Pamplona, 3 de diciembre del 2021

Señores:

Comité de Trabajo de Grado
ELINA MARÍA IBÁÑEZ CASADIEGOS
Coordinadora Trabajo de Grado

Cordial saludo.

Por medio de la presente comunico que el trabajo de grado titulado **Ansiedad precompetitiva presentada en el equipo de Voleibol femenino del Municipio de San Pablo Sur del Bolívar** Realizado por **Liana Sandrith Camaño Acevedo** del programa de psicología sede Pamplona con cedula 1050555289, ha sido dirigido y revisado por mí, por lo cual considero cumple con los requisitos académicos necesarios para ser evaluados y sustentados ante el Programa de Psicología por lo cual se da el aval pertinente para el mismo.

Por lo anterior, solicito muy respetuosamente se designen los jurados para dar curso al proceso correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo de usted,

Atentamente,

MANUEL GERARDO RUIZ BECERRA
Director asesor del trabajo de Grado.

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE SALUD

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

Ansiedad Precompetitiva Presentada en el Equipo de Voleibol Femenino del Municipio de San Pablo Sur del Bolívar.

Liana Sandrith Camaño Acevedo

Código. 1050555289

Psicóloga en formación

Trabajo de grado para optar el título en profesional en Psicología

Pamplona, Colombia

2021

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE SALUD

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

Ansiedad Precompetitiva Presentada en el Equipo de Voleibol Femenino del Municipio de San Pablo Sur del Bolívar.

Liana Sandrith Camaño Acevedo

Codigo.1050555289

Psicóloga en formación

Manuel Gerardo Ruiz Becerra

Director

Pamplona, Colombia

2021

Agradecimientos

El presente trabajo de grado lo dedico principalmente a Dios, quien me lleno de fuerzas y voluntad para cumplir cada uno de mis propósitos, siendo mi inspirador y musa; de igual manera agradezco a mis padres *Eduar Camaño y Margelis Acevedo* quienes con su amor y dedicación me apoyaron incondicionalmente para culminar el proceso de formación como psicóloga, a mi hermano *Yesid Camaño Acevedo* por estar conmigo en todo momento, de ante mano agradezco a la Universidad De Pamplona y a toda la Facultad de Salud, a mis docentes en especial a la Ps. Esp Mg Blanca Isabel Rozo Santafé y el Ps. Esp Mg© Manuel Gerardo Ruiz Becerra quienes con sus conocimientos, paciencia y dedicación hicieron posible la culminación del presente trabajo de grado, de igual manera agradezco a el Ps. Esp en psicología del deporte y ejercicio, candidato magister en actividad física Sair Ramón Serrano quien amablemente suministro el instrumento de medición aplicado a la población objeto.

Tabla de Ilustraciones

Tabla 1 Variables 65
Tabla 2 Ficha técnica 66
Tabla 3 Ítem N°1 Estoy concentrado en la competición 69
Tabla 4 Ítem N°2 Momentos antes de iniciar una competencia me siento inquieto 70
Tabla 5 *Ítem N°3 Me siento a gusto antes de competir* 72
Tabla 6 Ítem N°4 Dudo de mis capacidades antes de iniciar una competencia 73
Tabla 7 Ítem N°5 Me siento nervioso antes de competir 75
Tabla 8 Ítem N°6 Antes de iniciar la competencia me siento cómodo 76
Tabla 9 Ítem N°7 Me preocupa no hacerlo tan bien como podría 77
Tabla 10 Ítem N°8 Antes de iniciar el juego me siento tenso 79
Tabla 11 Ítem N°9 Confío en mi 80
Tabla 12 Ítem N°10 Soy consciente de la posibilidad de perder una competencia 82
Tabla 13 Ítem N°11 Momentos antes de competir siento una ligera molestia en el estomago 83
Tabla 14 Ítem N°12 Antes de iniciar el juego me siento seguro 84
Tabla 15 Ítem N°13 Soy consciente de las situaciones de presión 86
Tabla 16 Ítem N°14 Mi cuerpo esta relajado antes de iniciar la competencia 87
Tabla 17 Ítem N°15 Tengo confianza en mí mismo 89
Tabla 18 Ítem N°16 Confío en mi buena preparación física 90
Tabla 19 Ítem N° 17Antes de competir mi corazón late más rápido de lo habitual 91
Tabla 20 Ítem N°18 Confío en mi rendimiento deportivo 93
Tabla 21 Ítem N°19 Me preocupo por alcanzar mi meta 94
Tabla 22 Ítem N°20 Antes de competir estoy realmente relajado 95
Tabla 23 Ítem N°21 Me preocupa que los demás queden desilucionados con mi rendimiento deportivo 97
Tabla 24 Ítem N°22 Antes de competir me sudan las manos 98
Tabla 25 Ítem N° 23 Estoy confiado porque me veo alcanzando mis metas 100
Tabla 26 Ítem N°24 Momentos antes de competir me preocupa no sentirme capacitado para concentrarme 101
Tabla 27 Ítem N°25 Antes de iniciar el juego mi cuerpo se encuentra rígido 103

Tabla 28 Ítem N°26 Estoy preparado para lograr mis metas deportivas aún bajo presión 104
Tabla 29 Niveles de ansiedad precompetitiva 106
Tabla 30 Correlación de las dimensiones de ansiedad precompetitiva 107
Tabla 31 Prueba de hipótesis 108

Tabla de figuras

Figura 1 Estoy concentrado en la competición 69
Figura 2 Momentos antes de una competencia me siento inquieto 71
Figura 3 Me siento a gusto antes de competir 72
Figura 4 Dudo de mis capacidades antes de iniciar una competencia 74
Figura 5 Me siento nervioso antes de competir 75
Figura 6 Antes de iniciar la competencia me siento cómodo 76
Figura 7 Me preocupa que no pueda hacerlo tan bien como podría 78
Figura 8 Antes de iniciar el juego me siento tenso 79
Figura 9 Confío en mi 81
Figura 10 Soy consciente de la posibilidad de perder una competencia 82
Figura 11 Momentos antes de competir siento una ligera molestia en el estómago 83
Figura 12 Antes de iniciar el juego me siento seguro 85
Figura 13 Soy consciente de las situaciones de presión 86
Figura 14 Mi cuerpo esta relajado antes de iniciar la competencia 88
Figura 15 Tengo confianza en mi mismo 89
Figura 16 Confío en mi buena preparación física 90
Figura 17 Antes de competir mi corazón late más rápido de lo habitual 92
Figura 18 Confío en mi rendimiento deportivo 93
Figura 19 Me preocupo por alcanzar mi meta 94
Figura 20 Antes de competir estoy realmente relajado 96
Figura 21 Me preocupa que los demás queden desilucionados con mi rendimiento deportivo 97
Figura 22 Antes de competir me sudan las manos 99
Figura 23 Estoy confiado porque me veo alcanzando mis metas 100
Figura 24 Momentos antes de competir me preocupa no sentirme capacitado para concentrarme 102
Figura 25 Antes de iniciar el juego mi cuerpo se encuentra rígido 103
Figura 26 Estoy preparado para lograr mis metas deportivas aún bajo presión 104
Figura 27 Niveles de ansiedad precompetitiva 106
Figura 28 Dispersión simple con ajuste de Edad por Tiempo 108

Tabla de Contenido

Resumen VIII
Abstract IX
Introducción 1
Problema de Investigación 3
Formulación del Problema 3
Planteamiento y Descripción del Problema 3
Objetivos 6
Objetivo General 6
Objetivos específicos 6
Justificación 7
Estado del Arte 10
Antecedentes Internacionales 10
Antecedentes Nacionales 16
Antecedente Regionales 21
Marco Teórico 28
Capítulo I. Psicología Del Deporte 29
Disciplina psicológica 29
Definición de deporte 30
Concepto de la Psicología del Deporte 31
Psicología Deportiva Desde el Enfoque Cognitivo Conductual 31
Desarrollo Histórico Nacional e Internacional 32
La Psicología del Deporte como Profesión 34
Ética en Psicología del Deporte 36
Capitulo II. Ansiedad 39
Concepto de Ansiedad 39
Etiología de la Ansiedad en el Deporte 40
Sintomatología 40
Respuesta física. 41
Respuestas conducta. 41
Respuesta cognitiva. 41
Respuestas asertivas. 41

Clasificación de los Tipos de Trastornos de Ansiedad 42
309.21 (F93.0) Ansiedad por separación. 42
313.23 (F94.0) Mutismo selectivo. 42
300.29 Fobia especifica. 42
300.23(F40.10) Trastorno de ansiedad social. 43
300.01(F41.0) Trastorno de pánico. 43
300.02 (F41.1) Trastorno de ansiedad generalizada. 43
293.84 (F06.4). Trastorno de ansiedad inducido por afecciones médicas. 44
Técnicas de Intervención Psicológicas Cognitivo-Conductual Para Confrontar la Ansiedad Desde el Área Deportiva 44
Terapia de relajación aplicada. 44
Técnica de exposición. 45
La reestructuración cognitiva. 46
Capitulo III. Ansiedad en Competencia 47
Conceptualización 47
Ansiedad de Estado y Rasgo 47
Ansiedad Precompetitiva 48
Factores Externos e Internos que Influyen en el Rendimiento del Deportista en una Competencia 49
Dimensiones de la Ansiedad Precompetitiva 51
Ansiedad somática. 51
Ansiedad cognitiva. 52
Autoconfianza. 53
Claves para potenciar la autoconfianza. 54
Métodos de Entrenamiento Psicológico Más Utilizados en el Deporte 54
Técnica de visualización. 55
Relajación muscular progresiva. 55
Entrenamiento autógeno. 56
Teoría Multidimensional de la Ansiedad Competitiva 56
Marco Contextual 57
Marco Legal 58
Ley 1090 de 2006 58
Ley 181 de 1995 61

Metodología 63
Enfoque de Investigación 63
Diseño de Investigación 63
Alcance de Investigación 63
Población 64
Muestra 64
Hipótesis 64
Hi. 64
Ho. 64
Ha. 64
Variables 64
Instrumento 65
Procedimiento 67
Fase I. Preoperatoria. 67
Fase II. Construcción teórica. 67
Fase III. Construcción Metodológica. 67
Fase IV. Análisis de resultados. 67
Análisis de Resultados 68
Análisis de resultados por ítems 68
Discusión 110
Conclusiones 115
Recomendaciones 117
Referencias Bibliográficas 119
Anexos 132

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo determinar los niveles de ansiedad precompetitiva en el equipo de Voleibol femenino del Municipio de San Pablo Sur del Bolívar, por medio de una investigación de tipo cuantitativa, para la prevención de la ansiedad somática, cognitiva y fortalecimiento de la autoconfianza, seguidamente la metodología se realizó desde un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental de corte transversal y alcance descriptivo, teniendo como población cincuenta (50) deportistas femeninas, con una muestra no pirobalística de cuarenta y cuatro (44) participantes entre doce (12) a veintiséis (26) años de edad, en cuanto los instrumentos de medición se optó por el Inventario del Estado de Ansiedad en Competición -2 (CSAI - 2) de Martens et al, (1980) en formato tipo Likert, respecto a los resultados se obtiene que el 47,73% de los deportistas que tienen un nivel bajo de ansiedad precompetitiva, mientras que el 43,18% un nivel de ansiedad medio y el 9,09% alto, asimismo se encontró en la correlación de Rho de Spearman que la dimensión de ansiedad precompetitiva que prevalece más en los deportistas es la ansiedad cognitiva con una correlación positiva de 0,617, finalmente se considera que los deportistas se encuentran en un rango de bajo-medio de ansiedad precompetitiva.

