. Romero, S. (2015) refieren la importancia de la autoconfianza en el deportista ante situaciones de estrés, siendo también predictor del rendimiento deportivo que se pueda llegar a tener en competición.
Sujeto 2	<i>“Vienen muchísimos recuerdos de lo bueno y lo malo que haya sucedido durante la preparación, lo bueno digamos el esfuerzo que se hizo, toda la disciplina, de pronto a veces los inconvenientes económicos en la dieta o un suplemento que uno</i>	Estrategias de afrontamiento		



---

*necesita para la preparación y uno recuerda todo ese sacrificio que tuvo que llevar para estar parado ahí en esa tarima. Entonces todos esos recuerdos generan felicidad, orgullo, satisfacción de que se llevó un físico lo mejor que se pudo, porque uno a veces quisiera colocar más cosas en la dieta o la suplementación, pero realmente por la capacidad económica no se puede. Me preparo para ser el primero, nunca un culturista se prepara para ser el segundo, se esforzó muchísimo en la preparación entonces pararse allá es la mejor experiencia posible. De pronto le llega a generar estrés si es consciente de que algún día hizo algo mal en la preparación, ahí usted lleva ese remordimiento ahí a la competencia y muy seguramente le van a ganar por eso que hizo mal hace un mes o tres semanas.”*

---

Sujeto 3

*“El día de pararse uno en la tarima es más que nada alegría, yo voy a ser el mejor, yo fui capaz de seguir la dieta y hacer todo como se debía hacer. Para mí es alegría, si usted sabe que hizo las cosas bien, uno se da cuenta. Nosotros que hemos competido se da cuenta si uno está mejor, yo lo que hago es que no me quito la ropa hasta que dicen que mi categoría va a tarima, está todo mundo ya listo para salir y yo voy paseando, entonces más que estrés es como la alegría de llegar ese día allá.”*

Estrategias de  
afrontamiento

---

Sujeto 4

*“Esa semana suele ser muy dura, pero como mencionaban es más la alegría que uno siente de haber llegado allá con todos los sacrificios que se tuvieron que hacer.”*

Estrategias de  
afrontamiento

---

Esta tercera serie de matrices corresponde a la técnica análisis del discurso.

Tabla 32. Pregunta N°1 análisis del discurso. Categoría: factores determinantes.

1. Describa aquellas situaciones, experiencias y pensamientos que le han generado estrés en su práctica deportiva				
Participante	Respuesta	Categoría	Subcategoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“Realmente sucede todo lo contrario. Cualquier situación que genere estrés durante el día, se desvanece en el entrenamiento, pues termina siendo una terapia a cualquier momento complicado del día”.</i>	Factores determinantes		Los deportistas entrevistados manifiestan principalmente los rigurosos planes de alimentación bajos en carbohidratos, cumplir con el entrenamiento en lapsos cortos de tiempo por llegar a otros compromisos y el factor económico como situaciones y experiencias que han llegado a generar estrés en su práctica deportiva. Malusin Tite, D. P. (2015) mencionan que dentro de los sucesos estresantes para un deportista están la falta de oportunidad económica o dinero, generando un desequilibrio tanto físicamente como psicológicamente, que termina repercutiendo en un rendimiento bajo en sus capacidades y habilidades dentro de la práctica deportiva. Por otra parte, La psicóloga sanitaria Sara Montejano citada por Preysler, C. (2017), explica que, hacer dieta es en sí mismo estresante, pues lleva implícito un cambio de hábitos, restricciones y nuevas conductas
Sujeto 2	<i>“Generalmente el estrés que puedo presentar es al momento de definir, ya que la falta de carbohidratos en mi dieta cambia mi estado de ánimo, y también esto se presenta la última semana de la competencia por los procesos de deshidratación que se presentan y la ansiedad genera este estrés”.</i>	Factores determinantes		
Sujeto 3	<i>“Tener que entrenar en un tiempo menor a lo normal por cumplir con situaciones de trabajo. La ansiedad por alimentos que causa varios meses al estar en una dieta muy restringida. El factor económico”.</i>	Factores determinantes		
Sujeto 4	<i>“Las situaciones que más dan estrés son cumplir los horarios de comida, buscar el dinero para suplementación y no tener los tiempos de descanso”</i>	Factores determinantes		

alimentarias que pueden provocarnos ansiedad.

Tabla 33. Pregunta N°2 análisis del discurso. categoría: signos y síntomas.

2. Describa aquellas situaciones, experiencias y pensamientos que le han generado los signos y síntomas asociados al estrés en su práctica deportiva				
Participante	Respuesta	Categoría	Subcategoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“Ningún pensamiento o experiencia relacionada con mi práctica deportiva me ha generado estrés. Quizás externamente al entrenamiento, como fisicoculturista, los gastos de preparación son altos, a veces no se cuenta con la capacidad económica”.</i>	Signos y síntomas		A partir del análisis del discurso de los deportistas entrevistados, se destacan como los signos y síntomas de estrés asociados al fisicoculturismo el mal humor, la susceptibilidad, pérdida del sueño y dolores de cabeza. Hernández, M. A (2019) apoyándose en otros autores, presenta una lista de signos y síntomas que se pueden desencadenar debido al estrés: Cambio en los hábitos alimenticios y hábitos de sueño (Schmitz y Hipp, 2005), malestares físicos recurrentes (Schmitz y Hipp, 2005), crisis de cólera, irascibilidad y malhumor (Orlandini, 2012), falta de ánimo: aburrimiento, sentimiento de tristeza (Orlandini, 2012).
Sujeto 2	<i>“Por lo general mi estrés solo produce mal genio y ayuda a que sea un poco susceptible ante acciones de otras personas, aunque por lo general esto solo dura un momento y al comer este estrés suele desaparecer”.</i>	Signos y síntomas		
Sujeto 3	<i>“El estrés genera cortisol, que es la hormona más catabólica del cuerpo, por ende, pérdida de masa muscular. Pérdida del sueño. Dolor de cabeza. Gastritis. Mal humor”.</i>	Signos y síntomas		
Sujeto 4	<i>“Ansiedad, mal genio, estrés”.</i>	Signos y síntomas		

Tabla 34. Pregunta N°3 análisis del discurso. Categoría: estrategias de afrontamiento.

3. Describa aquellas situaciones, experiencias y pensamientos que le han permitido afrontar las situaciones de estrés dentro de la práctica deportiva.				
Participante	Respuesta	Categoría	Subcategoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“Disciplina y concentración, son la base de acciones y pensamientos dentro del fisicoculturismo que permiten afrontar cualquier situación de estrés”.</i>	Estrategias de afrontamiento		Dentro de las estrategias de afrontamiento al estrés manejadas por los deportistas entrevistados se encuentra la concentración en la práctica deportiva, el establecimiento de metas y la constante búsqueda de motivaciones para dar cumplimiento a los entrenamientos y alimentación característicos del fisicoculturismo. Moreno et al. (2017) en su estudio llevado a cabo con nadadores profesionales, describen estrategias usadas por ellos para reducir los niveles de estrés, antes, durante y después de competencia. Dentro de esas estrategias menciona el realizar ejercicio, buscar solución a los problemas, pensar positivamente para darle la atención adecuada a las circunstancias de la competencia.
Sujeto 2	<i>“Por lo general suelo distraerme y tratando de pensar en otras cosas, como el estrés es por la dieta trato de acomodar los macronutrientes para comer algo lo cual calme la ansiedad y pueda disminuir el estrés”.</i>	Estrategias de afrontamiento		
Sujeto 3	<i>“El objetivo al que se quiere llegar. La ilusión y el deseo de ganar. La pasión por los hierros que muchos llamamos un estilo de vida que escogimos vivir”.</i>	Estrategias de afrontamiento		
Sujeto 4	<i>“Cuando estoy estresado escucho música, veo vídeos de motivación y entreno más duro”.</i>	Estrategias de afrontamiento		

Por último, las matrices correspondientes al proceso de triangulación de la información.

Tabla 35. Análisis de la categoría: factores determinantes. Proceso de triangulación.

Factores determinantes			
Entrevista Semiestructurada	Grupo Focal	Análisis de contenido	Análisis general

---

Una vez desarrollado el análisis de las entrevistas llevadas a cabo con los deportistas, se logra identificar que no contar con el apoyo familiar necesario para dar cumplimiento al plan alimenticio y suplementario dificulta cumplir las obligaciones del deporte, generando estrés y afectando el rendimiento deportivo, dicho plan de alimentación resulta en sí mismo un factor determinante, especialmente en etapas de disminución de los porcentajes de grasa corporal que requieren de una disminución notable en la ingesta de carbohidratos y calorías en general. Las relaciones sociales traen consigo malestar en el deportista, ya que las personas que no están involucradas en el deporte tienden a realizar comentarios negativos y situaciones incómodas por no compartir hábitos como la mala alimentación o el consumo de alcohol. Cuando los recursos económicos no permiten cubrir todos los

Llevado a cabo el análisis de las respuestas dadas por los deportistas, se evidencia que al principio, a causa del desconocimiento surgen comentarios negativos por parte de la familia, pero que a medida que se les da a conocer el deporte se da el apoyo necesario para dar cumplimiento a las obligaciones alimentarias y de suplementación, el plan de alimentación resulta ser un factor determinante, especialmente en etapas de disminución de los porcentajes de grasa corporal que requieren de una disminución notable en la ingesta de carbohidratos y calorías en general. Las relaciones sociales traen consigo malestar en el deportista, ya que las personas que no están involucradas en el deporte tienden a realizar comentarios negativos y situaciones incómodas por no compartir hábitos como la mala alimentación o el consumo de alcohol. Según los hallazgos de González-García, H., & Pelegrín, A, (2018) el apoyo familiar se ha mostrado como

Los deportistas entrevistados manifiestan principalmente los rigurosos planes de alimentación bajos en carbohidratos, cumplir con el entrenamiento en lapsos cortos de tiempo por llegar a otros compromisos y el factor económico como situaciones y experiencias que han llegado a generar estrés en su práctica deportiva. Malusin Tite, D. P. (2015) mencionan que dentro de los sucesos estresantes para un deportista están la falta de oportunidad económica o dinero, generando un desequilibrio tanto físicamente como psicológicamente, que termina repercutiendo en un rendimiento bajo en sus capacidades y habilidades dentro de la práctica deportiva. Por otra parte, La psicóloga sanitaria Sara Montejano citada por Preysler, C. (2017), explica que, hacer dieta es en sí mismo estresante, pues lleva implícito un cambio de hábitos, restricciones y nuevas

A partir del análisis de cada uno de los instrumentos aplicados en los deportistas, se observa que los factores determinantes del estrés dentro del fisicoculturismo están ligados a no contar con el apoyo familiar, dar cumplimiento a los planes de alimentación, especialmente al momento de reducir los porcentajes de grasa, relaciones sociales con personas ajenas al deporte y no contar con los recursos económicos para dar cumplimiento a los gastos de alimentación y suplementación. Malusin Tite, D. P. (2015) mencionan que dentro de los sucesos estresantes para un deportista están los problemas familiares o pareja, exclusión social o del grupo de amigos, falta de oportunidad económica o dinero, generando un desequilibrio tanto físicamente como psicológicamente, que termina repercutiendo en un rendimiento bajo en sus capacidades y habilidades dentro de la práctica deportiva.

---

---

gastos que el fisicoculturismo trae consigo, los deportistas sienten estrés de no cumplir con todos los procesos alimentarios y de suplementación, por último, se resalta que la práctica del fisicoculturismo requiere de más disciplina que otros deportes debido al proceso específico que se debe llevar a cabo. Malusin Tite, D. P. (2015) mencionan que dentro de los sucesos estresantes para un deportista están los problemas familiares o pareja, exclusión social o del grupo de amigos, falta de oportunidad económica o dinero, generando un desequilibrio tanto físicamente como psicológicamente, que termina repercutiendo en un rendimiento bajo en sus capacidades y habilidades dentro de la práctica deportiva.

una variable fundamental para la consecución del éxito deportivo. En este sentido, si el apoyo se percibe de manera positiva y en la cantidad suficiente, la persona siente que su entorno presenta una actitud favorable hacia el deporte y actividad física, permitiendo el desarrollo pleno de los compromisos acordes a la práctica deportiva. Por otra parte, Sara Montejano citada por Preysler, C. (2017), explica que, hacer dieta es en sí mismo estresante, pues lleva implícito un cambio de hábitos, restricciones y nuevas conductas alimentarias que pueden provocarnos ansiedad.

---

*Tabla 36. Análisis de la categoría: signos y síntomas. Proceso de triangulación.*

---

<b>Signos y síntomas</b>			
Entrevista Semiestructurada	Grupo Focal	Análisis de contenido	Análisis general

---

---

Las respuestas a nivel fisiológico asociadas al estrés ocasionado por los entrenamientos y alimentación mencionadas por los deportistas entrevistados son calambres y cansancio; también, la exposición a sustancias anabólicas puede llegar a afectar diferentes órganos del cuerpo y la aparición de acné. Urios López, R., & Sanz-Valero, J. (2018). en su revisión científica publicada menciona que, se observa una asociación entre la toma de agentes anabólicos y el aumento de la agresividad, la excitación, la irritabilidad, todas estas características asociadas al estrés. A nivel conductual, los ataques de ira y alterarse con facilidad son los síntomas más recurrentes, mientras que la ansiedad por comer, cambios en el estado de humor frustración y tristeza hacen parte de los síntomas a nivel psicológico. Hernández (2019) argumenta que a nivel psicológico las respuestas ocasionadas por el estrés son ansiedad, mal humor, falta de ánimo, aburrimiento y tristeza.

A partir del discurso dado por los deportistas entrevistados, se observa que a nivel conductual se genera principalmente irritabilidad, mientras que a nivel psicológico predomina la ansiedad, mal genio y sentimiento de tristeza cuando se presenta estrés. Hernández (2019) argumenta que a nivel psicológico las respuestas ocasionadas por el estrés son ansiedad, mal humor, falta de ánimo, aburrimiento y tristeza.

Los deportistas entrevistados, destacan como los signos y síntomas de estrés asociados al fisicoculturismo el mal humor, la susceptibilidad, pérdida del sueño y dolores de cabeza y pérdida de masa muscular. Hernández, M. A (2019) apoyándose en otros autores, presenta una lista de signos y síntomas que se pueden desencadenar debido al estrés: Cambio en los hábitos alimenticios y hábitos de sueño (Schmitz y Hipp, 2005), malestares físicos recurrentes (Schmitz y Hipp, 2005), crisis de cólera, irascibilidad y malhumor (Orlandini, 2012), falta de ánimo: aburrimiento, sentimiento de tristeza (Orlandini, 2012).

Una vez analizada cada una de las técnicas, se logra evidenciar que, las respuestas a nivel fisiológico asociadas al estrés ocasionado por los entrenamientos y alimentación mencionadas por los deportistas entrevistados son calambres y cansancio; también, la exposición a sustancias anabólicas puede llegar a afectar diferentes órganos del cuerpo y la aparición de acné, dolores de cabeza, gastritis y cansancio. Se observa que a nivel conductual se genera principalmente irritabilidad, pérdida del sueño y susceptibilidad, mientras que a nivel psicológico predomina la ansiedad, mal genio y sentimiento de tristeza cuando se presenta estrés durante sus procesos de preparación y competición. Hernández, M. A (2019) apoyándose en otros autores, presenta una lista de signos y síntomas que se pueden desencadenar debido al estrés: ansiedad (Orlandini, 2012), cambio en los hábitos alimenticios y hábitos de sueño (Schmitz y Hipp, 2005),

---

malestares físicos recurrentes (Schmitz y Hipp, 2005) como gastrointestinales, alteraciones en la piel, subidas o bajadas de peso, entre otros, crisis de cólera, irascibilidad y malhumor (Orlandini, 2012), falta de ánimo: aburrimiento, sentimiento de tristeza (Orlandini, 2012).

Tabla 37. Análisis de la categoría: estrategias de afrontamiento. Proceso de triangulación.

<b>Estrategias de afrontamiento</b>			
Entrevista Semiestructurada	Grupo Focal	Análisis de contenido	Análisis general
<p>A partir del análisis de las respuestas dadas por los deportistas entrevistados, se puede observar que cuando no pueden costear los alimentos y suplementos necesarios en la práctica deportiva, recurren a realizar trabajos extra y hacer recortes en gastos personales externos al deporte.</p> <p>Se concluye también que el entrenamiento asociado al deporte les permite sobrellevar el estrés de la práctica deportiva y situaciones personales; así mismo, la constante búsqueda de motivaciones para afrontar los entrenamientos y</p>	<p>Los atletas manifiestan que, en cuanto a estrategias de afrontamiento para dar solución al estrés generado por la falta de recursos para cubrir las exigencias del fisicoculturismo, está el hacer recorte en gastos personales ajenos al deporte y así mismo llevar a cabo trabajos que les permitan generar ingresos extras; por otra parte, los entrenamientos característicos del deporte les permiten sobrellevar el estrés generado por situaciones a nivel personal y laboral. Ortiz, C. (2016) ratifica a partir de su</p>	<p>Dentro de las estrategias de afrontamiento al estrés manejadas por los deportistas entrevistados se encuentra la concentración en la práctica deportiva, el establecimiento de metas y la constante búsqueda de motivaciones para dar cumplimiento a los entrenamientos y alimentación característicos del fisicoculturismo. Moreno et al. (2017) en su estudio llevado a cabo con nadadores profesionales, describen estrategias usadas por ellos para reducir los niveles de estrés, antes, durante y después de</p>	<p>A partir del análisis llevado a cabo en los diferentes instrumentos aplicados se logra inferir que, los deportistas manejan estrategias de afrontamiento para las diferentes situaciones en las cuales presentan estrés, cuando se presentan dificultades a nivel económico que no permiten costear las exigencias del deporte, recurren a la búsqueda de ingresos extra, y así mismo, reducen gastos personales ajenos al deporte. Cuando los deportistas experimentan situaciones personales estresantes, recurren al deporte,</p>



---

alimentación, tomar las cosas con calma y enfocarse en la práctica deportiva son estrategias utilizadas para dar cumplimiento a la práctica deportiva y disminuir los niveles de estrés.