Palabras claves: Ansiedad, Precompetitividad, Somática, Cognitiva, Autoconfianza.

Abstract

The objective of this research is to determine the levels of precompetitive anxiety in the women's volleyball team of the Municipality of San Pablo Sur del Bolívar, through quantitative research, for the prevention of somatic and cognitive anxiety and strengthening of self-confidence. , then the methodology was carried out from a quantitative approach, with a non-experimental cross-sectional design and descriptive scope, having as a population fifty (50) female athletes, with a non-pyro-ballistic sample of forty-four (44) participants among twelve (12) at twenty-six (26) years of age, as far as the measurement instruments were chosen, the Inventory of the State of Anxiety in Competition -2 (CSAI - 2) of Martens et al, (1980) in Likert-type format, with respect to the results show that 47.73% of athletes who have a low level of precompetitive anxiety, while 43.18% have a medium level of anxiety and 9, 09% high, it was also found in the Spearman Rho correlation that the dimension of precompetitive anxiety that prevails more in athletes is cognitive anxiety with a positive correlation of 0.617, finally it is considered that athletes are in a low range - means of precompetitive anxiety.

Keywords: Anxiety, Precompetitiveness, Somatic, Cognitive, Self-confidence.

Introducción

El presente estudio se realiza con el fin de conocer los niveles de ansiedad precompetitiva en los deportistas, en primera instancia es importante relacionarse con el concepto de ansiedad, por lo cual se define como la preocupación y miedo intenso, excesivo y continuo ante situaciones cotidianas, es posible que como producto de las mismas se presenten niveles fisicoquímicos como; taquicardia, respiración agitada, sudoración y sensación de cansancio, asimismo el desarrollo de este estudio se produjo a través de la revisión literaria en marcada bajo los parámetros del marco teórico y el estado del arte, propios del objeto de investigación, de igual manera se estableció como criterio principal para el planteamiento y descripción del problema de esta misma.

Con relación a la información se define como ansiedad precompetitiva en el ámbito deportivo, todo lo referente y desglosado, desde las diferentes dimensiones entre ellas la ansiedad somática, donde se presenta aceleración de la tasa cardiaca, sudoración, mareos, náuseas; Particularmente se encuentra la ansiedad cognitiva, que va ligada a los pensamientos e ideas negativas, y por último la autoconfianza que consiste en la confianza que tiene el deportista en sí mismo para lograr un objetivo en el campo de juego, toda esta información se orientó a la construcción de los capítulos correspondientes al nivel de investigación, posteriormente se estructura el estado del arte donde se observan principalmente los antecedentes internacionales, nacionales y regionales como base teórica proporcional al objetivo que se establece.

Esta investigación se ejecutó con el objetivo de determinar los niveles de ansiedad precompetitiva en el equipo de Voleibol femenino del Municipio de San pablo Sur del Bolívar, a través de la metodología cuantitativa, para la prevención de la ansiedad somática y cognitiva, esta problemática es de gran interés puesto que afecta al deportista en su rendimiento, es por ello que tiene gran relevancia. Lo que se busca determinar son niveles de ansiedad precompetitiva, dentro de este orden de ideas se realiza una revisión literaria respeto a las características de ansiedad presentes en deportistas, teniendo en cuenta las dimensiones de la ansiedad (somática, cognitiva y de autoconfianza), indagando sus causas, sintomatología y consecuencia desde el área deportiva.

Posteriormente, es probable que se puedan medir los niveles de ansiedad, (bajo, medio y alto) que se presentan en los deportistas, por medio del instrumento de medición denominado inventario del Estado de Ansiedad en Competición -2 (CSAI - 2), Martens et al. (1980) citado en

Pastrana et al, (2008). El cual consta de veintisiete (26) ítems y busca medir la ansiedad precompetitiva desde diferentes dimensiones (Somática, Cognitiva, y Autoconfianza), luego de realizar la respectiva aplicación del instrumento, se pretenderá llevar a cabo un análisis donde se correlacionen las dimensiones de la ansiedad (Somática, Cognitiva y Autoconfianza), para detectar cual dimensión prevalece en los deportistas. A partir de estos resultados obtenidos se busca diseñar una cartilla psicoeducativa que contengan los criterios teóricos para el abordaje y la prevención de la ansiedad somática y cognitiva manifestadas en la pre competición, estableciendo estrategias de autoconfianza en los deportistas.

Por último, se interpreta los resultados obtenidos en la aplicación del instrumento dando respuesta al objetivo general, específicos y la formulación del problema, encontrando que del 100% =44 de los deportistas el 47,73%=21 presentan bajos niveles de ansiedad en un rango de (76-89) considerándose bajo, consecutivamente el 43,18%=19 mantiene niveles de ansiedad medios entre un rango de (90-103), por su parte solo el 9,09%=4 de los deportistas presentan altos niveles de ansiedad, inmediatamente se realizó la correlación de Spearman para identificar cuál de las dimensiones de ansiedad precompetitiva prevalecían en los deportistas, asimismo se comprobó las hipótesis estipuladas, para dar pie a la discusión, conclusión y recomendaciones donde se describe a fondo el manual deportivo para prevenir la ansiedad somática, cognitiva y fortalecimiento de la autoconfianza.

Problema de Investigación

Formulación del Problema

¿Cuáles son los niveles de ansiedad precompetitiva que se presentan antes de una competencia en el equipo de Voleibol femenino del Municipio de San Pablo Sur del Bolívar?

Planteamiento y Descripción del Problema

En la actividad deportiva se implementan reglas y normas, siguiéndose un orden en el ejercicio físico y cognitivo realizado, con el fin de lograr el rendimiento deportivo; dicho lo anterior, la actividad deportiva es de carácter competitivo, conforme a ello, la presente investigación unifica dos (2) disciplinas, la psicológica y deportiva; de este modo, se plantea la problemática de ansiedad desde la psicología deportiva, dado que, al momento de participar en una competencia pueden surgir síntomas cognitivos y somáticos que afectan su desempeño en el campo de juego; en lo que sigue la ansiedad es una problemática que se presenta a nivel mundial sin importar género, cultura o religión por su parte, Sámano (2020), define la ansiedad como "la activación del organismo con síntomas somáticos y cognitivos, que aparecen en situaciones que el individuo considere amenazante o de riesgo".

En consecuencia, la ansiedad desde el ámbito deportivo es una situación presentada desde que el ser humano empezó a interesarse por deporte, afectando física y mentalmente al deportista, ahora bien, LeUnes et al, (1988) citado en Núñez & Garcia (2017) alude lo siguiente: "Las variables psicológicas, como: el estado de ánimo, las expectativas de juego, los niveles de activación, la ansiedad en situación de competición, han sido numerosos estudios de la psicología del deporte". Considerando lo anterior, cuando hay presencia de ansiedad precompetitiva, frecuentemente tiene relación con los años de experiencia que tenga el deportista, este modo, lo confirman Vaca et al. (2017).

Se infiere que Vaca et al. (2017), desarrollo dicho estudio sobre ansiedad precompetitiva en karatecas de alto rendimiento, amateur y novatos, tomando como población a tres (3) grupos de quince (15) karatecas, cinco (5) de alto rendimiento, cinco (5) amateur y cinco (5) novatos, de este modo, veinticuatro (24) horas antes de la competición, se aplicó el CSAI-2 (Test de Ansiedad de Martens), para determinar los niveles de ansiedad cognitiva, somática, y autoconfianza, encontrando en los resultados, que los deportistas novatos presentaron un elevado nivel de

ansiedad antes de la competición, seguidos por los karatecas de alto rendimiento y los amateurs, respectivamente.

La ansiedad precompetitiva, afecta de forma negativa al deportista no solo a los de alto rendimiento, quienes participan en ligas mayores (Nacional, sudamericano, panamericano, mundial, olímpicos); sino también a las ligas menores (Regional y local); por ende están expuestos a la ansiedad no solo en campeonatos o competencias importantes sino también al momento de entrenar; por lo tanto, se pretende determinar los niveles de ansiedad precompetitiva en el equipo de voleibol del Municipio de San Pablo Sur del Bolívar, por medio de una investigación de tipo cuantitativa, para la prevención de la ansiedad somática, cognitiva y fortalecimiento de la autoconfianza, Puesto que, se pueden presentar síntomas físicos, como son molestias digestivas, temblores, sentimientos de incapacidad, miedo al fracaso, ausencia de control, y culpabilidad, momentos antes de un encuentro deportivo.

Por último es evidente que la ansiedad ha tenido un amplio campo de estudio desde la disciplina psicológica, hallado variedad de información sobre el tema; no obstante, en el Municipio de San Pablo Sur de Bolívar, no se han realizado estudios relacionados con la problemática, así que, en la revisión documentada de los trabajos realizados desde la ansiedad pre competitiva, analizamos un estudio enmarcado desde la institución que se realizó, por medio de un estudio en este caso desde la extensión de la Universidad de Pamplona situada en el municipio de Villa del Rosario, propuesta por la psicóloga Torres (2018), quien realizó un estudio que comprendió aspectos psicológicos, considerados importantes en el desarrollo de las actividades deportivas.

La investigación fue dirigida a alumnos pertenecientes a la selección de baloncesto masculino del colegió San Francisco de Sales; quienes se prepararon para afrontar los juegos supérate Inter colegiados. Donde se procedió a la aplicación de un test (La adaptación Española del test de ansiedad precompetitiva-cuestionario de autoevaluación Illinois (csai-2)), para determinar los niveles de ansiedad pre competitiva; aplicándolo una hora (1) antes de la competencia, dado a que, la ansiedad precompetitiva es un estado que se percibe como una situación de alerta y ocurre hasta Veinticuatro (24) horas anteriores a la competencia, resultando un desequilibrio entre las capacidades percibidas y la importancia del evento deportivo.

Posteriormente, se realizó el respectivo análisis de los datos obtenidos, con el fin de conocer el estado en el que se encontraban cada uno de los integrantes del equipo de baloncesto, dicho lo anterior, se pretende una comparación significativa donde se pueda determinar los niveles

de ansiedad precompetitiva en los alumnos deportistas de la selección de baloncesto masculino del Colegio San Francisco de Sales en San José de Cúcuta durante las fases de preparación para afrontar los juegos supérate Inter colegiados 2018, que por población objeto de estudio es de ocho (8) sujetos; con la investigación de ansiedad precompetitiva en el equipo de voleibol femenino del Municipio de San Pablo Sur del Bolívar.

A modo de cierre, teniendo en cuenta la problemática planteada, en el presente documento se pretende, identificar esos niveles de ansiedad desde el ámbito deportivo; específicamente en antes de una competencia, conociendo las diferente reacciones fisiológicas y cognitiva que puede experimentar un deportistas, y la influencia de la autoconfianza al momento de regular la ansiedad, de modo, que es importante conocer las características mencionadas anteriormente, puesto que facilita su comparación, detectando cual se manifiesta en niveles, bajo, medio, y alto. Partiendo de allí, generar un producto que beneficie a la población objeto, y prevengan dicha realidad.

Objetivos

Objetivo General

Determinar los niveles de ansiedad precompetitiva en el equipo de Voleibol femenino del Municipio de San Pablo Sur del Bolívar, por medio de una investigación de tipo cuantitativa, para la prevención de la ansiedad somática, cognitiva y fortalecimiento de la autoconfianza.

Objetivos específicos

Medir los niveles de ansiedad, (bajo, medio y alto) que se presentan en los deportistas por medio del instrumento de medición denominado Inventario del Estado de Ansiedad en Competición -2 (CSAI - 2).

Describir las características de la ansiedad precompetitiva del equipo de voleibol femenino del Municipio de San Pablo Sur del Bolívar.

Correlacionar las dimensiones somática, cognitiva y autoconfianza precompetitiva para la detección de la ansiedad que prevalece en el deportista.

Diseñar manual deportivo prevención de la ansiedad somática y cognitiva manifestadas en pre competición.

Justificación

La presente investigación está encaminada a estudiar el problema de ansiedad presente en deportistas, en este sentido actualmente la ansiedad es un fenómeno común en la sociedad que transcurre en el ciclo vital, según Rojas (2014) citado en Olaya (2020), la ansiedad es siempre un estado de alerta del organismo que produce un sentimiento indefinido de inseguridad. Por ello, la amenaza se sitúa en dos planos inmediatos: el físico y el psíquico, desde el área deportiva los atletas pueden experimentarla en diferentes niveles (bajo, medio o alto), esto se debe al proceso cognitivo y fisiológico que el sujeto experimente. Por ende, fueron varios de los motivos por el cual se ejecutó dicho estudio, uno de ellos es el interés por tener un aprendizaje significativo respecto a la problemática, de saber de cómo el cuerpo de los seres humanos reacciona ante situaciones amenazantes provocando efectos somáticos y cognitivos.

Dentro de este orden de ideas, inquirir conocimientos respecto a la problemática fomenta aprendiza a nivel personal y académico, dicho lo anterior el reconocimiento cognitivo y fisiológico del individuo desde la pre competitividad, facilita el desarrollo de habilidades al momento de enfrentarse a episodios de ansiedad que salen a relucir en el momento menos esperado, otro motivo fue la predisposición que tienen los deportistas, visto que son propensos a sufrir crisis de ansiedad por el alto nivel de activación que manejan en una competencia, es por eso que el objetivo principal es determinar los niveles de ansiedad precompetitiva en el equipo de voleibol femenino del Municipio de San Pablo Sur del Bolívar.

En función de lo planteado, el proceso se realizara por medio de una investigación desde un enfoque cuantitativo midiendo las variables de la ansiedad precompetitiva, que interactúan entre si llegando a un estado negativo que provocan irregularidades en la persona es por ello que se decidió identificar, comparar y medir los niveles de ansiedad para la prevención de la ansiedad somática, ansiedad cognitiva y los niveles de autoconfianza manifestados en pre competición, siendo uno de los principales reguladores de la ansiedad, tal y como lo afirma Bandura (2001) citado en Casis et al, (2017) quien menciona que “ la confianza en sí mismo es uno de los motivadores que influyen y regulan la conducta en la vida cotidiana de las personas”; de esta manera desde la psicología deportiva es una variable fundamental para alcanzar el éxito deportivo en una competencia, actuando como regulador de la ansiedad.

Por otro lado la presente investigación no solo beneficia al equipo de voleibol femenino del Municipio de San Pablo Sur del Bolívar sino también a los psicólogos, puesto que incrementa los conocimientos respecto a la problemática planteada, con la posibilidad expandir su creatividad, diseñando estrategias que permitan la eliminación o reducción de la ansiedad en los deportistas antes de una competición, inclusive permite un crecimiento profesional al momento de involucrarse con la población, desarrollando habilidades a nivel personal, social y profesional. Dicha intervención gira en torno al enfoque cognitivo conductual, puesto que es una terapia que ayuda a identificar esas respuestas cognitivas, emocionales, sensaciones físicas y comportamientos, que están interrelacionados afectando al individuo de forma negativa.

A consecuencia de lo anterior, Chaneque (2017), señala que dentro del enfoque cognitivo conductual se implementan variedad de técnicas para reducir y eliminar la ansiedad entre ellas se encuentran, la relajación progresiva, desensibilización sistemática, relajación profunda, inoculación en el estrés, entre otras; es por ello, que desde el campo de la psicología esta investigación tiene un valor científico relevante puesto que aporta conocimiento a los psicólogos en formación llevando a la práctica todo lo aprendido en el trascurso de su carrera profesional y que al momento involucrarse con una población siendo personas neutras y profesionales, respaldando la integridad de las personas en cada una de las etapas de la investigación y respetando las normas de la comunidad o cultura a la que pertenezcan.

Es ahí, donde se da cumplimiento con el código de ética que rige al psicólogo, manteniendo siempre la confidencialidad, la honestidad y tolerancia, que deben ser protagonista de tal investigación, además, es de gran importancia, visto que, el campo de la psicología deportiva, es relativamente joven, esto hace que sea más emocionante indagar e involucrarse en el fenómeno, Puesto que se puede brindar un aporte significativo; por su parte el valor social que tiene esta investigación es de gran magnitud, dado que, aporta gran información a la sociedad, ayuda a identificar cuáles son los factores determinantes de la ansiedad, dando a conocer sus causas y efectos, y las técnicas que se pueden implementar para reducir tal estado.

A partir de entonces, el presente proceso investigativo, gira entorno a deportistas de género femenino, pero no quiere decir que no sirva para las demás personas que se interesen en leer este artículo, estos efectos y causas no solo se presentan en deportes de alto rendimiento sino también informalmente, ya sea, en el equipo del barrio al que pertenezca, en el colegio, un

encuentro entre amigos entre otro, en definitiva las personas pueden informarse e identificar si sufre de episodios de ansiedad desde el más bajo al más alto, visualizando el deporte no solo como una competencia sino también como una estrategia para el manejo de estrés y la ansiedad. Cabe señalar que las expectativas son altas, puesto que, el tema promueve la motivación y ganas de aprender, conociendo lo que en realidad pasa en los deportistas a nivel fisiológico y cognitivo a la hora de iniciar una competencia.

Para finalizar, la ansiedad puede ser un arma letal a la hora de competir, por ello informarse sobre la problemática, aporta significativamente al proceso vital, debido a, que los conocimientos adquiridos, se pueden poner en práctica a la hora de ejercer la profesión, y no solo en la profesión sino también en el diario vivir, dado que, veces se experimenta episodios de crisis antes de realizar cualquier actividad que sea amenazadora, siendo esta problemática un riesgo psicosocial a nivel mundial, evidenciándose y afectando a diversos campos, como son: laboral, familiar, académico, emocional, salud, social, sexual, de pareja, y económica, etc. Interfiriendo en las actividades diarias de los individuos.

Estado del Arte

En este apartado de presentan investigaciones a nivel Internacional, Nacional y Regional relacionadas con la ansiedad, la compilación de la información se realizó desde las diferentes ámbitos, clínico, educativo y especialmente el deportivo del cual se presentaron título, objetivo, metodología y resultado de cada una de las investigaciones, esta revisión e indagación de la literatura se realiza con el fin de conocer y recolectar información pertinente de la forma en que se presenta el fenómeno actualmente.

Antecedentes Internacionales

Título: Ansiedad precompetitiva en jugadoras de la categoría juvenil que participan en el campeonato de voleibol femenino de la región Inka. Trabajo de grado para obtener el título de profesional de licenciado en educación física en la Universidad Nacional del Altiplano.

Autor: Aroni, (2019)

País: Perú

El estudio tiene como objetivo analizar la ansiedad precompetitiva en jugadoras que participan en el campeonato de voleibol femenino de la Región Inka; desarrollando la metodología desde enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental de corte transeccional y alcance descriptivo, con respecto a la población está compuesta por cuarenta y ocho (48) participante, siendo la totalidad de la muestra, partiendo de ello dentro del procedimiento se utilizó el instrumento de medición denominado Inventario de ansiedad precompetitiva de tipo Likert; por otra parte en los resultados obtenidos se evidencia que la mayoría de las jugadoras manifiestan ansiedad moderada de manera general; con relación a las categorías u dimensiones evaluadas, la ansiedad somática afecta poco al rendimiento deportivo, de igual manera se observa en la variable de autoconfianza, mientras que en la ansiedad cognitiva afecta bastante al rendimiento en los deportistas. Por último, se concluyó que las jugadoras antes de iniciar el campeonato juvenil de voleibol de la Región Inka 2018 presentan una ansiedad precompetitiva moderada.

Título: Nivel de ansiedad precompetitiva en jinetes de algunas escuelas de equitación en Guatemala. Trabajo de grado, Universidad Rafael Landívar.