Lemos, R. (2019) resalta la importancia que tiene la resiliencia en los deportistas, ya que tienen que lidiar con el estrés de las competiciones y la presión de ser los mejores en su trabajo. A su vez, menciona que los deportistas, precisamente por su activación fisiológica constante, son capaces de generar y mantener un optimismo que les permite sobrellevar las situaciones adversas ante las cuales se vean sometidos, justificando así que, como mencionan los deportistas entrevistados, a largo plazo las sensaciones ante obtener resultados insuficientes son de mayor motivación y concentración.

investigación que la práctica periódica de diferentes actividades físicas y deportivas ayudarán a prevenir la aparición de trastornos relacionados al estrés, porque es una forma saludable de relevar la energía contenida y la tensión. Por último, se observa que cuando el estrés por la alimentación y obtener resultados por debajo de las expectativas aparece, su postura es tomar las cosas con más tranquilidad y estar en una constante búsqueda de motivación que le permita continuar con los estrictos planes de entrenamiento y alimentación. Barbosa, S. Urrea, A. (2018) explican que el deporte y la actividad física son factores que influyen positivamente en la salud mental, disminuyendo los niveles de ansiedad, depresión y estrés; mejora en las capacidades cognitivas, habilidades sociales, auto concepto y resiliencia.

competencia. Dentro de esas estrategias menciona el realizar ejercicio, buscar solución a los problemas, pensar positivamente para darle la atención adecuada a las circunstancias de la competencia.

para poder liberar esa tensión que les genera estrés y así sobrellevar su vida cotidiana; por último, mencionan que, al experimentar desilusiones a nivel deportivo, inician una búsqueda constante de motivación y establecimiento de metas, concentración en la práctica deportiva. Lemos, R. (2019) resalta la importancia que tiene la resiliencia en los deportistas, ya que tienen que lidiar con el estrés de las competiciones y la presión de ser los mejores en su trabajo. A su vez, menciona que los deportistas, precisamente por su activación fisiológica constante, son capaces de generar y mantener un optimismo que les permite sobrellevar las situaciones adversas ante las cuales se vean sometidos, justificando así que, como mencionan los deportistas entrevistados, a largo plazo las sensaciones ante obtener resultados insuficientes son de mayor motivación y concentración.

---

## Discusión

Los factores determinantes del estrés en deportistas profesionales en fisicoculturismo manifestados por los participantes de la investigación se encuentran ligados a diferentes situaciones y contextos con los cuales interactúan mientras desarrollan su práctica deportiva, la interacción con la familia las primeras semanas tras el inicio de la práctica deportiva a nivel competitivo llega a ser estresante, ya que, a partir del desconocimiento sobre el deporte y las implicaciones que este trae a los hábitos del deportista, surgen comentarios negativos y falta de apoyo para dar cumplimiento a los planes de alimentación necesarios acorde a los entrenamientos.

Los familiares de los deportistas mantienen hábitos de alimentación muy diferenciados, por lo cual resulta estresante para los fisicoculturistas encontrar alternativas para cumplir con el plan de alimentación; así mismo, esta falta de apoyo es durante las primeras semanas o meses, ya que cuando el deportista se encarga de dar a conocer a su familia todas las prácticas que son necesarias llevar para estar a nivel competitivo, se genera comprensión y aceptación por parte de estos. Como mencionan López, M. Q., Leal, L. P., Delgado, C. O. C., & Sánchez, J. J. G. (2018) el apoyo familiar resulta indispensable para el deportista que quiera llegar a nivel competitivo, ya que al decidir ser deportista de alto rendimiento su estilo y modo de vida cambia, debido los entrenamientos intensos e inacabables, su vida familiar se empieza a dejar de lado, dedicándose por completo a la especialidad deportiva que eligió para ser el mejor.

Al recibir el apoyo familiar en todo lo que compete a la vida de un deportista: traslado a los entrenamientos, asistencia a los torneos, economía necesaria para los gastos en equipo de entrenamiento, medicinas, gastos médicos y demás, el deportista se sentirá con el respaldo suficiente para enfocarse en su entrenamiento. Pero, si alguno de estos factores, representan

desestabilidad en el deportista, es cuando sus niveles de estrés generar distorsiones a nivel cognitivo, desencadenando niveles de estrés perjudiciales para su rendimiento.

El plan de alimentación que deben seguir los deportistas que participan en el fisicoculturismo se encuentra caracterizado por estar enfocado únicamente en la ganancia de masa muscular y la disminución de los porcentajes de grasa corporal, por lo cual la rigurosidad de los alimentos específicos que deben consumir y las cantidades justas provocan estrés en el deportista, manifestando que especialmente en la etapa de definición muscular, dentro de la cual el consumo de carbohidratos y calorías en general se ve notablemente disminuido, el estrés afecta al deportista, de no implementarse estrategias para sobrellevar el estrés presentado, verá afectado el nivel de disciplina con el cual da cumplimiento al plan de alimentación.

La psicóloga sanitaria Sara Montejano citada por Preysler, C. (2017), explica que, hacer dieta es en sí mismo estresante, pues lleva implícito un cambio de hábitos, restricciones y nuevas conductas alimentarias que pueden provocarnos ansiedad. Sí bien dentro del fisicoculturismo existen restricciones en toda la preparación, los resultados observados dejan claro que las etapas de volumen, caracterizadas por la ganancia de masa muscular, no representan estrés para el deportista, sino que se disfruta del proceso llevado; sin embargo, las etapas de definición, caracterizadas por la notable disminución de carbohidratos y calorías para conseguir los porcentajes de grasa corporal deseados, llegan a generar estrés que de no ser disminuido afecta el rendimiento y resultados obtenidos por el deportista.

Establecer relaciones sociales trae consigo ceder ante hábitos que existan dentro del grupo y compartir actividades en conjunto, para el deportista de alto rendimiento, ceder a los hábitos y actividades desarrolladas por sus grupos sociales resulta estresante, ya que constantemente se dan reuniones para actividades como el consumo de alcohol, reunirse a altas horas de la noche o

consumir alimentos de gran contenido calórico. Los fisicoculturistas de competición se ven de forma frecuente en situaciones sociales donde por dar cumplimiento a sus planes de alimentación y períodos de descanso, deben rechazar reuniones o asistir sin consumir bebidas ni alimentos, ante esto, surgen comentarios negativos e inconformidad por parte del grupo de amigos, por lo cual para los deportistas resulta más beneficioso rodearse de personas que se encuentren ligadas al deporte y no desarrollen actividades que interfieran con el rendimiento.

Para López, M. Q., Leal, L. P., Delgado, C. O. C., & Sánchez, J. J. G. (2018) es fundamental que el deportista pueda desarrollar relaciones sociales positivas y enriquecedoras, ya que, si el factor social representa desestabilidad en el deportista, sus niveles de estrés generan distorsiones a nivel cognitivo, desencadenando niveles de estrés perjudiciales para su rendimiento. Por tanto, la estrategia de rodearse de personas que estén involucradas en la práctica deportiva característica del fisicoculturismo, les permite disfrutar de su vida social sin exponerse a niveles de estrés que perjudiquen su rendimiento.

Así mismo, la falta de recursos económicos que permitan dar cumplimiento a todos los compromisos de alimentación y suplementación es un factor recurrente de estrés en los deportistas, ante esto, Malusin Tite, D. P. (2015) mencionan que dentro de los sucesos estresantes para un deportista está la falta de oportunidad económica o dinero, generando un desequilibrio tanto físicamente como psicológicamente, que termina repercutiendo en un rendimiento bajo en sus capacidades y habilidades dentro de la práctica deportiva. Frente a la falta de recursos los deportistas optan por tomar trabajos extra o hacer recortes en sus gastos personales externos al deporte, todo esto con la finalidad de cubrir todas sus necesidades en alimentación y suplementos y con ello, desarrollar la práctica deportiva sin factores estresantes que afecten el rendimiento.

Realizar un deporte competitivo, como lo menciona De Rose, Korsakas, Carlston y Ramos, (2000, citado en Moreno et al, 2017); demanda demostración, comparación y evaluación que puede generar niveles de estrés inadecuados para un buen desempeño; sin embargo, los deportistas entrevistados identifican sensaciones positivas en los momentos de competición, dentro de las cuales se expresa felicidad y nostalgia por todo el proceso que se estuvo desarrollando antes del día de competición. Ante la evidencia presentada, se determina que la competición no es un factor determinante de estrés para los fisicoculturistas, sino que este se presenta en etapas de preparación previas al día de exhibición.

Las diferentes situaciones estresantes a las cuales se ven expuestos los deportistas desencadenan múltiples signos y síntomas que afectan el rendimiento deportivo, estos signos y síntomas se presentan tanto a nivel fisiológico, como conductual y psicológico. Dentro de las reacciones fisiológicas que se pueden llegar a presentar se identifican los calambres y cansancio, originados cuando las sesiones de entrenamiento demandan altos niveles de esfuerzo y el deportista se encuentra bajo un déficit calórico, estas reacciones fueron identificadas por Gálvez (et al, 2015) quien menciona dentro de los signos y síntomas fisiológicos asociados al estrés la sensación de cansancio, acompañada de tensión y dolor muscular.

Además de los rigurosos planes de alimentación, entrenamiento y suplementación que se deben cumplir para obtener buenos resultados dentro de su práctica deportiva, los fisicoculturistas pueden llegar a consumir sustancias anabolizantes que permitan alcanzar niveles de masa muscular necesarios para competir, el consumo de dichas sustancias expone al deportista a la aparición de signos y síntomas asociados al estrés, como los recopilados por Robledo, J. (2017) quien afirma que, el consumo de esteroides ha sido asociado la aparición de acné y afectación de órganos involucrados en la asimilación de estos, como el hígado y páncreas.

El estrés en el deporte da lugar a signos y síntomas reflejados en conductas que el deportista puede manifestar: irritabilidad, pérdida del sueño, susceptibilidad y desinterés por las relaciones sexuales son las más presentes en el fisicoculturismo, originadas por la necesidad de dar cumplimiento a rigurosos y restrictivos planes de alimentación durante las etapas de definición muscular. Todas estas respuestas a nivel conductual van ligadas a lo expuesto por Hernández, M. A. (2019) quien apoyándose en otros autores logra diseñar una lista, en donde se logran evidenciar a nivel conductual: desarreglos en el desempeño sexual, cambios en los hábitos de vida, en los horarios, crisis de cólera e irascibilidad (Orlandini, 2012).

Los factores determinantes del estrés en deportistas también desencadenan signos y síntomas a nivel psicológico, ansiedad y mal genio se encuentran asociados a el cumplimiento de los rigurosos planes de alimentación, mientras que cuando los resultados obtenidos en competición no son los esperados, el deportista se siente invadido por un sentimiento de tristeza. Las respuestas psicológicas se encuentran relacionadas con las mencionadas por Hernández, M. A. (2019) con respecto a los signos y síntomas presentes ante el estrés a nivel psicológico, dentro de las cuales menciona: Ansiedad, malhumor, falta de ánimo, sentimiento de tristeza (Orlandini, 2012).

Ante las diferentes situaciones estresantes tanto propias de la práctica deportiva como aquellas que se originan en la vida personal, los deportistas ven la necesidad de tomar estrategias de afrontamiento que les permitan, o bien sobrellevar los signos y síntomas originados, o directamente dar solución a la problemática que está generando el malestar en cuestión. Lazarus & Folkman (1984, citado por Rodríguez, A. et al. 2016) explican que existen dos tipos de estrategias de afrontamiento: estrategias de resolución de problemas, directamente dirigidas a manejar o alterar el problema que está causando malestar, y estrategias de regulación emocional, métodos dirigidos a regular la respuesta emocional ante el problema.

Contrario a lo planteado por Pérez, León, González-Carballido y Rodríguez (2010), quienes explican que eventos dentro del deporte como los entrenamientos y la competencia son determinantes de estrés, los fisicoculturistas utilizan las sesiones de entrenamiento como estrategia de afrontamiento para aliviar los niveles de estrés que ocasionan situaciones de la vida personal y laboral ajenas al deporte, Ortiz, C. (2016) ratifica a partir de su investigación que la práctica periódica de diferentes actividades físicas y deportivas ayudarán a prevenir la aparición de trastornos relacionados al estrés, porque es una forma saludable de relevar la energía contenida y la tensión.

Frente a los momentos de la preparación deportiva, que son necesarios ciertos alimentos y suplementos de alto valor y que en ocasiones no pueden ser costeados, los deportistas optan por llevar a cabo trabajos extra y disminuir gastos personales externos al deporte con el fin de recaudar los ingresos necesarios para dar cumplimiento a todo el procedimiento que debe ser cumplido si se aspira a tener nivel de competición. Optar por alternativas que permitan costear los alimentos y suplementos es una necesidad inminente para los deportistas, ya que como plantea Malusin Tite, D. P. (2015) sí el deportista no asume estrategias de afrontamiento ante la falta de oportunidad económica o dinero, se genera un desequilibrio tanto físicamente como psicológicamente, que termina repercutiendo en un rendimiento bajo en sus capacidades y habilidades dentro de la práctica deportiva.

Cuando los niveles de estrés ocasionados por el plan de alimentación de las etapas de definición son tan elevados que pueden llegar a interrumpir el proceso característico de la práctica deportiva, los fisicoculturistas recurren a realizar ajustes en su alimentación que les permita llevar a cabo comidas “trampa” sin que vean su proceso afectado, como por ejemplo preparar helados con suplementos de proteína o galletas de arroz sin azúcar. Durante el cumplimiento de dietas estrictas

y restrictivas, la incorporación de comidas alternativas genera un gran beneficio tanto a nivel psicológico como metabólico, ya que como explica Robledo Vico, J. (2017) mencionando en su publicación en la Revista AS, el beneficio que tiene realizar comidas trampa a nivel psicológico es: nos ayuda a rebajar la ansiedad producida por tener el control de la comida diaria y nos permite darnos un pequeño festín, lo que provoca cierta alegría y desasosiego. Además, también puede ser beneficioso a nivel metabólico: el cuerpo está tan acostumbrado a una alimentación estricta, que cuando se da la carga calórica, recoge mejor los nutrientes y puede favorecer la termogénesis, imprescindible si se quiere quemar grasa, recarga los niveles de glucógeno muscular y nos permite rendir a gran nivel en próximos entrenamientos.

Sí bien las sesiones de entrenamiento características del fisiculturismo y el momento de competición no son factores determinantes del estrés en los deportistas, no conseguir los resultados esperados puede ocasionar signos y síntomas propios del estrés que de no ser mitigados pueden llegar a incluso, generar desinterés de parte del deportista en continuar desarrollando su práctica deportiva al nivel competitivo. Para afrontar esto, los deportistas se encuentran en búsqueda constante de nuevas motivaciones para seguir entrenando y alimentándose a nivel de competición, establecimiento de metas dentro del deporte, y concentrarse por completo en la práctica deportiva, de esta manera, la sensación de tristeza y desilusión posterior a la competencia donde no se consiguieron los resultados esperados no se extiende a largos períodos de tiempo y no afecta el desarrollo de la práctica deportiva.

Para Lemos, R. (2019) la resiliencia en los deportistas es de vital importancia, ya que tienen que lidiar con el estrés de las competiciones. A su vez, menciona que los deportistas, precisamente por su activación fisiológica constante, son capaces de generar y mantener un optimismo que les



permite sobrellevar las situaciones adversas ante las cuales se vean sometidos, justificando así que los deportistas, a largo plazo presentan sensaciones de mayor motivación y concentración.

A partir de las diferentes estrategias de afrontamiento, se evidencia cómo, según el modelo de Lazarus & Folkman (1984, citado por Rodríguez, A. et al. 2016) los deportistas asumen estrategias de afrontamiento de los dos tipos dependiendo de las situaciones estresantes que experimentan, siendo utilizadas las de tipo resolución de problemas para manejar directamente el problema causado por la falta de recursos económicos, y las de tipo regulación emocional para dar manejo a la respuesta emocional que trae consigo el estrés por situaciones personales y laborales ajenas al deporte, cumplir con el plan de alimentación y no obtener los resultados esperados en competición.

## Conclusiones

A partir de los objetivos planteados y los resultados expuestos, se establecen las siguientes conclusiones:

Los factores determinantes del estrés en deportistas pertenecientes a la liga de culturismo de la ciudad de San José de Cúcuta se presentan a nivel familiar cuando se percibe falta de apoyo; dentro de lo social, al momento de establecer relaciones sociales con personas que no practican deporte; y en lo concerniente a la práctica deportiva, seguir rigurosos planes de alimentación y la falta de recursos económicos para cubrir los planes de alimentación y suplementación son los factores determinantes del estrés. Por otro lado, se evidencia que las sesiones de entrenamiento características del fisicoculturismo no generan estrés en los deportistas.

Las diferentes situaciones determinantes de estrés traen consigo signos y síntomas en los deportistas, las respuestas fisiológicas identificadas son calambres y cansancio cuando las sesiones de entrenamiento demandan altos niveles de esfuerzo y el deportista se encuentra bajo un déficit calórico, además, el consumo de sustancias anabolizantes expone al deportista a la aparición de acné y afectación de órganos involucrados en la asimilación de estos, como el hígado y páncreas. Los cambios percibidos en la conducta del deportista son irritabilidad, pérdida del sueño, susceptibilidad y desinterés por las relaciones sexuales, mientras que las respuestas psicológicas por estrés son ansiedad, mal genio, y, cuando no se obtienen los resultados esperados, se da la aparición de un sentimiento de tristeza.

En lugar de buscar estrategias de afrontamiento para sobrellevar el estrés causado por los entrenamientos, los fisicoculturistas utilizan las sesiones de entrenamiento como estrategia de afrontamiento para aliviar los niveles de estrés que ocasionan situaciones de la vida personal y laboral ajenas al deporte. Cuando surge estrés por no contar con los recursos económicos

suficientes, los deportistas optan por llevar a cabo trabajos extra y disminuir gastos personales externos al deporte para obtener mayores ingresos. Sí el plan de alimentación está generando altos niveles de estrés, llevan a cabo comidas “trampa”. Finalmente, cuando los resultados obtenidos en competición no son los esperados, los deportistas buscan constantemente nuevas motivaciones, establecen metas dentro del deporte y se concentran por completo en la práctica deportiva.