Autor: Turton, (2018)

País: México

Su principal es determinar el nivel de ansiedad precompetitiva en jinetes de algunas escuelas de equitación de la ciudad de Guatemala, la metodología se realizó bajo un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental transaccional, con un alcance descriptivo, la población fueron jinetes mayores de dieciocho (18) , para una muestra de tipo no probabilística de treinta (30) participante, seguidamente el instrumento utilizado es el inventario escala de ansiedad competitiva (cais-2r,); en los resultados respecto a la dimensión de autoconfianza, se obtiene que los jinetes se encontraban confiados con un buen desempeño previo a la competencia, respecto a la ansiedad somática donde se presentan respuestas fisiológicas los nivel de ansiedad son medios, mientras que en la ansiedad cognitiva los niveles son bajos, de esta manera se concluye, que los Jinetes manifiestan alto niveles de ansiedad precompetitiva en general, afectando a su rendimiento deportivo, por ello se recomienda implementar técnicas desde el enfoque cognitivo conductual para manejar adecuadamente la ansiedad.

Título: Ansiedad precompetitiva y estrategias de afrontamiento deportivo, en disciplinas acuáticas individuales y colectivas en deportistas juveniles de alto nivel.

Autor: Sepúlveda et al, (2019)

País: Chile

La presente investigación tienen como objetivo explorar los posibles efectos diferenciales del tipo de práctica sobre la ansiedad precompetitiva, las estrategias de afrontamiento y la relación entre ambas, seguidamente la metodología se realizó desde un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental de corte transversal y alcance correlacional, teniendo como población a estudiantes masculinos de educación media, con una muestra no pirobalística de cincuenta (50) participantes entre (12) a diecisiete (17) años de edad, en cuanto los instrumentos de medición se optó por el Inventario de Ansiedad Competitiva en el Deporte (CSAI-2,) y el Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte (ACSQ-1,) en formato tipo Likert, respecto a los

resultados se obtiene la ansiedad somática y cognitiva con valores bajo y medios, mientras que en la autoconfianza se presentan valores medios, así mismo se evidencia en las dimensiones calma emocional y reestructuración cognitiva de estrategias de afrontamiento, se concluye que autoconfianza es una variables fundamental para reducir la ansiedad y afrontar diferentes situaciones psicológicas en la práctica deportiva.

Título: La ansiedad pre competición y su influencia en el rendimiento deportivo del club jurídico santa cruz del cantón Ambato en el año 2019. Trabajo de grado, Universidad Tecnológica Indoamericana Modalidad de investigación.

Autor: Solórzano, (2020)

País: Ecuador

En primer lugar, tiene como objetivo investigar la influencia de la ansiedad pre competición en el rendimiento deportivo de los futbolistas del club jurídico Santa Cruz del Cantón Ambato en el año 2019, partiendo de ello su metodología se basa en un enfoque mixto, con un diseño de triangulación recurrente la población son jugadores de género masculino entre edades de dieciséis (16) y treinta y cinco (35) años de edad que conforman el equipo Jurídico de Santa Cruz; para una muestra de y muestra es de treinta (30) participantes, seguidamente el instrumento utilizado fue el Inventario de la ansiedad precompetitiva (CSAI-2), con un formato tipo Likert, posteriormente en resultados se encontró que la mayoría de la muestra tiene un nivel de ansiedad medio, se concluye teniendo en cuenta el cuestionario de características psicológicas al rendimiento deportivo que la mayoría de la población presentan la autoconfianza y concentración como características psicológicas en situaciones de exigencia o reto.

Título: Ansiedad preoperatoria en pacientes adultos sometidos a cirugía electiva: una encuesta prospectiva en un hospital general de Etiopía

Autor: Bedaso & Ayalew, (2019)

País: Etiopia, África oriental

El presente artículo es una investigación desarrollada desde la Universidad de Hawassa, Etiopía tiene por objetivo investigar la prevalencia de ansiedad preoperatoria y sus predictores entre pacientes adultos programados para cirugía electiva. Seguidamente el desarrollo

metodológico llevó a cabo en el hospital zonal de Yirgalem en Etiopía con cuatrocientos siete (407) mayores de 18 años, se optó por el instrumento de medición inventario de ansiedad rasgos (STAI), seguidamente en los resultados se evidencia una alta ansiedad preparatoria por otra parte respecto a las categorías del instrumento de medición denominado inventario de ansiedad rasgos (STAI), se evidencia fuertemente que el apoyo social, los resultado inesperado de la operación, daño por error del médico o enfermera, la necesidad de transfusión de sangre e incapacidad de recuperarse resultaron estar asociados significativamente con la ansiedad preoperatoria, es decir el tiempo previo antes de la cirugía Los pacientes deben ser evaluados regularmente por ansiedad durante la visita preoperatoria.

Título: Una investigación de los factores de ansiedad durante la presentación oral en inglés Habilidades de los estudiantes de ingeniería en Pakistán

Autor: Naz et al. (2019)

País: Pakistán

El actual estudio desarrollado por desde la Universidad Pakistán y la Universidad de Ingeniería, el cual tiene como objetivo investigar los factores que afectan las habilidades de presentación oral de estudiantes de pregrado de inglés, que influyen en su rendimiento académico y que potencialmente pueden afectar la carrera profesional. Para llevar a cabo esta investigación la metodología se estipula desde un enfoque cuantitativo, donde la población fue estudiantes de pregrado de la carrera de ingeniería de primer año en Pakistan, con una muestra de 100 estudiantes, para la selección de los participantes se implementó el muestreo intencional, el instrumento de medición fue un cuestionario cerrado estructurado en cinco escalas Likert, en los resultados se encontró que el desempeño de las habilidades de comunicación oral de los estudiantes se ha afectado durante las presentaciones orales, puesto que el miedo, la ansiedad, el estrés hacen protagonismo en dicha situación, afectando a los participantes en las diferentes áreas de la vida provocando consecuencias negativas.

Título: Ansiedad en deportistas: género y tipo de diferencias deportivas

Autor: Correia & Rosado, (2019)

País: Portugal

El presente estudio tiene como objetivo investigar la ansiedad deportiva de los atletas con respecto a las diferencias de género y deporte practicado, la metodología utilizada para llevar a cabo este estudio fue con un enfoque cuantitativo con una muestra de seiscientos uno (601) atletas portugueses, entre edades de doce (12) a cuarenta y siete (47) años, el utilizado fue el instrumento de medición de la escala de Ansiedad deportiva- SAS-2 traducida y adaptada en la versión portugués, en los resultados se evidencio que todas las escalas mostraron una fiabilidad aceptable en ansiedad somática, en preocupación y alteración de la concentración, aunque estos valores fueron aceptables se detectó diferencias significativas entre sexos y el tipo de deporte, de manera general en las deportistas femeninas y los que practicaban deportes individuales presentaron niveles altos de ansiedad deportiva.

Título: Niveles de ansiedad precompetitiva de los atletas de alto nivel españoles

Autor: Muñoz, (2017)

País: España, Salamanca

El presente estudio tiene por objetivo de analizar los niveles de ansiedad en atletas Españoles del equipo nacional de atletismos, que participaban a nivel español y en campeonatos de Europa, del mundo y juegos olímpicos, en el desarrollo metodológico la población son los atletas Españoles de alto nivel con una muestra de doscientos treinta (230) deportistas, el instrumento, utilizando fue la escala de ansiedad estado competitiva (CSAI-2, Competitive State Anxiety Inventory), En los resultados se obtuvo que los participantes que tenían un mayor nivel de autoconfianza, presentan menos ansiedad somática, teniendo en cuenta el género las mujeres las mujeres muestran mayores niveles de autoconfianza y menores niveles de ansiedad cognitiva y somática que los hombres. De esta manera se concluye que la presencia y el aumento de la autoconfianza mejora los resultados y rendimiento deportivo en los diferentes niveles de competición puesto que actúa como un regulador entre la ansiedad somática y cognitiva.

Título: Respuestas de ansiedad competitiva en el evento de los atletas de élite y uso de habilidades psicológicas en diferentes condiciones

Autor: Hagan et al, (2017)

País: Alemania

Se realizó esta investigación por con el fin de establecer hasta qué punto las respuestas de ansiedad asociadas son estables o dinámicas y si este patrón podría estar relacionado con habilidades psicológicas reportadas bajo condiciones de estrés bajo o alto en todos los géneros. por otra parte respecto a la metodología desde un enfoque cuantitativo con una población de noventa (90) participantes de los cuales se obtuvo una muestra de veintitrés (23) jugadores de tenis de mesa de élite de Ghana, el instrumento utilizado se denomina The Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) , En los resultados obtenidos se encontró un efecto significativo en cada una de las dimensiones de la ansiedad precompetitiva y habilidades psicológicas presentándose las variables evaluadas de ansiedad como debilitantes bajo la condición de alto estrés, finalmente en los resultados se refleja las características marcadas de la ansiedad presente y la insuficiencia de las habilidades psicológicas en diferencia de género, además se demostró que una situación o condición de estrés que experimente el atleta afecta a significativamente a los síntomas de ansiedad y la confianza de sí mismo por las dudas presentadas durante los partidos competitivos.

Antecedentes Nacionales

Título: Identificación de ansiedad de rasgo – estado en estudiantes del programa de psicología de la universidad Santiago de Cali que realizan prácticas formativas con enfoque clínico durante el periodo académico 2020.

Auto: Díaz, (2020)

País: Colombia, Santiago de Cali

La presente investigación tiene como objetivo determinar el nivel de ansiedad rasgo – estado en los estudiantes que realizan prácticas formativas de la Universidad Santiago de Cali en el periodo 2020, de este modo la metodología gira entorno a un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental transversal de alcance descriptivo, la población objeto son estudiantes que realizan práctica I, II y III del programa de Psicología de la Universidad Santiago de Cali, para una muestra aleatoria simple de diecinueve (19) practicantes entre dieciocho (18) y cuarenta y cinco (45) años de edad, con relación al instrumento se utilizará el cuestionario de ansiedad rasgo-estado (STAI), como resultado se obtiene que en la ansiedad de estado la mayoría de los participantes clasifican en el nivel de ansiedad promedio, con estos se observa que los estudiantes tienden a estar en un nivel alto y bajo, a raíz de ello se deduce que los practicantes son propensos a desarrollar una ansiedad mal sana, puesto que la ansiedad de rasgo se presenta en los niveles bajo y alto sin ningún equilibro, se puede concluir que a mayor edad hay menos niveles de ansiedad y entre menos edad encuentra mayor nivel de ansiedad.

Título: Niveles de ansiedad en bailarines de competencia, en una academia de baile de la ciudad de Medellín. Trabajo de grado, Corporación Universitaria Minuto De Dios.

Autor: Londoño & Osorno, (2019)

País: Colombia, Medellín

El presente estudio realizado tiene como objetivo determinar los niveles de ansiedad en bailarines de competencia en una academia de la ciudad de Medellín**,** partiendo de allí la metodología utilizada fue desde un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental transversal, junto con un alcance descriptivo, seguidamente la población a trabajar son bailarines semi-profesionales, con una muestra no probabilística de setenta y tres (73) participantes entre

edades de catorce (14) y veintisiete (27) años, posteriormente la recolección de datos se realizó por medio del inventario de situaciones y respuestas de ansiedad (ISRA). De ahí se obtuvo como resultado que la mayoría de los bailarines tienen niveles de ansiedad moderada en la dimensión cognitiva, Asimismo se evidencia en la ansiedad fisiológica, respecto a la siguiente categoría se obtienen que los bailarines tienen ansiedad motora moderada, por último, se observa que el sexo femenino tiene más ansiedad que el sexo masculino, asimismo se encontró que alguno bailarines tienen niveles de ansiedad severos y extremos desde las variables de ansiedad cognitiva.

Título: Relación entre ansiedad precompetitiva y la efectividad en el remate en voleibolistas, Tesis para especialización en psicología del deporte y el ejercicio, Universidad del Bosque

Autor: Rodríguez et al, (2019)

País: Colombia, Bogotá

Tiene como objetivo correlacionar la ansiedad precompetitiva a través del CSAI-2, para medir la frecuencia cardiaca y temperatura periférica de las manos y el rendimiento deportivo relacionado con la efectividad del remate en competencia; siendo así la metodología utilizada se realiza desde un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental transaccional, con un alcance correlacional, en consecuencia la población empleada fueron jugadoras de categoría infantil de voleibol, con una muestra de ciento cuatro (104) jugadoras entre edades de Once (11) y catorce (14) años, para medir las variables se utilizó el Inventario de Estado de Ansiedad Competitiva-2 (CSAI-2), en cuanto a los resultados obtenidos se evidencia dispersión en los indicadores de ansiedad (cognitiva, somática y autoconfianza), se observaron valores bajos, entre las variables de efectividad y la ansiedad precompetitiva, puesto que los sujetos experimentan una o más emociones justo después de revisar el resultado de su rendimiento, se puede concluir que la acción de revisar los resultados predispone el comportamiento a futuro del deportista, obteniendo un cambio negativo en los niveles de ansiedad.

Título: Identificación de la ansiedad y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores del equipo pc. dejando huellas categoría sub 16 del barrio obrero, municipio de Apartadó. Trabajo de grado, Corporación Universitaria Minuto de Dios.

Autor: Díaz, (2019)

País: Colombia, Antioquia, Apartado

Se encamino este estudio con el objetivo de analizar la influencia de la ansiedad en el rendimiento deportivo y estrategias psicológicas en el equipo de futbol F.C Dejando huellas categoría sub dieciséis (16) del barrio obrero, municipio de Apartadó, enfocando la metodología desde un enfoque cualitativo, con un diseño experimental y de alcance explicativo, la población objeto es el equipo F.C dejando huellas categoría sub dieciséis (16), con una muestra de diecisiete (17) jugadores entre quince (15) y dieciséis (16) años de edad, por otro lado para recolectar la información se optó por técnicas e instrumentos de investigación, como son la observación participante, entrevista estructurada y el test de los treinta (30) minutos. En los resultados se identificó los factores y las características de ansiedad en los jugadores, manifestando significativamente malestar en los individuos ocasionando en cierta medida mal rendimiento deportivo y así mismo perdida de partidos definitivos en fases finales. De este modo se concluye que se debe realizar intervención psicológica con las estrategias psicopedagógicas para la reducción y eliminación la ansiedad a nivel físico, técnico y psicológico.

Título: Características de la ansiedad y estrategias de afrontamiento en deportistas Universitarios de alto rendimiento en la ciudad de Medellín, Universidad de Antioquia.

Autor: Giraldo, (2018)

País: Colombia, Medellín

Su principal objetivo es identificar las características y las estrategias de afrontamiento presentes en deportistas Universitarios de alto rendimiento de la ciudad de Medellín, de esta manera en el desarrollo metodológico se evidencia una investigación desde un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental de corte transversal, con alcance descriptivo, la población son deportistas de diferentes Universidades de Medellín, con una muestra de trescientos noventa (390) deportistas, con respecto al instrumento se el inventario de ansiedad precompetitiva y el

inventario multidimensional de respuesta ante el estrés, en los resultados obtenidos se encontró que la media de ansiedad de estado y precompetitiva se ubica en un rango normal, pero con tendencia alta, respecto a la edad los deportistas con mayor edad obtuvieron puntuaciones más altas en la ansiedad de los de menor edad, por otra parte los deportistas que practicaban deporte en conjunto puntuaron elevada ansiedad que los deportistas de disciplinas individuales, finalmente las estrategias de afrontamiento utilizadas giran en torno al problema, siendo útil para al momento de regular la ansiedad esto se evidencio en los niveles normal de ansiedad registrados.

Título: Motivación, ansiedad y autoconfianza en deportistas Universitarios. Trabajo de grado, Universidad Católica de Oriente.
Autor: Patiño et al, (2020)
País: Colombia, Antioquia

El presente estudio tiene objetivo examinar la relación entre las variables de motivación, ansiedad y autoconfianza en deportistas individuales que practican deportes individuales y grupales. En segundo lugar, la metodología utilizada gira en torno al enfoque cuantitativo con un con un diseño no experimental de corte transversal, con un alcance descriptivo y correlacional, dentro de este marco la población son deportistas Universitarios, con una muestra de tipo intencional no probabilístico de ochenta y cuatro (84) deportistas, por otro lado los instrumentos para la recolección de datos es la escala de motivación deportiva y el Inventario de ansiedad competitiva Como resultado se obtuvo que, a mayor motivación intrínseca, son más bajos los niveles de ansiedad, y los niveles de autoconfianza aumentan, por otro lado, se encontró mayor ansiedad cognitiva en deportes individuales y mayor autoconfianza en el deporte grupal, al hallar estor resultados se puede concluir que la hipótesis sobre mayores niveles de autoconfianza y motivación, menores niveles de ansiedad, teniendo en cuenta esto se puede decir que es coherente con la teoría.

Título: Estudio sobre los eventos psicosociales que pueden originar ansiedad en los jugadores de baloncesto en edades entre los dieciocho (18) y veinte (20) años en un equipo semi-profesional en Bogotá, Colombia. Trabajo de grado, Institución Universitaria Politécnico Gran Colombiano.

Autor: Bayona, (2019)

País: Colombia, Bogotá

Tiene como objetivo establecer los eventos psicológicos y sociales que pueden originar la ansiedad en los jugadores de baloncesto semi-profesional en la ciudad de Bogotá, siendo así la metodología utilizada en el presente trabajo es desde un enfoque cualitativo con un diseño narrativo descriptivo, la muestra es de cinco (5) deportistas entre los dieciocho (18) y veinte (20) años de edad. Seguidamente una de las técnicas empleadas para este estudio fue una entrevista semiestructurada y el Inventario de ansiedad competitiva en el deporte, En los resultados obtenidos se puede analizar que los jugadores de baloncesto presentan alta ansiedad cognitiva y somática, aunque la ansiedad cognitiva es más alta que la somática en especial antes de una competencia, finalmente para mitigar esta problemática el equipo interdisciplinario y compañeros de equipo juegan un papel importante puesto que realizan un acompañamiento dentro y fuera del campo de juego ayudando al deportista a afrontar las situaciones o problemas que lo aquejan.

Título: La ansiedad en voleibolistas universitarios. Análisis de la competencia deportiva en la educación superior.

Autor: Arena et al. (2016)

País: Colombia; Medellín

La presente investigación tiene como objetivo identificar los niveles de la ansiedad-estado (AE) con las muestras normales (baremos), y se estudia la variabilidad de ésta en función del carácter institucional (público vs privado), en consecuencia la metodología a desarrollar se evidencia un estudio no experimental, de corte transversal y alcance descriptivo, con una muestra por censo de 175 voleibolistas universitarios, de este modo el instrumento empleado fue el State-Tait Anxiety Inventory, en los resultados obtenido de esta investigación se pudo observar que los puntajes de ansiedad de estado en los deportistas Universitarios fueron superiores a la población en general de estudiantes, finalmente se concluye que una competencia deportiva se evalúa como un ambiente amenazantes, puesto que los deportistas experimentas sensaciones o sentimientos que influyen en su rendimiento deportivo, evidenciándose la ansiedad de manera significativa en el género masculino, mientras que el carácter institucional y el ESE no diferencian los niveles de ansiedad, con esto se deduce que las experiencias deportiva y personal están involucradas a la hora de crear estrategias de afrontamiento.

Antecedente Regionales

Título: Determinar los niveles de ansiedad precompetitiva en los alumnos deportistas de la selección de baloncesto masculino de la selección del Colegio San Francisco Sales. Trabajo de grado publicado. Universidad de Pamplona.

Autor: Torres, (2018)

País: Villa del Rosario, Norte de Santander, Colombia

Esta investigación tiene como objetivo determinar los niveles de ansiedad precompetitiva en los alumnos deportistas de la selección de baloncesto masculino del Colegio San Francisco de Sales, para el desarrollo metodológico se realizó desde un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental de tipo explicativo, la población fue la selección de baloncesto masculino del Colegio San Francisco de Sales con una muestra de ocho (8) deportistas a quienes se le aplico el instrumento de medición denominado test de ansiedad precompetitiva-cuestionario de autoevaluación Illinois (csai-2, En los resultados obtenidos a nivel grupal se identifica que la ansiedad cognitiva fue moderada, al igual que la ansiedad somática, respecto a autoconfianza se evidencio que tiene alto niveles. Finalmente se concluye que la autoconfianza actúa con regulador de la ansiedad precompetitiva puesto que los niveles fueron altos a diferencia de las otras dimensiones.

Título: Ansiedad y estrategias de afrontamiento en deportistas de alto rendimiento. Trabajo de grado no Publicado. Departamento de psicología. Universidad de Pamplona.
Autor: Chinchilla & Suarez, (2020)

País: Pamplona, Norte de Santander, Colombia

La presente investigación tiene como objetivo analizar la influencia de la ansiedad y estrategias de afrontamiento en deportistas de alto rendimiento a través de una revisión documental compilatoria permitiendo un análisis descriptivo sobre los resultados encontrados, ampliando la visión a futuras propuestas, este estudio fue diseñado bajo la metodología compilatoria, puesto que se pretende recoger información de investigaciones que se habían realizado actualmente, para iniciar con la compilación de la información se realizó una revisión documental donde se obtuvo

treinta (30) documentos relacionados con el tema, la búsqueda de dichos documentos se realizó a nivel internacional, nacional y local. Respecto a los resultados se evidencio el cumplimiento de los objetivos, además se pudo observar que las estrategias de afrontamiento influyen positiva o negativamente en los deportistas, finalmente se encuentra que los deportistas no utilizan las mismas estrategias de afrontamiento, es por ello que se debe dar a conocer las estrategias apropiadas para usar antes o durante la competencia, descartando la presencia de ansiedad.