A partir de las diferentes estrategias de afrontamiento, se evidencia cómo, según el modelo de Lazarus & Folkman (1984, citado por Rodríguez, A. et al. 2016) los deportistas asumen estrategias de afrontamiento de los dos tipos dependiendo de las situaciones estresantes que experimentan, las de tipo resolución de problemas para manejar directamente el problema causado por la falta de recursos económicos, y las de tipo regulación emocional para dar manejo a la respuesta emocional que trae consigo el estrés por situaciones personales y laborales ajenas al deporte, cumplir con el plan de alimentación y no obtener los resultados esperados en competición.

Teniendo en cuenta la información obtenida a través de la investigación, se puede concluir que, a pesar de los restrictivos planes de alimentación y la necesidad de añadir suplementos deportivos, los beneficios asociados a la actividad física realizada de manera no profesional, se mantienen vigentes en los atletas que llegan a cabo la práctica deportiva a nivel profesional.

## **Recomendaciones**

Desde el punto de vista metodológico, se recomienda dar continuidad al proceso investigativo relacionado al estrés en deportistas dedicados al fisicoculturismo, abarcando poblaciones de otras regiones y más categorías que permitan explicar el origen, síntomas y estrategias de afrontamiento ligadas al estrés.

En relación con el punto de vista académico, se recomienda a las entidades educativas incentivar la investigación dentro del deporte, ya que, a partir de los hallazgos allí desarrollados, los deportistas adquieren el conocimiento y estrategias necesarias para afrontar sus diferentes compromisos relacionados a la práctica deportiva y así obtener los mejores resultados posibles al momento de competir.

En lo concerniente al punto de vista práctico, se recomienda que los deportistas cuenten con el acompañamiento permanente de profesionales en entrenamiento, alimentación y bienestar psicológico. Para lograr esto, resulta necesario que los entes encargados de los recursos destinados al desarrollo de deportistas a nivel nacional, provean del presupuesto suficiente a los deportistas que aspiren a un nivel competitivo en la especialidad deportiva que desarrollan.

## Referencias

- Aguilar Gavira, S., & Barroso Osuna, J. M. (2015). La triangulación de datos como estrategia en investigación educativa. *Píxel-Bit. Revista de Medios y Educación*, 47, 73-88. URL <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/45289/La%20triangulaci%c3%b3n%20de%20datos%20como%20estrategia%20en%20investigaci%c3%b3n%20educativa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Alfonso Águila, B., Calcines Castillo, M., Monteagudo de la Guardia, R., & Nieves Achon, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178. URL <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v7n2/edu13215.pdf>
- Aragoneses, M. (2017, 19 febrero). *Críticas y detractores*. Rincón del Músculo. <https://rincondelmusculo.com/criticas-y-detractores/>
- Ardila, R. (2018). PSICOLOGÍA LATINOAMERICANA: ¿DE DÓNDE VENIMOS Y HACIA DÓNDE VAMOS? [Diapositivas]. URL <http://rubenardila.com/wp-content/uploads/2018/04/Latin-American-Psychology.pdf>
- Ardila, R. (2019). *Historia de la psicología en Colombia*. Editorial El Manual Moderno Colombia SAS.
- Asociación de Especialistas en Prevención y Salud Laboral (AEPSAL). (2016, julio 25). ¿Qué es el estrés? Causas y síntomas. URL <https://www.aepsal.com/estres-causas-y-sintomas/>
- Barria, M. C., Floody, P. D., Nahuelcura, R. O., Navarrete, F. C., Barria, C. M., & Carter-Thuillier, B. (2014). Prescripción del ejercicio físico para la salud, influencia del entrenamiento de la fuerza intermitente y en la composición corporal de universitarios sedentarios con

ascendencia étnica diversa. *Journal of Movement & Health*, 15(2).  
<http://jmh.pucv.cl/index.php/jmh/article/viewFile/77/76>

BBC (2017). ¿Qué hace específicamente a una actividad un deporte? Recuperado 4 de junio de 2020 de: <https://www.bbc.com/mundo/deportes-38484277>

BBC News Mundo. (2016, 12 mayo). *Por qué levantar pesas puede ser más beneficioso de lo que uno piensa.*  
[https://www.bbc.com/mundo/noticias/2016/05/160512\\_deportes\\_en\\_forma\\_levantar\\_pesas\\_resistencia\\_salud\\_positivo\\_jmp](https://www.bbc.com/mundo/noticias/2016/05/160512_deportes_en_forma_levantar_pesas_resistencia_salud_positivo_jmp)

Benavente, B. T., Quispe, G. P., & Callata, G. L. (2010). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería–UNSA Arequipa. 2006. *Enfermería global*, 9(2). Recuperado 1 abril, 2020, de <http://scielo.isciii.es/pdf/eg/n19/docencia1.pdf>

Besnier, N. Brownell, S. Carter, T (2018). *Antropología del deporte: Emociones, poder y negocios en el mundo contemporáneo.* Recuperado 4 de junio de 2020 de: [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=mG7ADwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT7&dq=deporte+&ots=\\_Viz0F8wTg&sig=4gCZ2s78oWdtDpUcOHcAHeWdqBo#v=onepage&q=deporte&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=mG7ADwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT7&dq=deporte+&ots=_Viz0F8wTg&sig=4gCZ2s78oWdtDpUcOHcAHeWdqBo#v=onepage&q=deporte&f=false)

Blanco Pilonieta, N. A. Motivos de deserción de los deportistas de la liga santandereana de atletismo en los últimos 10 años (2008-2017). URL <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/12690/2018nelsonpilonieta.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Briones Velásquez, M. L. (2019). El estrés. URL <http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/UNITUMBES/1407/MIRIAM%20UCRECIA%20BRIONES%20VELASQUEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Burón, C. G. (2010). Análisis económico de los determinantes del estrés laboral en España. *Estadística española*, 52(175), 393-418. Recuperado 1 abril, 2020, de <https://archivo.alde.es/encuentros.alde.es/anteriores/xiiiieea/trabajos/pdf/001.pdf>
- Campos, G. G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, J. C., Ortega, F. Z., & Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (32), 3-6. URL <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345751100001.pdf>
- Cárdenas, A. (2019, 7 junio). ¿Cómo afecta la mala alimentación a los deportistas universitarios? *Atletas*. <https://www.atletasla.com/2019/04/30/como-afecta-la-mala-alimentacion-a-los-deportistas-universitarios/>
- Castaño Molano, P. D., Castiblanco Cubillos, L. C., García Álvarez, J. S., Mena, M., & Laura, M. (2018, noviembre). Características psicológicas deportivas en jóvenes residentes de Bogotá: un análisis cognitivo conductual. Recuperado 5 febrero, 2020, de <https://repository.ucatolica.edu.co/handle/10983/22362>
- Castro López, R., Molero López-Barajas, D., Cachón Zagalaz, J., & Zagalaz Sánchez, M. L. (2014). Factores de la personalidad y fisicoculturismo: indicadores asociados a la vigorexia. *Revista de psicología del deporte*, 23(2), 0295-300. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235131674009.pdf>

Colpsic. (s. f.). *Ley 1090 de 2006*. Recuperado 1 de diciembre de 2020, de <https://colpsic.org.co/quienes-somos/ley-1090-de-2006/182>

Constitución Política de Colombia. (s. f.). *Artículo 52*. Constitución Colombiana. Recuperado 1 de diciembre de 2020, de <http://www.constitucioncolombia.com/titulo-2/capitulo-2/articulo-52>

Cortés Romero, C. E., Escobar Noriega, A., Cebada Ruiz, J., Soto Rodríguez, G., Bilbao Reboredo, T., & Vélez Pliego, M. (2018). Estrés y cortisol: implicaciones en la ingesta de alimento. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(3), 1-15. <http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v37n3/ibi13318.pdf>

Cuervo Parrado, C. C. (2020). Psicología del deporte. Ansiedad y estrés en futbolistas semiprofesionales. URL <http://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/1556/Cristian-PsiDeporte-%204a%20entrega%20%281%29%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Del Rio López, M. (s. f.). ¿Cómo hacer frente a los problemas? Estilos y Estrategias de afrontamiento al estrés. URL <https://www.psicologos-malaga.com/estilos-estrategias-afrontamiento-problemas/>

Escobar, J. y Bonilla-Jimenez, F. (s.f.). Grupos focales: una guía conceptual y metodológica. Cuadernos hispanoamericanos de psicología, 9(1). Pp. 51-67. Recuperado de: <http://www.tutoria.unam.mx/sitetutoria/ayuda/gfocal-03122015.pdf>

Fuster Guillen, Doris Elida. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, 7(1), 201-229. <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n1.267>



- Gallegos de San Vicente, M. O., Salas, G., Ardila, R., Caycho Rodriguez, T., & Burgos, C. (2018). sociedad interamericana de Psicología: historia y Proyección estratégica. URL [https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/92999/CONICET\\_Digital\\_Nro.5b72d8ba-4ede-4390-ae51-e218661981bd\\_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/92999/CONICET_Digital_Nro.5b72d8ba-4ede-4390-ae51-e218661981bd_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Gallegos, M. (2016). Historia de la psicología y formación en psicología en América Latina: convergencias temáticas. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 21(3), 319-335. URL <https://www.redalyc.org/pdf/292/29248182012.pdf>
- Gálvez, D., Martínez, A., Martínez, F., & Eléctrica, D. I. (2015). Estrés. *Contactos*, 97, 50-54. URL <http://www2.izt.uam.mx/newpage/contactos/revista/97/pdfs/estres.pdf>
- Geymonat, G. (2017). Entrenamiento de la atención y concentración en maratonistas de alto rendimiento. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12008/18522>
- González-Campos, Gloria, & Valdivia-Moral, Pedro, & Zagalaz, Maria Luisa, & Romero, Santiago (2015). LA AUTOCONFIANZA Y EL CONTROL DEL ESTRÉS EN FUTBOLISTAS: REVISIÓN DE ESTUDIOS. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1),95-101. [fecha de Consulta 24 de mayo de 2020]. ISSN: 1886-8576. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3111/311132628012>
- González-García, H., & Pelegrín, A. (2018). Influencia del apoyo familiar en los niveles de ira en deportistas. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 8(3), 169-183. <https://www.formacionasunivep.com/ejihpe/index.php/journal/article/view/276/187>

Granados, S. H. B., & Cuéllar, Á. M. U. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, (25), 141-160. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6369972.pdf>

GUZMAN SOLIS, M. E. (2016). EFECTOS DE UNA RUTINA DE ENTRENAMIENTO FISICOCULTURISTA EN VARIABLES BIOLÓGICAS RELACIONADAS AL ESTRÉS PRODUCIDO EN UN PRACTICANTE NOVATO DE 26 AÑOS, AREQUIPA 2016. Recuperado 15 marzo, 2020, de <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/3463/MDgusome.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hernández, M. A. (2019). *El control del estrés en adultos por medio de una intervención cognitivo conductual* (Doctoral dissertation, Universidad de Panamá). URL <http://up-rid.up.ac.pa/1702/1/minerva%20hernandez.pdf>

Jaramillo, D. L., & Álvarez, D. R. (2016). Motivación y atención como factores influyentes en deportistas de alto rendimiento. *Revista Electrónica Psyconex*, 8(12), 1-8. URL <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/326976/20784203>

Jarpa-Arriagada, Carmen Gloria, Escobar, Constanza, Guiñez, Laura, & Salazar, Karla. (2020). Representaciones sociales de duplas psicosociales sobre las acciones profesionales realizadas en establecimientos municipalizados, Chillán, Chile. *Calidad en la educación*, (52), 111-134. <https://dx.doi.org/10.31619/caledu.n52.700>

León Villamil, Á. P., Velandia Rodríguez, C. E., & Meneses Rojas, Y. M. (2020). Cómo influye el acompañamiento familiar en el comportamiento y rendimiento deportivo de los jóvenes de la escuela de fútbol Esfodecol en la ciudad de Bogotá.

<http://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/1522/Proyecto%20Familia%20Futbol.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

López, M. Q., Leal, L. P., Delgado, C. O. C., & Sánchez, J. J. G. (2018). El estrés y el deporte. *Perspectivas en la psicología del deporte: Investigación y aplicaciones*, 91. URL <https://n9.cl/tlpl>

Malusin Tite, D. P. (2015). El estrés y su incidencia en la práctica del fútbol en los estudiantes deportistas del segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa Temporal Mariano Benitez de la Ciudad de Pelileo Provincia de Tungurahua (Bachelor's thesis). <http://192.188.46.193/bitstream/123456789/8809/1/FCHE-CFP-363.pdf>

Martínez, A. Mañas, C. Pons, G (2016) ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA PARA LA EXPLORACIÓN DE LA VIOLENCIA SEXUAL SOBRE LAS MUJERES EN LA RELACIÓN DE LA PAREJA (EVS). Recuperado 10 de junio de 2020 de <http://www.informaciopsicologica.info/OJSmottif/index.php/leonardo/article/view/481>

Mazón Ávila, J. P., Atiencia Tapia, L. M., & Cabrera, H. (2018). Factores psicológicos asociados a la vigorexia en los usuarios de gimnasios del azuay en el periodo 2016-2017. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(3). URL [https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol20num3\\_monografico/Vol20No3Art7.pdf](https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol20num3_monografico/Vol20No3Art7.pdf)

Medina Aldas, W. J. (2017). *El estrés y su relación con las creencias irracionales en los Deportistas* (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias de la Salud-Carrera de Psicología Clínica). URL

[https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25174/1/Medina%20Aldas%20Wilfredo\\_%20Informe%20de%20Investigacion.pdf](https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25174/1/Medina%20Aldas%20Wilfredo_%20Informe%20de%20Investigacion.pdf)

Mindeporte. (2010). Deporte de Alto Rendimiento. URL <https://www.mindeporte.gov.co/37267>

Mindeportes. (2019, 3 septiembre). Ley 181 de 1995. Ministerio del Deporte. [https://www.mindeporte.gov.co/recursos\\_user/2019/Juridica/Normograma/Leyes/Ley-181-de-1995.pdf](https://www.mindeporte.gov.co/recursos_user/2019/Juridica/Normograma/Leyes/Ley-181-de-1995.pdf)

Moran, A. Toner, J. (2018) Psicología del Deporte. Recuperado 19 de marzo de 2020 de [https://books.google.es/books?id=tDVdDwAAQBAJ&printsec=copyright&hl=es&source=gbs\\_pub\\_info\\_r#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?id=tDVdDwAAQBAJ&printsec=copyright&hl=es&source=gbs_pub_info_r#v=onepage&q&f=false)

Moreno, P. J. F., Ruvalcaba, S. L. P., Salazar, C. M., Lozano, E. G. M., Gutiérrez, C. J. L., Pineda, L. T. B., & Mendoza, E. J. M. (2017). Fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento al estrés-competitivo en nadadores. *Revista de psicología del deporte*, 26(2), 199-209. URL <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235152045027.pdf>

Morillo Baro, Juan Pablo, & Reigal Garrido, Rafael E., & Hernández-Mendo, Antonio (2016). Relaciones entre el perfil psicológico deportivo y la ansiedad competitiva en jugadores de balonmano playa. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1),121-128. [fecha de Consulta 23 de mayo de 2020]. ISSN: 1132-239X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=2351/235143645016>

Muñoz Jiménez, E., Garrote Rojas, D., & Sánchez Romero, C. (2017). La práctica deportiva en personas con discapacidad: motivación personal, inclusión y salud. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 4(1), 145-152. doi: <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v4.1037>

Najar, J. (2016) “COMPOSICIÓN CORPORAL Y SÍNTOMAS DE DISMORFIA MUSCULAR EN FISICOCULTURISTAS COMPETIDORES Y RECREATIVOS”. Recuperado 1 de abril, 2020, de <https://core.ac.uk/download/pdf/80533709.pdf>

Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Recuperado 1 abril, 2020, de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

Ortega, A. O. (2018). Enfoques de investigación. *Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Alfredo\_Otero\_Ortega/publication/326905435\_ENFOQUES\_DE\_INVESTIGACION\_TABLA\_DE\_CONTENIDO\_Contento/links/5b6b7f9992851ca650526dfd/ENFOQUES-DE-INVESTIGACIONTABLA-DE-CONTENIDO-Contenido.pdf.*

Ortiz Mendez, D., Gómez Sánchez, N. J., & Almeyda Macareo, A. (2018). Valoración descriptiva de la inteligencia emocional en relación a la práctica deportiva de las selecciones masculinas de fútbol y baloncesto de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Bucaramanga. URL [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/11139/1/2018\\_valoracion\\_descriptiva\\_inteligencia.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/11139/1/2018_valoracion_descriptiva_inteligencia.pdf)

Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. URL <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>

Peña, G., & Cañoto, Y. (Eds.). (2018). *Introducción a la psicología general*. AB Ediciones. URL <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=sO94DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=Definici%C3%B3n+de+psicolog%C3%ADa&ots=Y6064j4lv&sig=hMHSttiKZZqs2Ix>

VKSuhyJdzJPM#v=onepage&q=Definici%C3%B3n%20de%20psicolog%C3%ADa&f=alse

Preysler, C. (2017, 18 enero). Cómo controlar las emociones durante una dieta. CuidatePlus.  
<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/dietas/2017/01/18/como-controlar-emociones-durante-dieta-140168.html>

ROBLEDO VICO, J. (2017, 18 julio). *Qué es la moda del “cheat meal” y qué beneficios puede tener.* AS.com.  
[https://as.com/deporteyvida/2017/07/18/portada/1500376452\\_373550.html](https://as.com/deporteyvida/2017/07/18/portada/1500376452_373550.html)

Robledo, J. (2017, 16 junio). *Esteroides anabólicos: qué son y qué efectos secundarios tienen.* AS.com. [https://as.com/deporteyvida/2017/06/16/portada/1497626394\\_796058.html](https://as.com/deporteyvida/2017/06/16/portada/1497626394_796058.html)

Robles, J. Abad, M. Giménez, F. (2009). Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual. Recuperado 4 de junio de 2020 de <https://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>

Rodríguez Barrantes, DR, y Sarmiento González, JR (2015). *Cognición enactiva y deporte: relación entre la autoeficacia, agencia y motivación, con la tolerancia al estrés en deportistas que practican en ligas deportivas de Cundinamarca* (Tesis de licenciatura, Universidad Piloto de Colombia). URL <http://repository.unipiloto.edu.co/bitstream/handle/20.500.12277/639/00002097.pdf?sequence=1>

Rodríguez Vega, P. C., & Sandoval Cambara, A. B. (2014). Incidencia de la motivación en el rendimiento deportivo esperado en competencia por deportistas de Karate Do de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala (Doctoral dissertation, Universidad de

San Carlos de Guatemala).