Título: Ansiedad precompetitiva y su relación con el resultado deportivo en taekwonditos universitarios ASCUN 2016. Trabajo de grado publicado, Facultad De Cultura Física, Deporte y Recreación, Universidad Santo Tomas, Bucaramanga.

Autor: Escobar & Pinzón, (2016)

País: Bucaramanga, Santander, Colombia

En primera instancia esta investigación tienen como objetivo establecer si existen diferencias estadísticamente significativas, entre el resultado deportivo y la ansiedad precompetitiva, en deportistas universitarios de taekwondo de ASCUN 2016, en la metodología implementada desde un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental de corte transversal, y una muestra de veintiocho (28) deportistas entre dieciocho (18) y veinticinco (25) años de edad, para recolectar la información utilizo el instrumento de medición el test de evaluación de la ansiedad CSAI-2 , de este modo en los resultados se evidencio que deportistas de las selecciones de taekwondo respecto a las categorías evaluadas, arrojo que la ansiedad somática tiene niveles elevados, luego la autoconfianza se presenta moderadamente, y en último lugar la ansiedad cognitiva tiene niveles bajos. Además, se pudo concluir que a mayores niveles de autoconfianza se disminuye la ansiedad somática y cognitiva.

Título: Factores situacionales del ámbito escolar que generan ansiedad y afectan el rendimiento académico en adolescentes de grado once. Trabajo de grado publicado, departamento de psicología Universidad de Pamplona.

Autor: Ojeda, (2017)

País: Cúcuta, Norte de Santander, Colombia

Su principal objetivo es analizar los factores situacionales en el ámbito escolar, que generan ansiedad y cómo puede afectar el rendimiento académico en los adolescentes de undécimo grado de la Institución Educativa Santo Ángel y el Colegio Santo Ángel de la Guarda de la ciudad de Cúcuta, ejecutando la metodología desde un enfoque mixto de tipo exploratorio secuencial, con una muestra de ocho (8) estudiantes de once grado con edades entre los dieciséis (16) y dieciocho (18) años, en cuanto al instrumento de investigación, se aplicó la entrevista semiestructurada, observación no participante, grupo focal y el Inventario de Ansiedad Escolar, En los resultados se evidencio tanto en la fase cualitativo y la cuantitativa, la ansiedad genera un malestar significativo en estudiantes de universidad pública a diferencia de los estudiantes de la institución privada, Para concluir, los estudiantes con desempeño alto, básico y bajo, en las categorías de ansiedad ante el fracaso y castigo escolar, llegan a comprender comprende niveles más altos en respuestas cognitivas de ansiedad.

Título: Los niveles de ansiedad en gimnastas de iniciación del equipo titanes, revista actividad física y desarrollo humano.

Autor: Osorio et al. (2020)

País: Pamplona, Colombia

El presente estudio tiene por objetivo caracterizar los niveles de ansiedad de los gimnastas del equipo titanes, antes de la competencia para conocer los rasgos más importantes que poseen estos deportistas objeto de estudio, seguidamente en el desarrollo metodológico el presente trabajo de investigación se desde un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental transaccional, de tipo descriptivo, la muestra es no probabilística por conveniencia, con una totalidad de veinticuatro (24) niños y niñas con las edades correspondientes entre once (11) a dieciséis (16) años de edad el instrumento para la recolección de información fue el Competitive State Anxiety

Inventory-2, como resultado analizo que el factor más determinante fue el de ansiedad somática en el equipo de titanes y el de menor influencia fue el factor de ira y tristeza, finalmente se concluye que los factores de la ansiedad influyen de manera positiva o negativa en el rendimiento deportivo.

Título: Índice de ansiedad presentes en adolescentes vinculados a escuelas de futbol de San Vicente de chucuri, respecto a la competencia en actividades deportivas

Autor: Rodriguez & Barrera, (2020)

País: Bucaramanga, Colombia

El principal objetivo de esta investigación es evaluar la ansiedad presente en adolescentes vinculados a escuelas de futbol de San Vicente de Chucuri, respecto a la competencia de actividades deportivas, así mismo en la metodología desarrollada se evidencia un tipo de investigación cuantitativa, con un diseño de investigación no experimental de tipo descriptivo, la población son jóvenes pertenecientes a una escuela de futbol, con una muestra de veintiocho (28) participantes entre edades doce (12) a diecisiete (17) años, el instrumento utilizado para la recolección de datos es el CSAI-2. Luego de haber aplicado el instrumento de medición se evidencio una similitud en dos o tres de las diez investigaciones citadas en los antecedentes, obteniendo un alto porcentaje en el factor de autoconfianza, diferencia de los factores de ansiedad somática y ansiedad cognitiva, con esto se puede concluir que la población de respecto a la competencia en actividades deportivas presenta una alta autoconfianza al momento de competir, siendo seguros de sí mismo teniendo un rendimiento óptimo y logrando el objetivo propuesto.

Título: Ansiedad y rendimiento deportivo en futbolistas juveniles, Monografía de grado, Universidad Santo Tomas

Autor: García & Acevedo, (2020)

País: Colombia, Bucaramanga

La presente investigación desarrollada por, tiene como objetivo reconocer los aportes investigativos que han surgido entre 2010 y 2020 sobre la relación entre los factores de ansiedad y rendimiento deportivo en futbolistas juveniles, en la metodología utilizada se evidencia que se realizó una revisión documental llevando a cabo búsqueda por año (2010 a 2020) donde se encontraron doscientos dieciséis (216) artículos desde el entorno deportivo, el tamaño de la

muestra de esos 2016 artículos fue de veintidós (22), los cuales fueron revisados detalladamente obteniendo sus principales aportes desde los últimos diez (10) También se reconoció el empleo de instrumentos cuestionarios como ACSQ, LOEHR, SEQ-S, TAIS y POMS, En los resultados obtenidos se encontró una relación entre la ansiedad y el rendimiento deportivo en futbolistas juveniles, finalmente se puede concluir que los factores de ansiedad y rendimiento deportivo son afectados por otras variables de mayor o menor influencia, por ello se debe estudiar estas dos (2) variables en conjunto.

Título: Relación entre Ansiedad y resultado deportivo en la Selección Universitaria de baloncesto torneo ASCUN zonal 2018, trabajo de grado para optar el título de profesionales en Cultura, Física, Deporte y Recreación, Universidad Santo Tomas.

Autor: García & Zelandia, (2018)

País: Colombia, Bucaramanga

Esta investigación tiene como objetivo relacionar la ansiedad y del resultado deportivo en la Selección Universitaria de baloncesto torneo ASCUN zonal 2018, en la metodología se evidencia un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental de corte transversal, seguidamente la población fueron los deportistas pertenecientes a la selección Universitaria de baloncesto y demás que estén inscritos en el torneo de ASCUN ZONAL 2018 de la ciudad de Bucaramanga, con una muestra de noventa y ocho (98) deportistas, por otro lado el instrumento aplicado fue el cuestionario de Ansiedad Estado- Rasgo STAI, luego se obtuvo unos resultados se encontró que en la ansiedad de estado y de rasgo tanto en hombres como mujeres no hay altos niveles, con ello se concluye que los niveles de ansiedad eran similares entre géneros. Finalmente se puede concluir que los deportistas por ser Universitarios tienen otras responsabilidades por atender, lo cual puede ser un factor influyente en el compromiso de la competencia y por ello tienen bajos nivel de ansiedad antes iniciar el juego.

Título: Niveles de depresión y ansiedad en jugadores masculinos de Rugby de primera división en Colombia.

Autor: Pereira et al. (2019)

País: Colombia, Cúcuta Norte de Santander

La presente investigación tiene como objetivo determinar los niveles de depresión y ansiedad asociado a las características antropométricas en jugadores de rugby, el enfoque de este estudio es cuantitativo con un diseño no experimental, descriptivo. la población empleada son los jugadores de Rugby de la primera división de diferentes clubes e instituciones deportivas de Cúcuta, Norte de Santander, para una muestra total de cuarenta y cuatro (44), el instrumento aplicado fue el The Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) diecisiete (17), posteriormente como resultado encontró que los jugadores de Rugby presentaban mayor tendencia a las ansiedad, pero solo en periodo competitivo, por otra parte se encontró solo un deportista con depresión los resultados sugieren que existe una relación positiva significativa entre la ansiedad y el porcentaje de grasa corporal es decir hubo una alta correlación positiva entre la ansiedad y el porcentaje de grasa corporal, que quiere decir que los deportistas con un alto exceso de grasa corporal tienen la posibilidad de tener un alto nivel de ansiedad.

Título: Niveles de ansiedad y depresión en estudiantes Universitarios de Santander durante el periodo de cuarentena por coronavirus (Covid-19). Estudio descriptivo, Trabajo de grado para optar el título de psicólogo en la Universidad Pontificia Bolivariana.

Autor: Jiménez, (2020)

País: Colombia, Bucaramanga

El principal objetivo de esta investigación es evaluar los niveles de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios de Santander durante el periodo de Cuarentena por Coronavirus, para esta investigación en la metodología utilizada se contó con un enfoque cuantitativo, con alcance descriptivo, bajo un diseño no experimental de corte transversal, con doscientos setenta y dos (272) estudiantes universitarios con un tipo de muestra no probabilístico, de esta manera para la recolección de información de datos se utilizó el inventario para la depresión de Beck-Segunda Edición y el Inventario de Ansiedad de Beck. Posteriormente se evidencia en los resultados que

durante la primera fase de la cuarentena los niveles de ansiedad son severos en la categoría de ansiedad moderada y leve en las mujeres universitarias sin un reporte diagnóstico, mientras que las mujeres que están reportadas diagnósticamente los niveles son leves y moderados, mientras que hombre obtuvieron mayores puntuaciones en síntomas cognitivos, por ultimo las mujeres con antecedente diagnóstico de la primera fase tuvieron resultados mayores a diferencia de las mujeres de la segunda fase de la contingencia.

Marco Teórico

En el siguiente apartado se aborda diferentes temas con semiología psicológica, cabe aclarar que la psicología presenta diferentes ramas de estudios, no solamente en el ámbito clínico sino también en el jurídico, social e inclusive organizacional , en este caso se indaga en el campo deportivo, dado que es una área nueva en el proceso de estudio, nació en 1965 desde allí ha venido surgiendo diferentes investigaciones y se ha ido enriqueciendo al pasar el tiempo, hoy día se estudia un tema desde la psicología deportiva como lo es la ansiedad en todo tipo de deportistas puesto que la ansiedad se puede presentar en la más mínima situación, la ansiedad sus síntomas son somáticos y cognitivos, afectado no solamente los procesos de atención y concentración, sino también en el estado físico como malestares estomacales, alto ritmo cardiaco.

A partir de la revisión literaria realizada se describe antecedentes, definición desde diferentes enfoque, causa, efectos y demás; dentro de este marco se analizara detalladamente investigaciones relacionadas con la población objeto, en este caso las jugadoras del equipo de voleibol femenino del Municipio de San Pablo Sur del Bolívar, del mismo modo otro aspecto importante a mencionar es la competencia deportiva, identificando la manera en que se presenta la ansiedad precompetitiva antes de una competencia; dicho lo anterior se brinda un bagaje teórico con relación a la situación problema, por ello para destacar ideas más importante en relación con la ansiedad precompetitiva se dará pie al desarrollo de este apartado.

Capítulo I. Psicología Del Deporte

En este apartado se desglosa y describe aspectos relacionados con la psicología del deporte contextualizando la problemática desde el enfoque cognitivo conductual a nivel nacional e internacional, desde entonces se parte de conceptos básico que dan pie a la conceptualización general de la psicología deportiva, posteriormente se da a conocer su desarrollo histórico, su importancia como disciplina y profesión, inclusive la experiencia del psicólogo deportivo a nivel nacional, por último a modo de cierre de este capítulo se presenta como se evidencia la ética en la disciplina psicológica desde el área deportiva. A continuación, se evidencia conceptos básicos relacionados con la psicología del deporte, como son la disciplina psicológica y el termino deporte, a bordando su origen y conceptualización relacionada con la problemática planteada:

Disciplina psicológica

Teniendo en cuenta a Tintaya (2019), la psicología es una disciplina que ha estado presente desde la época antigua y que estaba ligada a la filosofía, de este modo reconocidos autores como Sócrates, Platón y Aristóteles, consideraban el alma como una formación psicológica siendo intermediaria en las actividades y creaciones del ser humano; desde el punto de vista de Sócrates la psicología filosófica ser encargaba de que el ser humano conociera su alma conectándose consigo mismo, para poder tener un comportamiento optimo en la sociedad, sin dejar a un lado, los valores, la justicia, la verdad, e inclusive diferenciando el bien del mal, por otro lado Platón, veía a la psicología como ese puente para ser racional y conocer la verdad; Aristóteles por su parte desde la psicología filosófica postula que el alma dirige al ser humano hacia la felicidad, siendo una causa esencial, efectiva y teológica.

Retomando lo que menciona Tintaya, (2019) la psicología ha avanzado considerablemente evolucionando desde diferentes enfoques disciplinares, como son: la psicología humanista de Abraham Maslow, el psicoanálisis de Sigmund Freud, la psicología cognitiva de Frederick Charle, el conductismo de John Watson y Frederick Skinner; Desde cada una de sus áreas de estudios estos autores logran aportar y describir los elementos que conforman la vida mental demostrando la importancia que tienen en la conducta humana. En su libro Lodieu (2020), sostiene que la psicología ha estado presente desde la antigüedad, pero se constituyó oficialmente como disciplina científica desde el momento en él se independiza creando el primer laboratorio de psicología experimental en Leipzig en el año mil ochocientos setenta y nueve (1879), este laboratorio fue

fundado por quien era considerado el pionero de la psicología experimental, dicho laboratorio se constituyó con el fin de estudiar la experiencia inmediata y observable.

Desde que la psicología se estableció como ciencia, ha sido un campo de estudio de gran interés, teniendo variedad de definiciones. Según Alonso (2018), "La Psicología es la ciencia que se ocupa tanto teórica como prácticamente, al estudio de los aspectos biológicos, sociales y culturales del comportamiento humano, tanto a nivel social como individual, así como también del funcionamiento y desarrollo de la mente humana", por otro lado, Sotelo (2016), manifiesta que "la Psicología es la ciencia que estudia los procesos psicológicos de la personalidad a partir de su manifestación externa, es decir, la conducta. Por otro lado, la Psicología es el estudio científico de la conducta y la experiencia, de cómo los seres humanos sienten, piensan, aprenden y conocen para adaptarse al medio que les rodea".

Definición de deporte

A partir de lo estipulado en la Ley 181 de enero 18 de 1995, donde se plantean disposiciones para fomentar el deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo, Según el Ministerio de educación (2021), en el capítulo II de esta ley se describen las definiciones y clasificación, de este modo en el artículo N° 15 se define el deporte como una conducta humana la cual se determina por una actitud lúdica, donde se evidencia la competitividad o desafío expresada mediante el ejercicio corporal o mental. El deporte se desarrolla de diferentes maneras, una de ellas es el deporte formativo que tiene como objetivo contribuir en el desarrollo integrar del individuo. Por otro lado, el deporte social comunitario, se presenta de manera recreativa, posibilitando el desarrollo físico, dando pie al descanso, integración y creatividad.

Por otra parte, se presenta el deporte universitario, es aquel que hace parte de la formación del estudiante, siendo parte fundamental de los programas académicos y bienestar universitario. Seguidamente el deporte competitivo tiene como objetivo lograr un nivel técnico calificado en la participación de eventos, torneos o campeonatos; entre tanto en el deporte competitivo se encuentran involucrados aspectos psicológicos que actúan de manera positiva o negativa en el deportista, como muestra el estado de ánimo, la confianza, la motivación, entre otros, dichos aspectos cuando no se encuentran equilibrados son predictores a la ansiedad, Otro tipo de deporte es el de alto rendimiento, siendo la práctica deportiva en un nivel superior donde se llevan a cabo de forma perfeccionada las cualidades y condiciones físicas del deportista. Por último, el deporte

aficionado y el profesional. El primero es aquel donde no se obtiene un pago o remuneración hacia los jugadores, el profesional se presenta remuneración hacia los competidores con las normas de la respectiva federación internacional.

Concepto de la Psicología del Deporte

La Psicología del deporte es una ciencia inter y multidisciplinaria puesto que abarca áreas de estudio como la psicología, la fisiología, la Kinesiología, la sociología y biomecánica, su objeto de estudio es identificar como el componente psicológico interfieren en el rendimiento y práctica deportiva, por otro lado, Tóala et al.(2019), explica la importancia de indagar como la actividad física influye en el proceso psicológico, aunque es un área de estudio nueva se evidencian investigaciones relacionadas con estrés, depresión, y ansiedad. por otro lado, Gill & Williams (2008) citado en Santolaya et al. (2019), define la psicológica deportiva como "La psicología de la actividad física y del deporte como un estudio científico de las personas y sus comportamientos durante la práctica de alguna actividad física o en un contexto deportivo, siendo la aplicación práctica, en el campo, de éste conocimiento científico".

La psicología del deporte ha podido consolidarse como una rama académica, puesto que la interacción entre el cuerpo y la mente ha sido de gran interés para el estudio de variables relacionadas con estos dos aspectos, por su parte Martinez & Pérez (2018), define la piscología del deporte como "Ciencia interdisciplinar que pretende dar respuestas a algunas necesidades en el mundo del deporte, en primera instancia, proporcionar asistencia psicológica a atletas, equipos, así como asesoramiento a entrenadores, preparadores físicos y docentes. Como segundo propósito optimizar los recursos personales del deportista y contribuir en el progreso de la calidad del manejo táctico y de comunicación, y por último desarrollar técnicas para el entrenamiento de habilidades mentales como la concentración, gestión de estrés y ansiedad".

Psicología Deportiva Desde el Enfoque Cognitivo Conductual

En el área deportiva la psicología es primordial para un deportista a la hora de entrenar y competir, dado que los deportistas se enfrentan a diferentes variables psicológicas de tipo conductuales, situacionales, biológicas y cognitivas; por ello uno de los principales enfoques en los que se centra la psicología deportiva para intervenir en los deportistas de alto o bajo rendimiento es el enfoque cognitivo conductual con el fin de implantar estrategias y habilidades

psicológicas en diferentes situaciones, de otro modo Acuña (2018) citado en Mendoza (2020), indica que el modelo cognitivo conductual parte de investigaciones científicas las cuales fueron empleadas de manera práctica para conocer su efectividad, por ello se ha realizado dichas pruebas a lo largo del tiempo. Por su parte Barrera & Reyes (2020), refieren que el enfoque cognitivo conductual es la unión de los modelos cognitivos y conductuales siendo los primeros en el estudio del comportamiento humano, de esta manera estudia la forma en que el ser humano procesa información, aprende y reacciona ante una situación con respuestas favorables o no favorables.

Basado en lo anterior dicho enfoque comprende técnicas para intervenir problemas psicológicos que aquejen al individuo en este caso deportistas, con la finalidad de reducir malestares psicológico y comportamientos desadaptativos, logrando cambiar el proceso cognitivos y conductuales negativos de los deportista, en la presente investigación el modelo cognitivo conductual es fundamental puesto que se pretende identificar los niveles de ansiedad del equipo femenino de Voleibol del Municipio de San Pablo Sur del Bolívar, para la prevención y manejo de la ansiedad somática, cognitiva y fortalecimiento de la autoconfianza; en esta terapia tiene relación con una técnica de afrontamiento como lo es la desensibilización sistemática con el fin de exponer al deportista a los estímulos temidos sin presencia de conductas de huida, evitación o lucha, para reducir la ansiedad presentada.

Posteriormente se evidencian otras técnicas utilizadas en deportistas en este caso los que practican deporte en equipos como el de voleibol del cual se evidencia en un estudio realizado por Robles (2017), sobre la ansiedad precompetitiva en jugadoras de voleibol, mencionando las que las técnicas de relajación, el control del ritmo respiratorio, el cambio de atención, la auto verbalización desde el enfoque cognitivo conductual se implementan con el fin de afrontar la tensión antes de competencia, por otro lado resalta que para mantener unos niveles altos de la variable psicológica de la ansiedad precompetitiva en este caso la autoconfianza que actúa como mecanismo de defensa para afrontar la ansiedad se llevan a cabo técnicas como lo es la de autocontrol, implementando la respiración profunda y detención del pensamiento.