<http://www.repositorio.usac.edu.gt/8015/1/T13%20%282655%29.pdf>

Rodríguez, A. Zúñiga, P. Contreras, K. Gana, S. Fortunato, J. (2016) Revisión Teórica de las Estrategias de Afrontamiento (Coping) según el Modelo Transaccional de Estrés y Afrontamiento de Lazarus & Folkman en Pacientes Quirúrgicos Bariátricos, Lumbares y Plásticos. Recuperado 25 de mayo de 2020 de: [https://ached.cl/upfiles/revistas/documentos/59ca9b80918b5\\_Original\\_02\\_66.pdf](https://ached.cl/upfiles/revistas/documentos/59ca9b80918b5_Original_02_66.pdf)

Rodríguez, J. P., Peñaranda-Florez, D. G., Rodríguez, P. P., Rodríguez, R. P., Gómez, J. C. Q., Herrera, L. M., & Cruz-León, E. H. (2019). Niveles de depresión y ansiedad en jugadores masculinos de rugby de primera división en Colombia. *Revista Peruana de ciencia de la actividad física y del deporte*, 6(2), 8-8. URL <https://rpcafd.com/index.php/rpcafd/article/view/50/67>

Rodríguez, R. L. (2019a, agosto 1). La importancia de la resiliencia en el deporte. La Mente es Maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/la-importancia-de-la-resiliencia-en-el-deporte/>

Salazar, C. M., Ruvalcaba, S. L. P., & Moreno, P. J. F. (2017). Caracterización del estrés en jóvenes deportistas mexicanos durante una competición. *Revista española de educación física y deportes*, (416), 35-50. URL <http://www.reefd.es/index.php/reefd/article/viewFile/521/495>

Sánchez Sánchez, M., & Collado Martínez, J. (2016). FACTORES DETERMINANTES EN LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL DEPORTE DESDE LA PERSPECTIVA EMOCIONAL [Determinant factors in the teaching-learning of sport from emotional

- perspective]. E-Balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte, 12(2), 119-128.  
Recuperado de <http://e-balonmano.com/ojs/index.php/revista/article/view/355>
- Sánchez, A. (2018). Fisicoculturismo. Orígenes antropológicos y connotaciones filosóficas.  
Recuperado 4 de junio de 2020 de [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=q9OfDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA19&dq=fisicoculturismo&ots=0TyrECVYzP&sig=C72NoKrkQDULMbmzhLpm0KH\\_jBI#v=onepage&q=fisicoculturismo&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=q9OfDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA19&dq=fisicoculturismo&ots=0TyrECVYzP&sig=C72NoKrkQDULMbmzhLpm0KH_jBI#v=onepage&q=fisicoculturismo&f=false)
- Sánchez, B. Ureña, P. Calleja, J. (2013). Niveles subjetivos de estrés-recuperación en deportistas costarricenses de alto rendimiento. Recuperado 12 marzo, 2020, de <http://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v14n1/art11.pdf>
- Sousa, C. (2014, 29 enero). *Frustración en el Deporte*. PsicoSegovia.  
<https://www.psicosegovia.es/frustracion-en-el-deporte/>
- Spangenberg Morelli, A. (2015). Neurobiología del estrés. URL <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/7901/1/Spangenberg%2c%20Agustin.pdf>
- SPORTYOU. (2020, 20 octubre). *Estrés, miedos y problemas económicos, efectos del COVID-19 en los deportistas*. [www.20minutos.es](http://www.20minutos.es) - Últimas Noticias.  
<https://www.20minutos.es/deportes/noticia/4423433/0/efectos-covid-deporte-estres-miedos-problemas-economicos/>
- Torralba, M. Braz, M. Rubio M. (2014). La Motivación en el Deporte Adaptado. Recuperado 21 de mayo de 2020 de <http://ojs.ual.es/ojs/index.php/psye/article/view/506>



Unidad 3: La Psicología en Latinoamérica y en Colombia. (2017, diciembre 8).

URL <http://colaborativa182.blogspot.com/2017/12/unidad-3-la-psicologia-en-latinoamerica.html>

Urios López, R., & Sanz-Valero, J. (2018). Efectos adversos asociados al uso de anabolizantes en deportistas: revisión sistemática. *Ars Pharmaceutica (Internet)*, 59(1), 45-55.

<http://scielo.isciii.es/pdf/ars/v59n1/2340-9894-ars-59-1-45.pdf>

Valencia Usme, C. A. (2019). Propuesta de un programa psicoeducativo para padres de familia de deportistas en etapa de iniciación deportiva en Bogotá.

<https://repository.udca.edu.co/bitstream/11158/2588/1/Proyecto%20de%20Grado%20Cristian%20Valencia.pdf>

Vázquez, C. Crespo, M. J, Ring. (s,f) Estrategias de afrontamiento. Recuperado 26 de mayo de 2020 de:

[http://www.psicosocial.net/historico/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=94-estrategias-de-afrontamiento&category\\_slug=trauma-duelo-y-culpa&Itemid=100225](http://www.psicosocial.net/historico/index.php?option=com_docman&view=download&alias=94-estrategias-de-afrontamiento&category_slug=trauma-duelo-y-culpa&Itemid=100225)

Vecino, B., Samay, Y., Gonzalezrubio, C., Margarita, E., & Mejía Padilla, L. F. (2017). Estructuras clínicas predominantes en hombres fisicoculturistas con rasgos de vigorexia. URL

[http://45.5.172.45/bitstream/10819/5995/1/Estructuras%20clinicas%20predominantes\\_Yorlys%20Baquero%20V\\_2017.pdf](http://45.5.172.45/bitstream/10819/5995/1/Estructuras%20clinicas%20predominantes_Yorlys%20Baquero%20V_2017.pdf)

Vilanova, A. R. (2018). la Psicología sus problemas fundamentales. URL

<http://rpsico.mdp.edu.ar/bitstream/handle/123456789/697/La%20Psicolog%c3%ada.%20Sus%20problemas%20fundamentales.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

## Apéndices

### Apéndice 1. Formato consentimiento Informado



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, \_\_\_\_\_, identificado con cédula de ciudadanía numero \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_, manifiesto mi aceptación para la investigación ofrecida por los psicólogos en formación Reynel Styven Páez Contreras y Leyder Ernesto Mendoza Ureña del programa de psicología de la Universidad de Pamplona, el cual me ha sido claramente explicado.

Entiendo que toda la información concerniente a las intervenciones se mantendrá confidencial y no será divulgada ni entregada a ninguna institución externa o individuo sin consentimiento expreso, excepto cuando la orden de entrega provenga de una autoridad judicial competente. También entiendo, y por lo tanto estoy de acuerdo con la necesidad de quebrantar este principio de confidencialidad en caso de presentarse situaciones que pongan en grave peligro su integridad física o mental o de algún miembro de la comunidad.

En forma expresa manifiesto que he leído y comprendido íntegramente este documento, por lo cual acepto su contenido y las consecuencias que de él se deriven.

\_\_\_\_\_  
**FIRMA**

**CC No**

\_\_\_\_\_  
**FECHA**



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*  
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels. (7) 5682303 - 5683304 - 5682303 - Fax: 5682750

Apéndice 2. Consentimientos firmados por los participantes.




**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avancemos ¡Es nuestro objetivo!*

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo, FERNANDO ORLANDO FLORES, identificado con cédula de ciudadanía número 10910434765 de cañota, manifiesto mi aceptación para la investigación ofrecida por los psicólogos en formación Reynel Styven Páez Contreras y Leyder Ernesto Mendoza Ureña del programa de psicología de la Universidad de Pamplona, el cual me ha sido claramente explicado.

Entiendo que toda la información concerniente a las intervenciones se mantendrá confidencial y no será divulgada ni entregada a ninguna institución externa o individuo sin consentimiento expreso, excepto cuando la orden de entrega provenga de una autoridad judicial competente. También entiendo, y por lo tanto estoy de acuerdo con la necesidad de quebrantar este principio de confidencialidad en caso de presentarse situaciones que pongan en grave peligro su integridad física o mental o de algún miembro de la comunidad.

En forma expresa manifiesto que he leído y comprendido integralmente este documento, por lo cual acepto su contenido y las consecuencias que de él se deriven.

  
 \_\_\_\_\_  
**FIRMA**  
 CC No 10910434765

28/11/20  
 \_\_\_\_\_  
**FECHA**




**Fermento Libres** junto a la construcción de un nuevo país en paz.  
 Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Teléfono: 5685000 - 5685200 - 5685300 - Fax: 5685150

1



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
*Avanzamos, ¡es nuestro objetivo!*



### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Guillermo José Martínez Miranda identificado con cédula de ciudadanía número 1094245493 de Pamplona, manifiesto mi aceptación para la investigación ofrecida por los psicólogos en formación Reynel Styven Páez Contreras y Leyder Ernesto Mendoza Ureña del programa de psicología de la Universidad de Pamplona, el cual me ha sido claramente explicado.

Entiendo que toda la información concerniente a las intervenciones se mantendrá confidencial y no será divulgada ni entregada a ninguna institución externa o individuo sin consentimiento expreso, excepto cuando la orden de entrega provenga de una autoridad judicial competente. También entiendo, y por lo tanto estoy de acuerdo con la necesidad de quebrantar este principio de confidencialidad en caso de presentarse situaciones que pongan en grave peligro su integridad física o mental o de algún miembro de la comunidad.

En forma expresa manifiesto que he leído y comprendido íntegramente este documento, por lo cual acepto su contenido y las consecuencias que de él se deriven.

FIRMA

CC No 1094245493

23-NOV-20

FECHA



*Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz*

Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5655308 - 5685304 - 5681304 - Fax: 5682759



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos ¡Es nuestro objetivo!*



### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Juan Pablo Hernández V., identificado con cédula de ciudadanía número 1099283692 de Pamplona, manifiesto mi aceptación para la investigación ofrecida por los psicólogos en formación Reynel Styven Páez Contreras y Leyder Ernesto Mendoza Ureña del programa de psicología de la Universidad de Pamplona, el cual me ha sido claramente explicado.

Entiendo que toda la información concerniente a las intervenciones se mantendrá confidencial y no será divulgada ni entregada a ninguna institución externa o individuo sin consentimiento expreso, excepto cuando la orden de entrega provenga de una autoridad judicial competente. También entiendo, y por lo tanto estoy de acuerdo con la necesidad de quebrantar este principio de confidencialidad en caso de presentarse situaciones que pongan en grave peligro su integridad física o mental o de algún miembro de la comunidad.

En forma expresa manifiesto que he leído y comprendido íntegramente este documento, por lo cual acepto su contenido y las consecuencias que de él se deriven.

Juan P. Hernández V.

23 de nov 2020

FIRMA

FECHA

CC No 1099283692



*Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tel: (7) 5685301 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

1



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos ¡es nuestro objetivo!*



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Dobian Enrique Hernandez Arboleda identificado con cédula de ciudadanía numero 1094271303 de Pamplona, manifiesto mi aceptación para la investigación ofrecida por los psicólogos en formación Reynel Styven Páez Contreras y Leyder Ernesto Mendoza Ureña del programa de psicología de la Universidad de Pamplona, el cual me ha sido claramente explicado.

Entiendo que toda la información concerniente a las intervenciones se mantendrá confidencial y no será divulgada ni entregada a ninguna institución externa o individuo sin consentimiento expreso, excepto cuando la orden de entrega provenga de una autoridad judicial competente. También entiendo, y por lo tanto estoy de acuerdo con la necesidad de quebrantar este principio de confidencialidad en caso de presentarse situaciones que pongan en grave peligro su integridad física o mental o de algún miembro de la comunidad.

En forma expresa manifiesto que he leído y comprendido íntegramente este documento, por lo cual acepto su contenido y las consecuencias que de él se deriven.

*[Handwritten Signature]*

FIRMA

CC No 1094271303

26/11/2020

FECHA



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tel: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

### Apéndice 3. Formato Análisis de discurso



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



Universidad de Pamplona  
 Facultad de salud  
 Programa de Psicología  
 Grupo Focal

Ciudad de Cúcuta

Fecha de la entrevista grupal:

Lugar de la entrevista:

Nombre:

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

**Factores determinantes:** Esta categoría analiza las diferentes situaciones que originan estrés en los individuos, Hernández, M. A. (2019) en su tesis de grado, señala que hay algunas situaciones que pueden provocar estrés, como eventos detonantes del mismo, sucesos extraordinarios que demandan del sujeto adaptación.

A partir de esto, describa aquellas situaciones, experiencias y pensamientos que le han generado estrés en su práctica deportiva.



SG



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5682303 - 5683304 - 5682305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**Signos Síntomas:** Esta categoría comprende las respuestas externas e internas que el organismo genera a partir del estrés (Gálvez et al., 2015) menciona que las actividades estresantes activan en nuestro organismo la denominada respuesta de estrés la cual involucra principalmente al sistema nervioso y al endocrino. Cuando un individuo se expone a un estímulo estresor, se da un rompimiento en su equilibrio con el medio, provocando que se active el sistema neuroendocrino.

A partir de esto, describa aquellas situaciones, experiencias y pensamientos que le han generado los signos y síntomas asociados al estrés en su práctica deportiva.

**Estrategias de afrontamiento:** Esta categoría busca establecer las capacidades y estrategias con las que cuenta el individuo frente a las situaciones de estrés, Rodríguez, A. Zúñiga, P. Contreras, K. Gana, S. Fortunato, J. (2016) llevan a cabo una revisión teórica del modelo planteado por Lazarus y Folkman, (1984) quienes mencionan que el afrontamiento es un proceso dinámico de evaluación y reevaluación del repertorio de estrategias que poseen los individuos para hacer frente a una situación que es evaluada como amenazante o desbordante, y su función es reducir o mitigar los efectos del estrés psicológico.



SC

*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*  
 Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels. (7) 5682303 - 5685394 - 5685365 - Fax. 5682730





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



A partir de esto, describa aquellas situaciones, experiencias y pensamientos que le han permitido afrontar las situaciones de estrés dentro de la práctica deportiva.



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*  
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels. (7) 5682303 - 5685304 - 5685305 - Fax. 5682730

## Apéndice 4. Formato entrevista semiestructurada



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



Universidad de Pamplona  
 Facultad de salud  
 Programa de Psicología  
 Entrevista Semiestructurada

Ciudad de Cúcuta

Fecha de la entrevista:

Lugar de la entrevista:

Nombre:

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

Preguntas	Respuestas
¿Qué opiniones tiene su familia con relación a su práctica deportiva?	
¿Qué pensamientos le generan las opiniones de su familia con relación a su práctica?	
¿Cuáles situaciones familiares considera que generan estrés?	
¿Cómo se ve afectado su rendimiento cuando no cuenta con el respaldo familiar?	
¿Qué costumbres y tradiciones existen en su familia y/o pareja que afecten su práctica deportiva?	
¿Cómo intervienen sus relaciones sociales con el rendimiento deportivo?	
¿Qué situaciones dentro de sus relaciones sociales le ocasionan estrés y por ende interfieren en su rendimiento deportivo?	



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels. (7) 5682303 - 5682304 - 5682305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



¿Qué tipo de comentarios dentro del entorno social llegan a provocarle estrés?	
¿Cuáles situaciones dentro de la disciplina del fisiculturismo le generan estrés?	
¿Qué pensamientos se originan al ser comparado con otros deportistas en competición?	
¿De qué manera las exigencias de la práctica de fisiculturismo (entrenamiento, alimentación, suplementación, etc.), generan estrés en comparación a otras disciplinas deportivas?	
¿Qué reacciones físicas y fisiológicas le genera la alimentación y suplementación que debe llevar acorde a su práctica deportiva?	
¿Cuáles respuestas físicas o fisiológicas experimentan frente al entrenamiento físico característico de la práctica deportiva?	
¿Qué tipo de conductas impulsivas considera usted que le genera el estilo de entrenamiento y alimentación al cual debe someterse?	
¿Qué sentimientos y pensamientos se originan durante la competición?	
¿Cuáles pensamientos se originan cuando no obtiene los resultados físicos deseados con el entrenamiento?	
¿Qué pensamientos y sensaciones tiene a la hora de competir?	
¿Qué pensamientos se generan cuando no cuenta con los recursos económicos necesarios para cumplir con todos sus gastos, y cómo actúa para solucionarlos?	



SC

*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*  
 Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels. (7) 5682303 - 5685394 - 5685365 - Fax. 5682730



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



¿Qué hace frente a las situaciones de estrés que conllevan las rutinas de entrenamiento en el fisicoculturismo?	
¿Cómo afronta las situaciones en las cuales no obtiene los resultados esperados en una competición?	
¿Qué estrategias utiliza para afrontar el estrés dentro del deporte?	



SC



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels. (7) 5682303 - 5685304 - 5685305 - Fax. 5682730

## Apéndice 5. Validación de expertos entrevista semiestructurada



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**  
**FACULTAD DE SALUD**  
**PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**

### JUICIO DE EXPERTOS

Cordial saludo.

Apreciado docente, en el presente documento, se encuentra una entrevista semiestructurada que será el instrumento de recolección de información del trabajo de grado titulado "Factores Determinantes del Estrés en Deportistas pertenecientes a la Liga de Culturismo de la Ciudad de San José de Cúcuta" desarrollado por los psicólogos en formación Leyder Ernesto Mendoza Ureña y Reynel Styven Páez Contreras, estudiantes de noveno semestre del Programa de Psicología, bajo la dirección del docente Luis Felipe Cely Gutiérrez.

El propósito de la investigación Analizar los determinantes del estrés en deportistas pertenecientes a la liga de culturismo de la ciudad de San José de Cúcuta por medio de un diseño fenomenológico permitiendo la comprensión de sus factores causales.

Por ende, solicitamos de manera respetuosa su participación en este juicio de experto para evaluar la pertinencia de esta técnica que será aplicada a una muestra intencional y voluntaria.

Agradecemos la atención y el tiempo prestado hacia con nosotros.



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*  
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



### Entrevista Semiestructurada

#### CATEGORÍA I: FACTORES DETERMINANTES

Hernández, M. A. (2019) en su tesis de grado, señala que hay algunas situaciones que pueden provocar estrés, como eventos detonantes del mismo, sucesos extraordinarios que demandan del sujeto adaptación. Menciona también situaciones con alto grado de tensión para el sujeto, que, por su duración e intensidad, genera efectos muchos más graves. Y, por último, describe unos sucesos estresores que se presentan a diario, pero de menor intensidad, y dado la cotidianos que se vuelven y repetitivos, producen efectos negativos.

#### SUBCATEGORÍA I: FAMILIAR

Dentro de un contexto deportivo, como lo menciona López, M. Q., Leal, L. P., Delgado, C. O. C., & Sánchez, J. J. G. (2018) en su aporte *El estrés y el deporte* en el libro *Perspectivas en la psicología del deporte: Investigación y aplicaciones*:

Cuando una persona decide ser deportista y de alto rendimiento, su estilo y modo de vida cambia, entrenamientos intensos e inacabables, su vida familiar y social se empieza a dejar de lado, dedicándose en cuerpo, alma y mente a entrenarse en la especialidad deportiva que eligió para ser el mejor. Todos estos cambios repercuten los diferentes contextos de la vida del deportista... pero, si alguno de estos factores, representan desestabilidad en el deportista, es cuando sus niveles de estrés generan distorsiones a nivel cognitivo, desencadenando niveles de estrés perjudiciales para su rendimiento (p. 93).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
1	¿Qué opiniones negativas tiene su familia con relación a su práctica deportiva y qué	x		Recomiendo dividir las preguntas, por un lado, indagar las opiniones y por otro los pensamientos



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"  
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



	pensamientos le genera?			
2	¿En qué situaciones considera usted que no tuvo el respaldo familiar suficiente generándole estrés, y cómo afectó esto su rendimiento?	x		Igual, dos preguntas en una
3	¿Qué costumbres y tradiciones existen en su familia y/o pareja que afecten su práctica deportiva?	x		
<b>SUBCATEGORÍA II: SOCIAL</b>				
Dentro de un contexto deportivo, como lo menciona López, M. Q., Leal, L. P., Delgado, C. O. C., & Sánchez, J. J. G. (2018) en su aporte <i>El estrés y el deporte</i> en el libro <i>Perspectivas en la psicología del deporte: Investigación y aplicaciones</i> :				
Recibiendo el apoyo familiar y de su entorno social al máximo en todo lo que compete a la vida de un deportista: traslado a los entrenamientos, asistencia a los torneos, economía necesaria para los gastos en equipo de entrenamiento, medicinas, gastos médicos y demás, de esta manera el deportista se sentirá con el respaldo suficiente para enfocarse en su entrenamiento. Pero, si alguno de estos factores, representan desestabilidad en el deportista, es cuando sus niveles de estrés generar distorsiones a nivel cognitivo, desencadenando niveles de estrés perjudiciales para su rendimiento (p. 93).				
<b>Nº</b>	<b>Pregunta</b>	<b>Pertinente</b>	<b>No pertinente</b>	<b>Observaciones</b>
	¿De qué manera las relaciones	x		¿Como intervienen sus



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"  
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



4	sociales afectan su rendimiento deportivo?			relaciones sociales con el rendimiento deportivo? Si afecta o tiene que ver con...es parte de tu interpretación. Le ocasionan
5	¿Qué situaciones dentro de sus relaciones sociales son ocasionantes de estrés?	x		
6	¿Qué tipo de comentarios llegan a provocarle estrés?	x		
<p><b>SUBCATEGORÍA III: PRÁCTICA DEPORTIVA</b>  Realizar un deporte competitivo, como lo menciona De Rose, Korsakas, Carlston y Ramos, (2000) demanda demostración, comparación y evaluación que puede generar niveles de estrés inadecuados para un buen desempeño. El estrés se percibe desde la individualidad del deportista, en función a su experiencia, idiosincrasia y personalidad (Citado en Moreno, P. J. F., Ruvalcaba, S. L. P., Salazar, C. M., Lozano, E. G. M., Gutiérrez, C. J. L., Pineda, L. T. B., &amp; Mendoza, E. J. M. 2017)</p>				
Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
7	¿Cuáles situaciones dentro de la disciplina del fisiculturismo le generan estrés?	x		
8	¿Qué pensamientos se originan al ser	x		



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*  
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



	comparado con otros deportistas en competición?			
9	¿Las exigencias características de la práctica de fisiculturismo (entrenamiento, alimentación, suplementación, etc.) alteran los niveles de estrés de la persona en mayor medida que las exigencias de otras disciplinas deportivas, de qué manera?	x		<p>No es clara la pregunta.          Propongo:</p> <p>¿De que manera las exigencias de la práctica de fisiculturismo (...), generan estrés en comparación a otras disciplinas deportivas?</p> <p>(Desde una visión cualitativa se evita hablar de niveles y efectos)</p>
<p><b>CATEGORÍA II: SIGNOS Y SÍNTOMAS</b></p> <p>Los factores estresores, ya sean físicos o mentales, como lo afirma (Gálvez et al., 2015) activan en nuestro organismo la denominada respuesta de estrés la cual involucra principalmente al sistema nervioso y al endocrino. Cuando un individuo se expone a un estímulo estresor, se da un rompimiento en su equilibrio con el medio, provocando que se active el sistema neuroendocrino.</p>				
<p><b>SUBCATEGORÍA I: CONDUCTUAL Y FÍSICO</b></p> <p>Hernández, M. A. (2019) menciona que a nivel conductual y físico puede experimentar: consumo aumentado de café, tabaco, alcohol, medicamentos o drogas (Orlandini, 2012); retraimiento, maltrato o violencia con la pareja, la familia u otras</p>				



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*  
 Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



personas (Orlandini, 2012); cambios en los hábitos de vida, como en las actividades recreativas, ejercicio físico, en los horarios, etc. (Orlandini, 2012); desarreglos en el desempeño sexual (Orlandini, 2012); cambio en los hábitos alimenticios y hábitos de sueño (Schmitz y Hipp, 2005); sobresaltos, hiperactividad, aislamiento, aversión (Schmitz y Hipp, 2005); malestares físicos recurrentes (Schmitz y Hipp, 2005), como gastrointestinales, tensión o rigidez muscular, alteraciones en la piel, subidas o bajadas de peso, sequedad de la boca y la garganta, palpitaciones, bruxismo, entre otros (Weiss, 2014) (p. 25-26).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
10	¿La alimentación y suplementación que debe llevar acorde a su práctica deportiva le genera reacciones físicas y fisiológicas, cuáles?	x		Que reacciones físicas y fisiológicas le genera la alimentación y suplementación .....
11	¿El entrenamiento físico característico del fisicoculturismo le genera respuestas físicas o fisiológicas, cuáles?	x		Redactar similar a la anterior
12	¿Qué tipo de conductas impulsivas le genera el estilo de entrenamiento y alimentación al cuál debe someterse?	x		



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*  
 Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

5C-CER96940



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**SUBCATEGORÍA II: PSICOLÓGICO Y COGNITIVO**

Hernández, M. A. (2019) menciona que a nivel psicológico puede experimentar: ansiedad (Orlandini, 2012); crisis de cólera, irascibilidad y malhumor (Orlandini, 2012); pesadillas con el tema del estrés (Orlandini, 2012); falta de ánimo: aburrimiento, sentimiento de tristeza (Orlandini, 2012); dificultad para concentrarse o memorizar (Orlandini, 2012); culpa (Weiss, 2014); umbral de frustración bajo (Weiss, 2014); pérdida de motivación y miedo al fracaso (Weiss, 2014); preocupaciones recurrentes (Schmitz y Hipp, 2005); aumento en el número de conductas obsesivo-compulsivas en las rutinas (Schmitz y Hipp, 2005); rechazo de comentarios positivos o de apoyo (Schmitz y Hipp, 2005) (p. 25-26).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
13	¿Qué sentimientos y pensamientos se originan durante la competición?	x		Dividir
14	¿Cuáles pensamientos se originan cuando no obtiene los resultados físicos deseados con el entrenamiento?	x		
15	¿Las sensaciones y pensamientos experimentados durante el entrenamiento varían a lo experimentado a la hora de competir, de qué manera?	x		¿Qué pensamientos tiene a la hora de competir? Y hacer la pregunta para las sensaciones

**CATEGORÍA III: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*  
 Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



v

Rodríguez, A. Zúñiga, P. Contreras, K. Gana, S. Fortunato, J. (2016) llevan a cabo una revisión teórica del modelo planteado por Lazarus y Folkman, (1984) quienes mencionan que el afrontamiento es un proceso dinámico de evaluación y reevaluación del repertorio de estrategias que poseen los individuos para hacer frente a una situación que es evaluada como amenazante o desbordante, y su función es reducir o mitigar los efectos del estrés psicológico.

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
16	¿Qué pensamientos se generan cuando no cuenta con los recursos económicos necesarios para cumplir con todos sus gastos dentro del fisicoculturismo y como actúa para solucionarlos?	x		
17	¿Cómo hace frente a las situaciones de estrés que conllevan las rutinas de entrenamiento en el fisicoculturismo?	x		¿qué hace...
	¿Con qué características personales	x		¿Qué estrategias utiliza para



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*  
 Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

8

5C-CER96940



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



18	cuenta que le permiten lidiar de buena manera con el estrés dentro del deporte?			afrontar el estrés...?
19	¿Qué estrategias utiliza para dar cumplimiento tanto a sus obligaciones diarias como a la práctica del deporte sin que esto le genere estrés?			La respuesta a la pregunta anterior te resuelve este interrogante



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*  
 Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**OBSERVACIONES:**

Si los participantes son en su totalidad fisiculturistas entonces no es necesario mencionar tantas veces el deporte en las preguntas.

**NOMBRES Y APELLIDOS DEL EVALUADOR:** Yijadd Ordoñez Yaber

**FIRMA DEL EVALUADOR:**

**TP:** 114824

**ESTUDIOS DE POSGRADO:** Maestría en Educación

**FECHA:** agosto 5 del 2020



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"  
 Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

5C-CER96940



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos ¡Es nuestro objetivo!*



**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**  
**FACULTAD DE SALUD**  
**PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**

**JUICIO DE EXPERTOS**

Cordial saludo.

Apreciado docente, en el presente documento, se encuentra una entrevista semiestructurada que será el instrumento de recolección de información del trabajo de grado titulado "Factores Determinantes del Estrés en Deportistas pertenecientes a la Liga de Culturismo de la Ciudad de San José de Cúcuta" desarrollado por los psicólogos en formación Leyder Ernesto Mendoza Ureña y Reynel Styven Páez Contreras, estudiantes de noveno semestre del Programa de Psicología, bajo la dirección del docente Luis Felipe Cely Gutiérrez.

El propósito de la investigación Analizar los determinantes del estrés en deportistas pertenecientes a la liga de culturismo de la ciudad de San José de Cúcuta por medio de un diseño fenomenológico permitiendo la comprensión de sus factores causales.

Por ende, solicitamos de manera respetuosa su participación en este juicio de experto para evaluar la pertinencia de esta técnica que será aplicada a una muestra intencional y voluntaria.

Agradecemos la atención y el tiempo prestado hacia con nosotros.



*Fuerza federada para la construcción de un nuevo país en paz*  
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tel: (7) 5883300 - 5883301 - 5883302 - Fax: 58837150



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
Avanzamos ¡Es nuestro objetivo!



#### Entrevista Semiestructurada

CATEGORÍA I: FACTORES DETERMINANTES				
<p>Hernández, M. A. (2019) en su tesis de grado, señala que hay algunas situaciones que pueden provocar estrés, como eventos detonantes del mismo, sucesos extraordinarios que demandan del sujeto adaptación. Menciona también situaciones con alto grado de tensión para el sujeto, que, por su duración e intensidad, genera efectos muchos más graves. Y, por último, describe unos sucesos estresores que se presentan a diario, pero de menor intensidad, y dado la cotidianos que se vuelven y repetitivos, producen efectos negativos.</p>				
SUBCATEGORÍA I: FAMILIAR				
<p>Dentro de un contexto deportivo, como lo menciona López, M. Q., Leal, L. P., Delgado, C. O. C., &amp; Sánchez, J. J. G. (2018) en su aporte <i>El estrés y el deporte en el libro Perspectivas en la psicología del deporte: Investigación y aplicaciones:</i></p> <p>Cuando una persona decide ser deportista y de alto rendimiento, su estilo y modo de vida cambia, entrenamientos intensos e inabarcables, su vida familiar y social se empieza a dejar de lado, dedicándose en cuerpo, alma y mente a entrenarse en la especialidad deportiva que eligió para ser el mejor. Todos estos cambios repercuten los diferentes contextos de la vida del deportista... pero, si alguno de estos factores, representan desestabilidad en el deportista, es cuando sus niveles de estrés generan distorsiones a nivel cognitivo, desencadenando niveles de estrés perjudiciales para su rendimiento (p. 93).</p>				
Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
1	¿Qué opiniones negativas tiene su familia con relación a su práctica deportiva y qué			Desde mi punto de vista, no se debería preguntar por aquello negativo inicialmente (no sé cómo vayan a



Fuerza federes para la construcción de un nuevo país en paz  
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tel: (7) 5883300 - 5883301 - 5883302 - Fax: 58827150





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
Avanzamos. ¡Es nuestro objetivo!



	pensamientos le genera?			distribuir las preguntas en el instrumento), pero sí se puede preguntar: ¿Qué reto a nivel familiar les representó su práctica deportiva?
2	¿En qué situaciones considera usted que no tuvo el respaldo familiar suficiente generándole estrés, y cómo afectó esto su rendimiento?	X		Tener en cuenta la observación anterior.
3	¿Qué costumbres y tradiciones existen en su familia y/o pareja que afecten su práctica deportiva?		X	Preguntar la importancia que tiene el apoyo familiar en la gestión cognitiva y emocional, relacionada con el deporte que practica. "Sacrificios" que hayan realizado a nivel familiar y que potencien o disminuyan su práctica.
<b>SUBCATEGORÍA II: SOCIAL</b>				



Fuerza federada para la construcción de un nuevo país en paz  
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tel: (7) 5883300 - 5883301 - 5883302 - Fax: 58827150



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Dentro de un contexto deportivo, como lo menciona López, M. Q., Leal, L. P., Delgado, C. O. C., & Sánchez, J. J. G. (2018) en su aporte *El estrés y el deporte en el libro Perspectivas en la psicología del deporte: Investigación y aplicaciones:*

Recibiendo el apoyo familiar y de su entorno social al máximo en todo lo que compete a la vida de un deportista: traslado a los entrenamientos, asistencia a los torneos, economía necesaria para los gastos en equipo de entrenamiento, medicinas, gastos médicos y demás, de esta manera el deportista se sentirá con el respaldo suficiente para enfocarse en su entrenamiento. Pero, si alguno de estos factores, representan desestabilidad en el deportista, es cuando sus niveles de estrés generan distorsiones a nivel cognitivo, desencadenando niveles de estrés perjudiciales para su rendimiento (p. 93).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
4	¿De qué manera las relaciones sociales afectan su rendimiento deportivo?	X		Dejar claro que esta afectación puede ser negativa o positiva.
5	¿Qué situaciones dentro de sus relaciones sociales son ocasionantes de estrés?	X		Y por ende interferir en su rendimiento deportivo.
6	¿Qué tipo de comentarios llegan a provocarle estrés?		X	No es claro a dónde va dirigida la pregunta o su propósito.

**SUBCATEGORÍA III: PRÁCTICA DEPORTIVA**  
Realizar un deporte competitivo, como lo menciona De Rose, Korsakas, Carlston y Ramos, (2000) demanda demostración, comparación y evaluación que puede generar niveles de estrés inadecuados para un buen desempeño. El estrés se percibe desde la



Fuerzas federales para la construcción de un nuevo país en paz  
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tel: (7) 5883200 - 5883320 - 5883300 Fax: 58827150



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
*Avanzamos. ¡Es nuestro objetivo!*



individualidad del deportista, en función a su experiencia, idiosincrasia y personalidad  
(Citado en Moreno, P. J. F., Ruvalcaba, S. L. P., Salazar, C. M., Lozano, E. G. M.,  
Gutiérrez, C. J. L., Pineda, L. T. B., & Mendoza, E. J. M. 2017)

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
7	¿Cuáles situaciones dentro de la disciplina del fisicoculturismo le generan estrés?	X		
8	¿Qué pensamientos se originan al ser comparado con otros deportistas en competición?	X		
9	¿Las exigencias características de la práctica de fisicoculturismo (entrenamiento, alimentación, suplementación, etc.) alteran los niveles de estrés de la persona en mayor medida que las exigencias de otras disciplinas deportivas, de qué manera?	X		Considero pertinente agregar una pregunta orientada a las prácticas para "canalizar" y/o hacer manejo de dicho estrés.

#### CATEGORÍA II: SIGNOS Y SÍNTOMAS

Los factores estresores, ya sean físicos o mentales, como lo afirma (Gálvez et al., 2015) activan en nuestro organismo la denominada respuesta de estrés la cual involucra



*Formando líderes para la construcción de un nuevo país es paz!*  
Universidad de Pamplona  
PAMPLONA - MUNICIPIO DE SANTANDER - COLOMBIA  
TEL: (77) 5083305 - 5083303 - 5083305 - FAX: 50827150

5



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
Avanzamos. ¡Es nuestro objetivo!



principalmente al sistema nervioso y al endocrino. Cuando un individuo se expone a un estímulo estresor, se da un rompimiento en su equilibrio con el medio, provocando que se active el sistema neuroendocrino.

**SUBCATEGORÍA I: CONDUCTUAL Y FÍSICO**

Hernández, M. A. (2019) menciona que a nivel conductual y físico puede experimentar: consumo aumentado de café, tabaco, alcohol, medicamentos o drogas (Orlandini, 2012); retraimiento, maltrato o violencia con la pareja, la familia u otras personas (Orlandini, 2012); cambios en los hábitos de vida, como en las actividades recreativas, ejercicio físico, en los horarios, etc. (Orlandini, 2012); desarreglos en el desempeño sexual (Orlandini, 2012); cambio en los hábitos alimenticios y hábitos de sueño (Schmitz y Hipp, 2005); sobresaltos, hiperactividad, aislamiento, aversión (Schmitz y Hipp, 2005); malestares físicos recurrentes (Schmitz y Hipp, 2005), como gastrointestinales, tensión o rigidez muscular, alteraciones en la piel, subidas o bajadas de peso, sequedad de la boca y la garganta, palpitaciones, bruxismo, entre otros (Weiss, 2014) (p. 25-26).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
10	¿La alimentación y suplementación que debe llevar acorde a su práctica deportiva le genera reacciones físicas y fisiológicas, ¿cuáles?	X		
11	¿El entrenamiento físico característico del fisicoculturismo le genera respuestas físicas			Puede que sea una pregunta pertinente, pero en realidad, no es clara ¿Cuál

**Comentado [M01]:** Chicos, siento que esta categoría es muy amplia y ustedes hacen preguntas muy generales. Pasa lo que la rusa es asesor a los facultantes que están entusiando han asumido alguna de estas conductas como causa del estrés que sobreviene de la práctica deportiva. Las preguntas que solo hacen, no aclaran un aspecto, esta postura.



Fuerza federes para la construcción de un nuevo país en paz  
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tel: (7) 5683300 - 5683301 - 5683302 - Fax: 56827150



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
Avanzamos, ¡Es nuestro objetivo!



	o fisiológicas, cuáles?			es objetivo de esta pregunta?
12	¿Qué tipo de conductas impulsivas considera usted que le genera el estilo de entrenamiento y alimentación al cual debe someterse?	X		
<p><b>SUBCATEGORÍA II: PSICOLÓGICO Y COGNITIVO</b>  Hernández, M. A. (2019) menciona que a nivel psicológico puede experimentar: ansiedad (Orlandini, 2012); crisis de cólera, irascibilidad y malhumor (Orlandini, 2012); pesadillas con el tema del estrés (Orlandini, 2012); falta de ánimo; aburrimiento, sentimiento de tristeza (Orlandini, 2012); dificultad para concentrarse o memorizar (Orlandini, 2012); culpa (Weiss, 2014); umbral de frustración bajo (Weiss, 2014); pérdida de motivación y miedo al fracaso (Weiss, 2014); preocupaciones recurrentes (Schmitz y Hipp, 2005); aumento en el número de conductas obsesivo-compulsivas en las rutinas (Schmitz y Hipp, 2005); rechazo de comentarios positivos o de apoyo (Schmitz y Hipp, 2005) (p. 25-26).</p>				
Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
13	¿Qué sentimientos y pensamientos se originan durante la competición?	X		
14	¿Cuáles pensamientos se originan cuando no obtiene los resultados físicos?	X		



Forsando líderes para la construcción de un nuevo país en paz  
Universidad de Pamplona  
Primavera - Sede de Santafé de Bogotá - Colombia  
Tel: (7) 3083303 - 3655331 - 3083305 - Fax: 30827350



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



	deseados con el entrenamiento?			
15	¿Las sensaciones y pensamientos experimentados durante el entrenamiento varían a lo experimentado a la hora de competir, de qué manera?	X		
<b>CATEGORÍA III: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO</b>				
<p>Rodríguez, A. Zúñiga, P. Contreras, K. Gana, S. Fortunato, J. (2016) llevan a cabo una revisión teórica del modelo planteado por Lazarus y Folkman, (1984) quienes mencionan que el afrontamiento es un proceso dinámico de evaluación y reevaluación del repertorio de estrategias que poseen los individuos para hacer frente a una situación que es evaluada como amenazante o desbordante, y su función es reducir o mitigar los efectos del estrés psicológico.</p>				
Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
16	¿Qué pensamientos se generan cuando no cuenta con los recursos económicos necesarios para cumplir con todos sus gastos dentro del fisicoculturismo y como actúa		X	

**Comentario (W02):** Generar preguntas ante por ejemplo, la mala evaluación que reciben de jueces, la competencias y/o en el momento de la competencia, etc.



Fuerza federada para la construcción de un navegante en paz  
 Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tel: (7) 5883300 - 5883301 - 5883302 - Fax: 5883750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
*Avanzamos. ¡Es nuestro objetivo!*



	para solucionarlos?			
17	¿Cómo hace frente a las situaciones de estrés que conllevan las rutinas de entrenamiento en el fisio culturismo?	X		
18	¿Con qué características personales cuenta que le permiten lidiar de buena manera con el estrés dentro del deporte?	X		
19	¿Qué estrategias utiliza para dar cumplimiento tanto a sus obligaciones diarias como a la práctica del deporte sin que esto le genere estrés?			Mejorar la redacción.



Fuerzas federales para la construcción de un nuevo país en paz  
 Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels. (7) 5883200 - 5883320 - 5883300 Fax: 5883750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
*Avanzamos, ¡Es nuestro objetivo!*



**OBSERVACIONES:**

Revisar. Desde mi percepción, las categorías están muy bien definidas, pero en las preguntas se quedan cortos para abordarlas. Por tanto, se debe mejorar la redacción de unas de ellas y complementarlas.

**NOMBRES Y APELLIDOS DEL EVALUADOR:** Maura Carolina Niño Barrera.

**FIRMA DEL EVALUADOR:**

**TP:** 133055

**ESTUDIOS DE POSGRADO:** Sistemas Integrados de Gestión HSEQ-Auditoría  
Interna

**FECHA:** 27/08/2020



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz  
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tel: (77) 5083200 - 5083300 - 5083300 Fax: 50827150





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
Avanzamos. ¡Es nuestro objetivo!



#### Referencias

- Hernández, M. A. (2019). *El control del estrés en adultos por medio de una intervención cognitivo conductual* (Doctoral dissertation, Universidad de Panamá). URL <http://uprid.up.ac.pa/1702/1/minerva%20hernandez.pdf>
- López, M. Q., Leal, L. P., Delgado, C. O. C., & Sánchez, J. J. G. (2018). El estrés y el deporte. *Perspectivas en la psicología del deporte: Investigación y aplicaciones*, 91, URL <https://n9.cl/tp1>
- Moreno, P. J. F., Ruvalcaba, S. L. P., Salazar, C. M., Lozano, E. G. M., Gutiérrez, C. J. L., Pineda, L. T. B., & Mendoza, E. J. M. (2017). Fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento al estrés-competitivo en nadadores. *Revista de psicología del deporte*, 26(2), 199-209. URL <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235152045027.pdf>
- Gálvez, D., Martínez, A., Martínez, F., & Eléctrica, D. I. (2015). Estrés. *Contactos*, 97, 50-54. URL <http://www2.izt.uam.mx/newpage/contactos-revista/97.pdf/estres.pdf>
- Rodríguez, A., Zúñiga, P., Contreras, K. Gana, S. Fortunato, J. (2016) Revisión Teórica de las Estrategias de Afrontamiento (Coping) según el Modelo Transaccional de Estrés y



Formando líderes para la construcción de un nuevo país es por!  
Universidad de Pamplona  
PAMPLONA - MUNICIPIO DE SANTANDER - COLOMBIA  
TEL: (77) 5083005 - 5083303 - 5083305 - FAX: 50827150



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
*Avanzamos. ¡Es nuestro objetivo!*



Afrontamiento de Lazarus & Folkman en Pacientes Quirúrgicos Bariátricos,  
Lumbares y Plásticos. URL  
[https://ached.cl/upfiles/revistas/documentos/59ca9b80918b5\\_Original\\_02\\_66.pdf](https://ached.cl/upfiles/revistas/documentos/59ca9b80918b5_Original_02_66.pdf)



*Formando líderes para la construcción de un nuevo país es paz*  
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tel: (7) 5083203 - 5485323 - 5085305 - Fax: 50827150



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**  
**FACULTAD DE SALUD**  
**PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**

**JUICIO DE EXPERTOS**

Cordial saludo.

Apreciado docente, en el presente documento, se encuentra una entrevista semiestructurada que será el instrumento de recolección de información del trabajo de grado titulado "Factores Determinantes del Estrés en Deportistas pertenecientes a la Liga de Culturismo de la Ciudad de San José de Cúcuta" desarrollado por los psicólogos en formación Leyder Ernesto Mendoza Ureña y Reynel Styven Páez Contreras, estudiantes de noveno semestre del Programa de Psicología, bajo la dirección del docente Luis Felipe Cely Gutiérrez.

El propósito de la investigación Analizar los determinantes del estrés en deportistas pertenecientes a la liga de culturismo de la ciudad de San José de Cúcuta por medio de un diseño fenomenológico permitiendo la comprensión de sus factores causales.

Por ende, solicitamos de manera respetuosa su participación en este juicio de experto para evaluar la pertinencia de esta técnica que será aplicada a una muestra intencional y voluntaria.

Agradecemos la atención y el tiempo prestado hacia con nosotros.



SC-CER0040

*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*  
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



### Entrevista Semiestructurada

#### CATEGORÍA I: FACTORES DETERMINANTES

Hernández, M. A. (2019) en su tesis de grado, señala que hay algunas situaciones que pueden provocar estrés, como eventos detonantes del mismo, sucesos extraordinarios que demandan del sujeto adaptación. Menciona también situaciones con alto grado de tensión para el sujeto, que, por su duración e intensidad, genera efectos muchos más graves. Y, por último, describe unos sucesos estresores que se presentan a diario, pero de menor intensidad, y dado la cotidianos que se vuelven y repetitivos, producen efectos negativos.

#### SUBCATEGORÍA I: FAMILIAR

Dentro de un contexto deportivo, como lo menciona López, M. Q., Leal, L. P., Delgado, C. O. C., & Sánchez, J. J. G. (2018) en su aporte *El estrés y el deporte en el libro Perspectivas en la psicología del deporte: Investigación y aplicaciones:*

Cuando una persona decide ser deportista y de alto rendimiento, su estilo y modo de vida cambia, entrenamientos intensos e inacabables, su vida familiar y social se empieza a dejar de lado, dedicándose en cuerpo, alma y mente a entrenarse en la especialidad deportiva que eligió para ser el mejor. Todos estos cambios repercuten los diferentes contextos de la vida del deportista... pero, si alguno de estos factores, representan desestabilidad en el deportista, es cuando sus niveles de estrés generar distorsiones a nivel cognitivo, desencadenando niveles de estrés perjudiciales para su rendimiento (p. 93).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
1	¿Qué opiniones negativas tiene su familia con relación a su práctica deportiva y qué	x		La pregunta es tendenciosa, dejar neutra



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"  
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

SC-CER0040



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
Avanzamos ¡Es nuestro objetivo!



	pensamientos le genera?			
2	¿En qué situaciones considera usted que no tuvo el respaldo familiar suficiente generándole estrés, y cómo afectó esto su rendimiento?	x		Igual que la anterior, recomendación dejar las preguntas lo más abiertas posible para poder recolectar mayor información
3	¿Qué costumbres y tradiciones existen en su familia y/o pareja que afecten su práctica deportiva?	X		
<b>SUBCATEGORÍA II: SOCIAL</b>				
Dentro de un contexto deportivo, como lo menciona López, M. Q., Leal, L. P., Delgado, C. O. C., & Sánchez, J. J. G. (2018) en su aporte <i>El estrés y el deporte</i> en el libro <i>Perspectivas en la psicología del deporte: Investigación y aplicaciones</i> :				
Recibiendo el apoyo familiar y de su entorno social al máximo en todo lo que compete a la vida de un deportista: traslado a los entrenamientos, asistencia a los torneos, economía necesaria para los gastos en equipo de entrenamiento, medicinas, gastos médicos y demás, de esta manera el deportista se sentirá con el respaldo suficiente para enfocarse en su entrenamiento. Pero, si alguno de estos factores, representan desestabilidad en el deportista, es cuando sus niveles de estrés generar distorsiones a nivel cognitivo, desencadenando niveles de estrés perjudiciales para su rendimiento (p. 93).				
Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
	¿De qué manera las relaciones			Indagar antes por sus



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"  
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos ¡Es nuestro objetivo!*



4	sociales afectan su rendimiento deportivo?			relaciones sociales de forma general
5	¿Qué situaciones dentro de sus relaciones sociales son ocasionantes de estrés?	x		
6	¿Qué tipo de comentarios llegan a provocarle estrés?		x	Revisar que otras preguntas les permitirá describir la subcategoría
<b>SUBCATEGORÍA III: PRÁCTICA DEPORTIVA</b>				
Realizar un deporte competitivo, como lo menciona De Rose, Korsakas, Carlston y Ramos, (2000) demanda demostración, comparación y evaluación que puede generar niveles de estrés inadecuados para un buen desempeño. El estrés se percibe desde la individualidad del deportista, en función a su experiencia, idiosincrasia y personalidad (Citado en Moreno, P. J. F., Ruvalcaba, S. L. P., Salazar, C. M., Lozano, E. G. M., Gutiérrez, C. J. L., Pineda, L. T. B., & Mendoza, E. J. M. 2017)				
Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
7	¿Cuáles situaciones dentro de la disciplina del fisiculturismo le generan estrés?	x		Primero indagar por la práctica de forma general
8	¿Qué pensamientos se originan al ser comparado con otros deportistas en competición?			



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*  
 Universidad de Pamplona  
 Panatiera - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



9	¿Las exigencias características de la práctica de fisicoculturismo (entrenamiento, alimentación, suplementación, etc.) alteran los niveles de estrés de la persona en mayor medida que las exigencias de otras disciplinas deportivas, de qué manera?			Pregunta muy cerrada, redactar diferente
<p align="center"><b>CATEGORÍA II: SIGNOS Y SÍNTOMAS</b></p> <p>Los factores estresores, ya sean físicos o mentales, como lo afirma (Gálvez et al., 2015) activan en nuestro organismo la denominada respuesta de estrés la cual involucra principalmente al sistema nervioso y al endocrino. Cuando un individuo se expone a un estímulo estresor, se da un rompimiento en su equilibrio con el medio, provocando que se active el sistema neuroendocrino.</p>				
<p><b>SUBCATEGORÍA I: CONDUCTUAL Y FÍSICO</b></p> <p>Hernández, M. A. (2019) menciona que a nivel conductual y físico puede experimentar: consumo aumentado de café, tabaco, alcohol, medicamentos o drogas (Orlandini, 2012); retraimiento, maltrato o violencia con la pareja, la familia u otras personas (Orlandini, 2012); cambios en los hábitos de vida, como en las actividades recreativas, ejercicio físico, en los horarios, etc. (Orlandini, 2012); desarreglos en el desempeño sexual (Orlandini, 2012); cambio en los hábitos alimenticios y hábitos de sueño (Schmitz y Hipp, 2005); sobresaltos, hiperactividad, aislamiento, aversión (Schmitz y Hipp, 2005); malestares físicos recurrentes (Schmitz y Hipp, 2005), como</p>				



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*  
 Universidad de Pamplona  
 Panamericana - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

SC-CER0040



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos ¡Es nuestro objetivo!*



gastrointestinales, tensión o rigidez muscular, alteraciones en la piel, subidas o bajadas de peso, sequedad de la boca y la garganta, palpitaciones, bruxismo, entre otros (Weiss, 2014) (p. 25-26).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
10	¿La alimentación y suplementación que debe llevar acorde a su práctica deportiva le genera reacciones físicas y fisiológicas, cuáles?	x		
11	¿El entrenamiento físico característico del fisicoculturismo le genera respuestas físicas o fisiológicas, cuáles?	x		Explicar antes que hace referencia respuestas físicas o fisiológicas
12	¿Qué tipo de conductas impulsivas considera usted que le genera el estilo de entrenamiento y alimentación al cual debe someterse?	X		Más amplia la pregunta

**SUBCATEGORÍA II: PSICOLÓGICO Y COGNITIVO**

Hernández, M. A. (2019) menciona que a nivel psicológico puede experimentar: ansiedad (Orlandini, 2012); crisis de cólera, irascibilidad y malhumor (Orlandini, 2012); pesadillas con el tema del estrés (Orlandini, 2012); falta de ánimo: aburrimiento,



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*  
 Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

SC-CER0040





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



sentimiento de tristeza (Orlandini, 2012); dificultad para concentrarse o memorizar (Orlandini, 2012); culpa (Weiss, 2014); umbral de frustración bajo (Weiss, 2014); pérdida de motivación y miedo al fracaso (Weiss, 2014); preocupaciones recurrentes (Schmitz y Hipp, 2005); aumento en el número de conductas obsesivo-compulsivas en las rutinas (Schmitz y Hipp, 2005); rechazo de comentarios positivos o de apoyo (Schmitz y Hipp, 2005) (p. 25-26).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
13	¿Qué sentimientos y pensamientos se originan durante la competición?	X		
14	¿Cuáles pensamientos se originan cuando no obtiene los resultados físicos deseados con el entrenamiento?	X		
15	¿Las sensaciones y pensamientos experimentados durante el entrenamiento varían a lo experimentado a la hora de competir, de qué manera?	X		Redactar abierta

#### CATEGORÍA III: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Rodríguez, A. Zúñiga, P. Contreras, K. Gana, S. Fortumato, J. (2016) llevan a cabo una revisión teórica del modelo planteado por Lazarus y Folkman, (1984) quienes mencionan que el afrontamiento es un proceso dinámico de evaluación y reevaluación



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*  
 Universidad de Pamplona  
 Pantanillo - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

SC-CER0040



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



del repertorio de estrategias que poseen los individuos para hacer frente a una situación que es evaluada como amenazante o desbordante, y su función es reducir o mitigar los efectos del estrés psicológico.

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
16	¿Qué pensamientos se generan cuando no cuenta con los recursos económicos necesarios para cumplir con todos sus gastos dentro del fisicoculturismo y como actúa para solucionar los?	X		Redactar de forma abierta
17	¿Cómo hace frente a las situaciones de estrés que conllevan las rutinas de entrenamiento en el fisicoculturismo?	X		
18	¿Con qué características personales cuenta que le permiten lidiar de buena manera con el estrés dentro del deporte?	X		



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*  
 Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



19	¿Qué estrategias utiliza para dar cumplimiento tanto a sus obligaciones diarias como a la práctica del deporte sin que esto le genere estrés?	X		
----	---	---	--	--



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*  
 Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**OBSERVACIONES:** Al redactar las preguntas, pensar de qué forma conseguirán más información de los participantes de la investigación

**NOMBRES Y APELLIDOS DEL EVALUADOR:** ELIANA MARÍA IBÁÑEZ  
CASADIEGOS

**FIRMA DEL EVALUADOR**

*Eliana Casadiegos*

**TP:** 123872

**ESTUDIOS DE POSGRADO:** Mg. (C) en Administración

**FECHA:** 9 de junio de 2020



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*  
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

SC-CER0040



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
Avanzamos ¡Es nuestro objetivo!



### Referencias

- Hernández, M. A. (2019). *El control del estrés en adultos por medio de una intervención cognitivo conductual* (Doctoral dissertation, Universidad de Panamá). URL <http://up-rid.up.ac.pa/1702/1/minerva%20hernandez.pdf>
- López, M. Q., Leal, L. P., Delgado, C. O. C., & Sánchez, J. J. G. (2018). El estrés y el deporte. *Perspectivas en la psicología del deporte: Investigación y aplicaciones*, 91. URL <https://n9.cl/tlpl>
- Moreno, P. J. F., Ruvalcaba, S. L. P., Salazar, C. M., Lozano, E. G. M., Gutiérrez, C. J. L., Pineda, L. T. B., & Mendoza, E. J. M. (2017). Fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento al estrés-competitivo en nadadores. *Revista de psicología del deporte*, 26(2), 199-209. URL <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235152045027.pdf>
- Gálvez, D., Martínez, A., Martínez, F., & Eléctrica, D. I. (2015). Estrés. *Contactos*, 97, 50-54. URL <http://www2.izt.nam.mx/newpage/contactos/revista/97/pdfs/estres.pdf>
- Rodríguez, A. Zúñiga, P., Contreras, K. Gana, S. Fortunato, J. (2016) Revisión Teórica de las Estrategias de Afrontamiento (Coping) según el Modelo Transaccional de Estrés y Afrontamiento de Lazarus & Folkman en Pacientes Quirúrgicos Bariátricos,



SC-CER0040



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"  
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



Lumbares y Plásticos. URL

[https://ached.cl/upfiles/revistas/documentos/59ca9b80918b5\\_Original\\_02\\_66.pdf](https://ached.cl/upfiles/revistas/documentos/59ca9b80918b5_Original_02_66.pdf)



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*  
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

SC-CER0040

Apéndice 6. Formato grupo focal.



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



Universidad de pamplona  
 Facultad de salud  
 Programa de Psicología  
 Grupo Focal

Ciudad de Cúcuta

Fecha de la entrevista grupal:

Lugar de la entrevista:

Nombre:

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

Preguntas	Respuestas
¿Cómo es la relación entre la familia y el deportista en tiempos o momentos de entrenamiento?	
¿Cómo son las relaciones sociales del deportista en los momentos del entrenamiento?	
Describa las situaciones estresantes que ha experimentado a lo largo de su carrera dentro del fisicoculturismo.	
¿Cuáles son los cambios en su aspecto físico que se han originado a partir de la práctica deportiva del fisicoculturismo?	
¿Cuáles cambios en su comportamiento ha percibido a causa de la práctica deportiva del fisicoculturismo?	



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*  
 Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels. (7) 5682303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



¿Qué diferencias perciben en la personalidad de los individuos que no realizan fisiculturismo comparado con los que si lo practican?	
¿De qué manera afrontan el estrés?	
¿Qué métodos son comunes dentro del fisiculturismo para sobrellevar el estrés?	
Al momento de la competición, ¿cuáles son los hábitos más comunes para afrontar el estrés en el fisiculturismo?	



SG.

*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



## Apéndice 7. Validación de expertos Grupo Focal.



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**  
**FACULTAD DE SALUD**  
**PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**  
**JUICIO DE EXPERTOS**

Cordial saludo.

Apreciado docente, en el presente documento, se encuentra la estructura de grupo focal que será el instrumento de recolección de información del trabajo de grado titulado “Factores Determinantes del Estrés en Deportistas pertenecientes a la Liga de Culturismo de la Ciudad de San José de Cúcuta” desarrollado por los psicólogos en formación Leyder Ernesto Mendoza Ureña y Reynel Styven Páez Contreras, estudiantes de décimo semestre del Programa de Psicología, bajo la dirección del docente Luis Felipe Cely Gutiérrez.

El propósito de la investigación es analizar los determinantes del estrés en deportistas pertenecientes a la liga de culturismo de la ciudad de San José de Cúcuta por medio de un diseño fenomenológico permitiendo la comprensión de sus factores causales.

Por ende, solicitamos de manera respetuosa su participación en este juicio de experto para evaluar la pertinencia de esta técnica que será aplicada a una muestra intencional y voluntaria.

Agradecemos la atención y el tiempo prestado hacia con nosotros.



*“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”*  
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
1	¿Cómo son las relaciones familiares frente a la práctica deportiva?		X	Se sugiere redactar la pregunta por ejemplo: ¿Cómo es la relación entre la familia y el deportista en tiempos o momentos de entrenamiento?
<b>SUBCATEGORÍA II: SOCIAL</b>				
<p>Dentro de un contexto deportivo, como lo menciona López, M. Q., Leal, L. P., Delgado, C. O. C., &amp; Sánchez, J. J. G. (2018) en su aporte <i>El estrés y el deporte</i> en el libro <i>Perspectivas en la psicología del deporte: Investigación y aplicaciones</i>:</p> <p>Recibiendo el apoyo familiar y de su entorno social al máximo en todo lo que compete a la vida de un deportista: traslado a los entrenamientos, asistencia a los torneos, economía necesaria para los gastos en equipo de entrenamiento, medicinas, gastos médicos y demás, de esta manera el deportista se sentirá con el respaldo suficiente para enfocarse en su entrenamiento. Pero, si alguno de estos factores, representan desestabilidad en el deportista, es cuando sus niveles de estrés generar distorsiones a nivel cognitivo, desencadenando niveles de estrés perjudiciales para su rendimiento (p. 93).</p>				
Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
2	¿Cómo son las relaciones sociales frente a la práctica deportiva?		X	Redactar la pregunta por ejemplo: ¿Cómo son las relaciones sociales del deportista en los momentos del entrenamiento?
<b>SUBCATEGORÍA III: PRÁCTICA DEPORTIVA</b>				



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"  
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Realizar un deporte competitivo, como lo menciona De Rose, Korsakas, Carlston y Ramos, (2000) demanda demostración, comparación y evaluación que puede generar niveles de estrés inadecuados para un buen desempeño. El estrés se percibe desde la individualidad del deportista, en función a su experiencia, idiosincrasia y personalidad (Citado en Moreno, P. J. F., Ruvalcaba, S. L. P., Salazar, C. M., Lozano, E. G. M., Gutiérrez, C. J. L., Pineda, L. T. B., & Mendoza, E. J. M. 2017)

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
3	¿A lo largo de su carrera dentro del fisicoculturismo, cuáles situaciones le han generado estrés?	X		Ninguna.

#### CATEGORÍA II: SIGNOS Y SINTOMAS

Los factores estresores, ya sean físicos o mentales, como lo afirma (Gálvez et al., 2015) activan en nuestro organismo la denominada respuesta de estrés la cual involucra principalmente al sistema nervioso y al endocrino. Cuando un individuo se expone a un estímulo estresor, se da un rompimiento en su equilibrio con el medio, provocando que se active el sistema neuroendocrino.

#### SUBCATEGORÍA I: CONDUCTUAL Y FÍSICO

Hernández, M. A. (2019) menciona que a nivel conductual y físico puede experimentar: consumo aumentado de café, tabaco, alcohol, medicamentos o drogas (Orlandini, 2012); retraimiento, maltrato o violencia con la pareja, la familia u otras personas (Orlandini, 2012); cambios en los hábitos de vida, como en las actividades recreativas, ejercicio físico, en los horarios, etc. (Orlandini, 2012); desarreglos en el desempeño sexual (Orlandini, 2012); cambio en los hábitos alimenticios y hábitos de sueño (Schmitz y Hipp, 2005); sobresaltos, hiperactividad, aislamiento, aversión



*Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz*  
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax 5682750

SC-CER96940



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



(Schmitz y Hipp, 2005); malestares físicos recurrentes (Schmitz y Hipp, 2005), como gastrointestinales, tensión o rigidez muscular, alteraciones en la piel, subidas o bajadas de peso, sequedad de la boca y la garganta, palpitaciones, bruxismo, entre otros (Weiss, 2014) (p. 25-26).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
4	¿Qué cambios en su aspecto físico se han originado a partir de la práctica deportiva del fisicoculturismo?	X		Ninguna
5	¿Qué cambios en su comportamiento se han originado a partir de la práctica deportiva del fisicoculturismo?		X	Se sugiere redactar, de esta otra forma: ¿Qué cambios en su comportamiento a percibido a causa de la práctica deportiva del fisicoculturismo?

#### SUBCATEGORÍA II: PSICOLÓGICO Y COGNITIVO

Hernández, M. A. (2019) menciona que a nivel psicológico puede experimentar: ansiedad (Orlandini, 2012); crisis de cólera, irascibilidad y malhumor (Orlandini, 2012); pesadillas con el tema del estrés (Orlandini, 2012); falta de ánimo: aburrimiento, sentimiento de tristeza (Orlandini, 2012); dificultad para concentrarse o memorizar (Orlandini, 2012); culpa (Weiss, 2014); umbral de frustración bajo (Weiss, 2014); pérdida de motivación y miedo al fracaso (Weiss, 2014); preocupaciones recurrentes (Schmitz y Hipp, 2005); aumento en el número de conductas obsesivo-compulsivas en



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz  
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



las rutinas (Schmitz y Hipp, 2005); rechazo de comentarios positivos o de apoyo (Schmitz y Hipp, 2005) (p. 25-26).				
Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
6	¿Qué diferencias logra percibir en la personalidad de un individuo que no es parte del fisicoculturismo comparándolas con la suya?  ¿De qué manera considera que el fisicoculturismo genera cambios en la personalidad?	X	X	Se sugiere modificar la redacción de esta primera pregunta, ejemplo: ¿Qué diferencias perciben en la personalidad de los individuos que no realizan fisicoculturismo en paralelo con las que si lo practican?
<b>CATEGORÍA III: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO</b>				
Rodríguez, A. Zúñiga, P. Contreras, K. Gana, S. Fortunato, J. (2016) llevan a cabo una revisión teórica del modelo planteado por Lazarus y Folkman, (1984) quienes mencionan que el afrontamiento es un proceso dinámico de evaluación y reevaluación del repertorio de estrategias que poseen los individuos para hacer frente a una situación que es evaluada como amenazante o desbordante, y su función es reducir o mitigar los efectos del estrés psicológico.				
Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz  
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



7	¿De qué manera afrontan el estrés?	X		Ninguna
8	¿Qué métodos son comunes dentro del fisiculturismo para sobrellevar el estrés?	X		Ninguna
9	Al momento de la competición, ¿cuáles son los hábitos más comunes para afrontar el estrés en el fisiculturismo?	X		Ninguna

**Observaciones:**

Las observaciones a realizar se distribuyeron en cada ítem o pregunta del cuadro en general, seguir lo referido por el docente evaluador, con el apoyo de su director de trabajo de grado, para que lleguen a un consenso.

**NOMBRES Y APELLIDOS DEL EVALUADOR:** Ps Esp. Edgar Augusto Suarez Arenas

**FIRMA DEL EVALUADOR:** Augusto Suarez

**TP:** 160769

**ESTUDIOS DE POSGRADO:** Esp. en Seguridad y Salud en el trabajo. Docente en cargo de la asignatura de psicología del deporte, universidad de pamplona

**FECHA:** 21/09/2020



SC-CER96940



*Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz*  
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



## Referencias

- Hernández, M. A. (2019). *El control del estrés en adultos por medio de una intervención cognitivo conductual* (Doctoral dissertation, Universidad de Panamá). URL <http://up-rid.up.ac.pa/1702/1/minerva%20hemandez.pdf>
- López, M. Q., Leal, L. P., Delgado, C. O. C., & Sánchez, J. J. G. (2018). El estrés y el deporte. *Perspectivas en la psicología del deporte: Investigación y aplicaciones*, 91. URL <https://n9.cl/tlp1>
- Moreno, P. J. F., Ruvalcaba, S. L. P., Salazar, C. M., Lozano, E. G. M., Gutiérrez, C. J. L., Pineda, L. T. B., & Mendoza, E. J. M. (2017). Fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento al estrés-competitivo en nadadores. *Revista de psicología del deporte*, 26(2), 199-209. URL <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235152045027.pdf>
- Gálvez, D., Martínez, A., Martínez, F., & Eléctrica, D. I. (2015). Estrés. *Contactos*, 97, 50-54. URL <http://www2.izt.uam.mx/newpage/contactos/revista/97/pdfs/estres.pdf>
- Rodríguez, A. Zúñiga, P. Contreras, K. Gana, S. Fortunato, J. (2016) Revisión Teórica de las Estrategias de Afrontamiento (Coping) según el Modelo Transaccional de Estrés y Afrontamiento de Lazarus & Folkman en Pacientes Quirúrgicos Bariátricos, Lumbares y Plásticos. URL [https://ached.cl/upfiles/revistas/documentos/59ca9b80918b5\\_Original\\_02\\_66.pdf](https://ached.cl/upfiles/revistas/documentos/59ca9b80918b5_Original_02_66.pdf)



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz  
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**  
**FACULTAD DE SALUD**  
**PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**

**JUICIO DE EXPERTOS**

Cordial saludo.

Apreciado docente, en el presente documento, se encuentra la estructura de grupo focal que será el instrumento de recolección de información del trabajo de grado titulado "Factores Determinantes del Estrés en Deportistas pertenecientes a la **Liga de Culturismo** de la Ciudad de San José de Cúcuta" desarrollado por los psicólogos en formación Leyder Ernesto Mendoza Ureña y Reynel Styven Páez Contreras, estudiantes de décimo semestre del Programa de Psicología, bajo la dirección del docente Luis Felipe Cely Gutiérrez.

El propósito de la investigación Analizar los determinantes del estrés en deportistas pertenecientes a la liga de culturismo de la ciudad de San José de Cúcuta por medio de un diseño fenomenológico permitiendo la comprensión de sus factores causales.

Por ende, solicitamos de manera respetuosa su participación en este juicio de experto para evaluar la pertinencia de esta técnica que será aplicada a una muestra intencional y voluntaria.

Agradecemos la atención y el tiempo prestado hacia con nosotros.



SC-CER00940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*  
 Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



### Grupo Focal

#### CATEGORÍA I: FACTORES DETERMINANTES

Hernández, M. A. (2019) en su tesis de grado, señala que hay algunas situaciones que pueden provocar estrés, como eventos detonantes del mismo, sucesos extraordinarios que demandan del sujeto adaptación. Menciona también situaciones con alto grado de tensión para el sujeto, que, por su duración e intensidad, genera efectos muchos más graves. Y, por último, describe unos sucesos estresores que se presentan a diario, pero de menor intensidad, y dado la cotidianos que se vuelven y repetitivos, producen efectos negativos.

#### SUBCATEGORÍA I: FAMILIAR

Dentro de un contexto deportivo, como lo menciona López, M. Q., Leal, L. P., Delgado, C. O. C., & Sánchez, J. J. G. (2018) en su aporte *El estrés y el deporte* en el libro *Perspectivas en la psicología del deporte: Investigación y aplicaciones*:

Cuando una persona decide ser deportista y de alto rendimiento, su estilo y modo de vida cambia, entrenamientos intensos e inacabables, su vida familiar y social se empieza a dejar de lado, dedicándose en cuerpo, **áimo** y mente a entrenarse en la especialidad deportiva que eligió para ser el mejor. Todos estos cambios repercuten los diferentes contextos de la vida del deportista... pero, si alguno de estos factores, representan desestabilidad en el deportista, es cuando sus niveles de estrés **genera** distorsiones a nivel cognitivo, desencadenando niveles de estrés perjudiciales para su rendimiento (p. 93).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
1	¿Cómo son las relaciones familiares frente a la práctica deportiva?	X		

#### SUBCATEGORÍA II: SOCIAL



SC-CER00940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"  
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



Dentro de un contexto deportivo, como lo menciona López, M. Q., Leal, L. P., Delgado, C. O. C., & Sánchez, J. J. G. (2018) en su aporte *El estrés y el deporte* en el libro *Perspectivas en la psicología del deporte: Investigación y aplicaciones*:  
 Recibiendo el apoyo familiar y de su entorno social al máximo en todo lo que compete a la vida de un deportista: traslado a los entrenamientos, asistencia a los torneos, economía necesaria para los gastos en equipo de entrenamiento, medicinas, gastos médicos y demás, de esta manera el deportista se sentirá con el respaldo suficiente para enfocarse en su entrenamiento. Pero, si alguno de estos factores, representan desestabilidad en el deportista, es cuando sus niveles de estrés generar distorsiones a nivel cognitivo, desencadenando niveles de estrés perjudiciales para su rendimiento (p. 93).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
2	¿Cómo son las relaciones sociales frente a la práctica deportiva?	X		

#### SUBCATEGORÍA III: PRÁCTICA DEPORTIVA

Realizar un deporte competitivo, como lo menciona De Rose, Korsakas, Carlston y Ramos, (2000) demanda demostración, comparación y evaluación que puede generar niveles de estrés inadecuados para un buen desempeño. El estrés se percibe desde la individualidad del deportista, en función a su experiencia, idiosincrasia y personalidad (Citado en Moreno, P. J. F., Ruvalcaba, S. L. P., Salazar, C. M., Lozano, E. G. M., Gutiérrez, C. J. L., Pineda, L. T. B., & Mendoza, E. J. M. 2017)

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
3	¿A lo largo de su carrera dentro del fisiculturismo, cuáles situaciones	X		



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*  
 Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

SC-CER00940



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



	le han generado estrés?			
<b>CATEGORÍA II: SIGNOS Y SÍNTOMAS</b>				
<p>Los factores estresores, ya sean físicos o mentales, como lo afirma (Gálvez et al., 2015) activan en nuestro organismo la denominada respuesta de estrés la cual involucra principalmente al sistema nervioso y al endocrino. Cuando un individuo se expone a un estímulo estresor, se da un rompimiento <b>es su</b> equilibrio con el medio, provocando que se active el sistema neuroendocrino.</p>				
<b>SUBCATEGORÍA I: CONDUCTUAL Y FÍSICO</b>				
<p>Hernández, M. A. (2019) menciona que a nivel conductual y físico puede experimentar: consumo aumentado de café, tabaco, alcohol, medicamentos o drogas (Orlandini, 2012); retraimiento, maltrato o violencia con la pareja, la familia u otras personas (Orlandini, 2012); cambios en los hábitos de vida, como en las actividades recreativas, ejercicio físico, en los horarios, etc. (Orlandini, 2012); desarreglos en el desempeño sexual (Orlandini, 2012); cambio en los hábitos alimenticios y hábitos de sueño (Schmitz y Hipp, 2005); sobresaltos, hiperactividad, aislamiento, aversión (Schmitz y Hipp, 2005); malestares físicos recurrentes (Schmitz y Hipp, 2005), como gastrointestinales, tensión o rigidez muscular, alteraciones en la piel, subidas o bajadas de peso, sequedad de la boca y la garganta, palpitaciones, bruxismo, entre otros (Weiss, 2014) (p. 25-26).</p>				
Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
4	¿Qué cambios en su aspecto físico se han originado a partir de la práctica deportiva del fisicoculturismo?	X		



SC-CER00940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*  
 Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



5	¿Qué cambios en su comportamiento se han originado a partir de la práctica deportiva del fisicoculturismo?	X		
<p><b>SUBCATEGORÍA II: PSICOLÓGICO Y COGNITIVO</b>  Hernández, M. A. (2019) menciona que a nivel psicológico puede experimentar: ansiedad (Orlandini, 2012); crisis de cólera, irascibilidad y malhumor (Orlandini, 2012); pesadillas con el tema del estrés (Orlandini, 2012); falta de ánimo: aburrimiento, sentimiento de tristeza (Orlandini, 2012); dificultad para concentrarse o memorizar (Orlandini, 2012); culpa (Weiss, 2014); umbral de frustración bajo (Weiss, 2014); pérdida de motivación y miedo al fracaso (Weiss, 2014); preocupaciones recurrentes (Schmitz y Hipp, 2005); aumento en el número de conductas obsesivo-compulsivas en las rutinas (Schmitz y Hipp, 2005); rechazo de comentarios positivos o de apoyo (Schmitz y Hipp, 2005) (p. 25-26).</p>				
Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
6	¿Qué diferencias logra percibir en la personalidad de un individuo que no es parte del fisicoculturismo comparándolas con la suya?  ¿De qué manera considera que el fisicoculturismo genera cambios	X		



SC-CER00940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*  
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



	en la personalidad?			
<b>CATEGORÍA III: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO</b>				
<p>Rodríguez, A. Zúñiga, P. Contreras, K. Gana, S. Fortunato, J. (2016) llevan a cabo una revisión teórica del modelo planteado por Lazarus y Folkman, (1984) quienes mencionan que el afrontamiento es un proceso dinámico de evaluación y reevaluación del repertorio de estrategias que poseen los individuos para hacer frente a una situación que es evaluada como amenazante o desbordante, y su función es reducir o mitigar los efectos del estrés psicológico.</p>				
Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
7	¿De qué manera afrontan el estrés?	X		
8	¿Qué métodos son comunes dentro del fisiculturismo para sobrellevar el estrés?	X		
9	Al momento de la competición, ¿cuáles son los hábitos más comunes para afrontar el estrés en el fisiculturismo?	X		



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*  
 Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

SC-CER00940



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**OBSERVACIONES:**

**HENRY ALBERTO REYES MORA**

**TP: 146304**

**PSCÓLOGO ESPECIALISTA EN PSCOLOGÍA JURÍDICA Y FORENSE**

**FECHA: 5 DE OCTUBRE DE 2020**



SC-CER0040



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*  
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



### Referencias

- Hernández, M. A. (2019). *El control del estrés en adultos por medio de una intervención cognitivo conductual* (Doctoral dissertation, Universidad de Panamá). URL <http://up-rid.up.ac.pa/1702/1/minerva%20hernandez.pdf>
- López, M. Q., Leal, L. P., Delgado, C. O. C., & Sánchez, J. J. G. (2018). El estrés y el deporte. *Perspectivas en la psicología del deporte: Investigación y aplicaciones*, 91. URL <https://n9.cl/tlpl>
- Moreno, P. J. F., Ruvalcaba, S. L. P., Salazar, C. M., Lozano, E. G. M., Gutiérrez, C. J. L., Pineda, L. T. B., & Mendoza, E. J. M. (2017). Fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento al estrés-competitivo en nadadores. *Revista de psicología del deporte*, 26(2), 199-209. URL <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235152045027.pdf>
- Gálvez, D., Martínez, A., Martínez, F., & Eléctrica, D. I. (2015). Estrés. *Contactos*, 97, 50-54. URL <http://www2.izt.uam.mx/newpage/contactos/revista/97/pdfs/estres.pdf>
- Rodríguez, A. Zúñiga, P. Contreras, K. Gana, S. Fortunato, J. (2016) Revisión Teórica de las Estrategias de Afrontamiento (Coping) según el Modelo Transaccional de Estrés y



SC-CER00940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"  
 Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



Afrontamiento de Lazarus & Folkman en Pacientes Quirúrgicos Bariátricos,  
Lumbares y Plásticos. URL  
[https://ached.cl/upfiles/revistas/documentos/59ca9b80918b5\\_Original\\_02\\_66.pdf](https://ached.cl/upfiles/revistas/documentos/59ca9b80918b5_Original_02_66.pdf)



SC-CER00940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*  
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax 5682750





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**  
**FACULTAD DE SALUD**  
**PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**

**JUICIO DE EXPERTOS**

Cordial saludo.

Apreciado docente, en el presente documento, se encuentra la estructura de grupo focal que será el instrumento de recolección de información del trabajo de grado titulado "Factores Determinantes del Estrés en Deportistas pertenecientes a la Liga de Culturismo de la Ciudad de San José de Cúcuta" desarrollado por los psicólogos en formación Leyder Ernesto Mendoza Ureña y Reynel Styven Páez Contreras, estudiantes de décimo semestre del Programa de Psicología, bajo la dirección del docente Luis Felipe Cely Gutiérrez.

El propósito de la investigación Analizar los determinantes del estrés en deportistas pertenecientes a la liga de culturismo de la ciudad de San José de Cúcuta por medio de un diseño fenomenológico permitiendo la comprensión de sus factores causales.

Por ende, solicitamos de manera respetuosa su participación en este juicio de experto para evaluar la pertinencia de esta técnica que será aplicada a una muestra intencional y voluntaria.

Agradecemos la atención y el tiempo prestado hacia con nosotros.



SC-CER00940

*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*  
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



### Grupo Focal

#### CATEGORÍA I: FACTORES DETERMINANTES

Hernández, M. A. (2019) en su tesis de grado, señala que hay algunas situaciones que pueden provocar estrés, como eventos detonantes del mismo, sucesos extraordinarios que demandan del sujeto adaptación. Menciona también situaciones con alto grado de tensión para el sujeto, que, por su duración e intensidad, genera efectos muchos más graves. Y, por último, describe unos sucesos estresores que se presentan a diario, pero de menor intensidad, y dado la cotidianos que se vuelven y repetitivos, producen efectos negativos.

#### SUBCATEGORÍA I: FAMILIAR

Dentro de un contexto deportivo, como lo menciona López, M. Q., Leal, L. P., Delgado, C. O. C., & Sánchez, J. J. G. (2018) en su aporte *El estrés y el deporte* en el libro *Perspectivas en la psicología del deporte: Investigación y aplicaciones*:

Cuando una persona decide ser deportista y de alto rendimiento, su estilo y modo de vida cambia, entrenamientos intensos e inacabables, su vida familiar y social se empieza a dejar de lado, dedicándose en cuerpo, alma y mente a entrenarse en la especialidad deportiva que eligió para ser el mejor. Todos estos cambios repercuten los diferentes contextos de la vida del deportista... pero, si alguno de estos factores, representan desestabilidad en el deportista, es cuando sus niveles de estrés generar distorsiones a nivel cognitivo, desencadenando niveles de estrés perjudiciales para su rendimiento (p. 93).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
1	¿Cómo son las relaciones familiares frente a la práctica deportiva?	X		



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"  
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax 5682750

SC-CER00940



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



#### SUBCATEGORÍA II: SOCIAL

Dentro de un contexto deportivo, como lo menciona López, M. Q., Leal, L. P., Delgado, C. O. C., & Sánchez, J. J. G. (2018) en su aporte *El estrés y el deporte* en el libro *Perspectivas en la psicología del deporte: Investigación y aplicaciones*:

Recibiendo el apoyo familiar y de su entorno social al máximo en todo lo que compete a la vida de un deportista: traslado a los entrenamientos, asistencia a los torneos, economía necesaria para los gastos en equipo de entrenamiento, medicinas, gastos médicos y demás, de esta manera el deportista se sentirá con el respaldo suficiente para enfocarse en su entrenamiento. Pero, si alguno de estos factores, representan desestabilidad en el deportista, es cuando sus niveles de estrés generar distorsiones a nivel cognitivo, desencadenando niveles de estrés perjudiciales para su rendimiento (p. 93).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
2	¿Cómo son las relaciones sociales frente a la práctica deportiva?	X		

#### SUBCATEGORÍA III: PRÁCTICA DEPORTIVA

Realizar un deporte competitivo, como lo menciona De Rose, Korsakas, Carlston y Ramos, (2000) demanda demostración, comparación y evaluación que puede generar niveles de estrés inadecuados para un buen desempeño. El estrés se percibe desde la individualidad del deportista, en función a su experiencia, idiosincrasia y personalidad (Citado en Moreno, P. J. F., Ruvalcaba, S. L. P., Salazar, C. M., Lozano, E. G. M., Gutiérrez, C. J. L., Pineda, L. T. B., & Mendoza, E. J. M. 2017)

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
	¿A lo largo de su carrera dentro del fisicoculturismo, cuáles situaciones	X		Sugiero redactar el ítem así: Durante el ejercicio del



SC-CER00940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"  
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



3	le han generado estrés?			fisicoculturismo. Describa las situaciones estresantes que ha percibido.
<b>CATEGORÍA II: SIGNOS Y SÍNTOMAS</b>				
Los factores estresores, ya sean físicos o mentales, como lo afirma (Gálvez et al., 2015) activan en nuestro organismo la denominada respuesta de estrés la cual involucra principalmente al sistema nervioso y al endocrino. Cuando un individuo se expone a un estímulo estresor, se da un rompimiento en su equilibrio con el medio, provocando que se active el sistema neuroendocrino.				
<b>SUBCATEGORÍA I: CONDUCTUAL Y FÍSICO</b>				
Hernández, M. A. (2019) menciona que a nivel conductual y físico puede experimentar: consumo aumentado de café, tabaco, alcohol, medicamentos o drogas (Orlandini, 2012); retraimiento, maltrato o violencia con la pareja, la familia u otras personas (Orlandini, 2012); cambios en los hábitos de vida, como en las actividades recreativas, ejercicio físico, en los horarios, etc. (Orlandini, 2012); desarreglos en el desempeño sexual (Orlandini, 2012); cambio en los hábitos alimenticios y hábitos de sueño (Schmitz y Hipp, 2005); sobresaltos, hiperactividad, aislamiento, aversión (Schmitz y Hipp, 2005); malestares físicos recurrentes (Schmitz y Hipp, 2005), como gastrointestinales, tensión o rigidez muscular, alteraciones en la piel, subidas o bajadas de peso, sequedad de la boca y la garganta, palpitaciones, bruxismo, entre otros (Weiss, 2014) (p. 25-26).				
Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
4	¿Qué cambios en su aspecto físico se han originado a partir de la práctica deportiva	X		Sugiero cambiar el "Qué" por ¿Cuáles son los cambios en su



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*  
 Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

SC-CER00940



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



	del fisiculturismo?			aspecto físico que se han originado...?
5	¿Qué cambios en su comportamiento se han originado a partir de la práctica deportiva del fisiculturismo?	X		Sugiero cambiar el "Qué" por ¿Cuáles son los cambios en su comportamiento que se han originado...?
<p><b>SUBCATEGORÍA II: PSICOLÓGICO Y COGNITIVO</b>  Hernández, M. A. (2019) menciona que a nivel psicológico puede experimentar: ansiedad (Orlandini, 2012); crisis de cólera, irascibilidad y malhumor (Orlandini, 2012); pesadillas con el tema del estrés (Orlandini, 2012); falta de ánimo: aburrimiento, sentimiento de tristeza (Orlandini, 2012); dificultad para concentrarse o memorizar (Orlandini, 2012); culpa (Weiss, 2014); umbral de frustración bajo (Weiss, 2014); pérdida de motivación y miedo al fracaso (Weiss, 2014); preocupaciones recurrentes (Schmitz y Hipp, 2005); aumento en el número de conductas obsesivo-compulsivas en las rutinas (Schmitz y Hipp, 2005); rechazo de comentarios positivos o de apoyo (Schmitz y Hipp, 2005) (p. 25-26).</p>				
Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
6	¿Qué diferencias logra percibir en la personalidad de un individuo que no es parte del fisiculturismo comparándolas con la suya?	X		Sugiero ajustar redacción:  ¿Considera que la práctica deportiva del fisiculturismo incide de forma significativa en la personalidad de los



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*  
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

SC-CER00940



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



	¿De qué manera considera que el fisiculturismo genera cambios en la personalidad?			individuos que lo practican?  Si su respuesta es positiva, describa cuales son las características de personalidad, que, a su criterio, definen un deportista de esta practica deportiva
<b>CATEGORÍA III: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO</b>				
Rodríguez, A. Zúñiga, P. Contreras, K. Gana, S. Fortunato, J. (2016) llevan a cabo una revisión teórica del modelo planteado por Lazarus y Folkman, (1984) quienes mencionan que el afrontamiento es un proceso dinámico de evaluación y reevaluación del repertorio de estrategias que poseen los individuos para hacer frente a una situación que es evaluada como amenazante o desbordante, y su función es reducir o mitigar los efectos del estrés psicológico.				
Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
7	¿De qué manera afrontan el estrés?	X		
8	¿Qué métodos son comunes dentro del fisiculturismo para sobrellevar el estrés?	X		
9	Al momento de la competición, ¿cuáles son los	X		



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*  
 Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

SC-CER00940



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



	hábitos más comunes para afrontar el estrés en el fisiculturismo?			
--	---	--	--	--

**OBSERVACIONES:**

Se realizan las observaciones correspondientes a cada ítem presentado, teniendo en cuenta el tema de investigación, se sugiere complementar los ítems lo referido por el docente evaluador, en conocimiento y aprobación del asesor de trabajo de grado.

**NOMBRES Y APELLIDOS DEL EVALUADOR:**

**JOHANNA LUCIA GUTIERREZ CRISTANCHO**

**FIRMA:**

**Posgrado**

**ESP. GERENCIA EDUCATIVA**

**Tarjeta profesional No: 11450**

**FECHA: 13/10/2020**



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*  
 Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

SC-CER00940



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



## Referencias

- Hernández, M. A. (2019). *El control del estrés en adultos por medio de una intervención cognitivo conductual* (Doctoral dissertation, Universidad de Panamá). URL <http://up-rid.up.ac.pa/1702/1/minerva%20hernandez.pdf>
- López, M. Q., Leal, L. P., Delgado, C. O. C., & Sánchez, J. J. G. (2018). El estrés y el deporte. *Perspectivas en la psicología del deporte: Investigación y aplicaciones*, 91. URL <https://n9.cl/tlpl>
- Moreno, P. J. F., Ruvalcaba, S. L. P., Salazar, C. M., Lozano, E. G. M., Gutiérrez, C. J. L., Pineda, L. T. B., & Mendoza, E. J. M. (2017). Fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento al estrés-competitivo en nadadores. *Revista de psicología del deporte*, 26(2), 199-209. URL <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235152045027.pdf>
- Gálvez, D., Martínez, A., Martínez, F., & Eléctrica, D. I. (2015). Estrés. *Contactos*, 97, 50-54. URL <http://www2.izt.uam.mx/newpage/contactos/revista/97/pdfs/estres.pdf>
- Rodríguez, A. Zúñiga, P., Contreras, K. Gana, S. Fortunato, J. (2016) Revisión Teórica de las Estrategias de Afrontamiento (Coping) según el Modelo Transaccional de Estrés y Afrontamiento de Lazarus & Folkman en Pacientes Quirúrgicos Bariátricos, Lumbares y Plásticos. URL [https://ached.cl/upfiles/revistas/documentos/59ca9b80918b5\\_Original\\_02\\_66.pdf](https://ached.cl/upfiles/revistas/documentos/59ca9b80918b5_Original_02_66.pdf)



SC-CER00940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"  
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax 5682750