Desarrollo Histórico Nacional e Internacional

Moran & Toner (2017), señalan que después de la primera guerra mundial organizaciones u instituciones donde se llevaban a cabo temas relacionados con la educación física, decidieron

introducir la psicología en sus áreas de estudio puesto que el estudio del cuerpo y la actividad física no era suficiente para que el deportista permaneciera con un rendimiento óptimo, autores como, R.W. Shulte, Giese, Leipzig y Berlín en 1921 y 1928, publicaron información donde manifestaba la relación entre actividad física, deporte y psicología, para la época de la segunda guerra mundial, en la Universidad de Leipzig se llevaron a cabo estudios relacionados con el aprendizaje motor. Posteriormente a eso de 1925 se crea el Instituto central de investigación Científica de educación física, siendo Griffit quien crea el primer laboratorio en EUA para realizar investigaciones en psicología del deporte.

De este modo los primeros estudios se centraron en el atletismo incluyendo estudios de tiempos de reacción, habilidades motrices, aprendizaje deportivo, entre otras. realizados Universidad de Illinois, aunque fue cerrado en 1932, luego de este acontecimiento entre los años de 1929- 1960 para la psicología deportiva fue una época estéril en cuanto la investigación, en 1965 la psicología deportiva surgió como una disciplina independiente, a nivel mundial se ha constituido formalmente gracias a la creación del Primer Congreso Mundial de Psicología del Deporte", celebrado en Roma el año 1965, en el cual participaron diversos profesionales vinculados a las ciencias del deporte, tales como; psicólogos, psiquiatras, médicos deportivos, técnicos deportivos y profesores de Educación Física. Nuevamente Moran & Toner (2017), menciona que se funda la "Sociedad Internacional de Psicología del Deporte" creado italiano Ferrucción Antonelli, en esta época de los años sesenta, dos psicólogos clínicos estadounidenses, Bruce Ogilvie y Thomas Tutko, intervinieron de manera directa con deportistas de alta competición.

Es decir, nadadores olímpicos, jugadores de béisbol y fútbol americano de equipos universitarios y profesionales., evaluando sus rasgos de personalidad por medio de test y escalas de evaluación, de esta manera a medida que pasan los años van surgiendo nuevos aportes e invariaciones desde esta área de estudio. Como lo es en la década de los setenta que se publicaron las dos teorías que han generado mayores estudios experimentales sobre el aprendizaje motor: la teoría del "circuito cerrado" (closed loop) de Adams (1971) y la teoría del "esquema" de Schmidt (1975). En la década de los ochenta surgen nuevos desarrollos teóricos y metodológicos.

Por otra parte en una investigación realizada en Colombia por Martínez & Pérez (2018), sobre el estudio de la carga mental y habilidades psicológicas en el deporte de alto rendimiento menciona a partir de su bagaje teórico que la psicología deportiva en Colombia se divide en cuatro

periodos entre 1997 y 1989, 1990 y 1999, por último, desde el año 2000 en adelante, en este proceso cabe resaltar a los psicólogos Bogotanos Esther Granados y Edison Ramos pertenecientes en eso entonces a Col deportes Nacional direccionaron a la psicología colombiana hacer parte del área deportiva, posteriormente se introduce la primera especialización en psicología del deporte en la Universidad El Bosque en Bogotá desde entonces se han venido realizado conversatorios, conferencias, congresos nacionales e internacionales dentro de Colombia, uno de esos congresos fue el realizado en la Universidad INCCA con el respaldo y apoyo de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte.

En lo estipulado en la tesis de Torres & Núñez (2012), para optar el título de Licenciado en Educación Física y Deporte, las primeras investigaciones desde la psicología del deporte fue la tesis de pregrado denominado el efecto placebo en atletas efectuado por Mastrodomenico en 1979, seguidamente desde la Universidad Nacional María Teresa Velásquez, y luego da continuidad con este proceso investigativo Col deportes Nacional quien busca formalizar las prácticas profesionales a los estudiantes especializados en psicología del deporte, donde se evidencia evaluaciones cognoscitivas por medio de seis escalas de la WAIS, estudio de la personalidad e instrumentos para medir el entrenamiento y la competencia.

La Psicología del Deporte como Profesión

La disciplina psicológica desde el área deportiva se compone de tres aspectos generales, los cuales son: Deporte, ejercicio y rendimiento, de este modo el deporte se encarga de la acción mutua entre psicología y rendimiento, teniendo en cuenta aspectos psicológicos es decir pensamientos, sentimientos y conductas, que influyen rendimiento óptimo, la atención psicológica, el bienestar del deportista y entrenadores, seguidamente el ejercicio se encarga de comportamiento cognitivos, social y psicobiologicos, manteniendo y mejorando la actividad física y bienestar psicológico del individuo, por otro lado el rendimiento es el aporte que hace el deportista en la disciplina con la actuación física humana, exigiéndose la excelencia o el máximo rendimiento desde el área psicomotor.

Según Chirríela (2016), para ejercer profesionalmente la psicología del deporte es fundamental contar con conocimientos sobre la disciplina, de esta manera para adquirir estos conocimientos se debe estudiar por lo menos cinco años y obtener el grado en psicología

completada con una formación dirigida al ámbito del deporte, donde se adquieren competencias, habilidades y capacidades que luego serán necesarias para apoyar el desarrollo en el ámbito deportivo, permitiendo un adecuado ejercicio de la profesión, siendo así el psicólogo deportivo cumple ciertas funciones en primera instancia inicia con una evaluación psicológica deportiva ya sea en el deporte de alto rendimiento, de base o de iniciación deportiva, luego se hace una planificación y por ultimo realiza la respectiva intervención.

Respecto a la evaluación que realiza el psicólogo deportivo se lleva a cabo teniendo en cuenta la conducta y comportamiento del individuo, además se debe evaluar el contexto deportivo el cual incluye a los deportistas, entrenadores, directivos, jueces, espectadores y medios de comunicación, de este modo para recoger información de variables como por ejemplo la motivación, el estrés psicosocial, la auto-confianza, la autoestima, los estados de ánimo, el nivel de activación, la atención, la toma de decisiones, la agresividad, la constancia o persistencia, las relaciones interpersonales y la cohesión de equipo, se hace uso de instrumentos de medición, como test, entrevistas, experimentos en la laboratorio, estudios de campo, observación participante y no participante.

De otro modo, el proceso de planificación y asesoramiento tiene como propósito brindar información y direccionar a las personas implicadas en el ejercicio físico entre ellos deportista, entrenadores o médicos deportivos, los psicólogos deportivos luego de realizar la planificación intervienen teniendo en cuenta la problemática o caso en particular, de este modo llevan a cabo el entrenamiento psicológico, desarrollando habilidades psicológicas entre ellas se puede encontrar la motivación, concentración y atención, además diseñan e implementan estrategias psicológicas para la competición, la organización de las instalaciones deportivas, promoción de la actividad física, inclusive trabajan en la prevención del estrés, la ansiedad, depresión, entre otros.

Experiencia del psicólogo deportivo en Colombia parte de la realidad que se vive en el país en una entrevista realizada a Serrato (2009), menciona que la psicología del deporte es favorable puesto que al pasar el tiempo se han abierto espacios que eran limitados para esta área de estudio, son muchos psicólogos que se han especializado en el deporte cada uno con intereses diferentes ya sean personales o académicos, asimismo el Dr. refiere” Sin embargo, hay una débil participación en el área del ejercicio físico y el deporte de formación, así como un promedio muy bajo de investigaciones por año, muy pesar de contar con un curso de especialización en la

Universidad El Bosque. En este sentido, también se está observando la inquietud de nuestros profesionales por capacitarse en programas de maestría y doctorado en países como Estado Unidos y España".

A partir de lo mencionado anteriormente por el Dr. Luis Humberto Serrato, en la actualidad se evidencia esos espacios de estudio con mayor fuerza puesto que la psicología deportiva se ha extendido por Colombia siendo fundamental en el acompañamiento a deportistas dentro y fuera del campo de juego, inclusive el nivel de estudio de variables psicológicas es más amplio, problemáticas como la ansiedad han sido fuente de investigación de los psicólogos puesto que es uno de los factores que más afecta al rendimiento y el estado psicológico de los deportistas, por otro lado la posibilidad de especializarse en psicología del deporte en Colombia es alta, puesto que hay Universidades que ofertan dicha especialización ya sea de manera virtual o presencial como lo es la Universidad de envigado, la Universidad del Bosque y Universidad pontificia Bolivariana.

Ética en Psicología del Deporte

La vida del ser humano gira entorno a buscar el crecimiento personal y la autorrealización, motivado intrínseca o extrínsecamente para logras sus metas u objetivos, el proceso de realizarse como persona se complementa con la ética, consiste en hacer lo correcto y moral ante la sociedad, cumpliendo los derechos y deberes establecidos en la Constitución política de Colombia, respetando cada una de sus leyes, con el fin de mantener el orden social y la integridad personal. Estas leyes y reglamentos también se implementan en las diferentes disciplinas y profesiones como la psicología, el derecho, medicina entre otras. Para entrar en contexto este escrito se direcciona a la psicología como disciplina y la ética en el rol del psicólogo el cual está dirigido por el código deontológico y bioético, con la ley 1090 del 2006. En el transcurso del documento se resolverán una serie de preguntas que llevarán el curso y desarrollo del tema ¿Qué es la ética?, ¿Cómo se aplica la ética en la psicología deportiva? ¿Cuál es la importancia de la ética en la psicología deportiva?

En los hogares desde niños enseñan a diferencial entre el bien y el mal, lo correcto o incorrecto denominándose ética lo que se relaciona con el comportamiento humano, creencias ,costumbres, involucrando los valores de cada persona para enseñarlos a comportarse en la sociedad, las personas no se clasifican como buenas o malas, son sus acciones la que lo definen, la ética sé aplica en todas las situaciones o contextos posibles ante cualquier decisión que se quiera

tomar, está ahí presente, como esa voz interna que dice que se debe hacer lo correcto sin causar daño a alguien, en las profesiones juega un papel primordial, sobretodo en la psicología deportiva donde se debe guardar el secreto profesional, guardar la integridad e imparcialidad, respetando las diferencias individuales culturales de género, orientación sexual, etnia, ideología, sin ninguna discriminación.

Florencia & Salomone (2016), plantean que el psicólogo desde el ámbito deportivo debe respetar y salvaguardar el bienestar del deportista, respetando sus derechos, primeramente se debe dar a conocer un consentimiento informado, donde se da a conocer las actividades que se llevarán a cabo, sobre todo la confidencialidad que se tendrá con lo que le expresé en cada una de las sesiones o aplicación del instrumento, refiriendo que se dará a conocer la información si así él lo desea el paciente o deportista, el psicólogo debe tener una escucha activa y estar atento a cada una de las inquietudes o preguntas que tenga el consultante contestándolas en un lenguaje apropiado y fácil de entender, en llegado caso que sea en una sesión fuera del campo de juego y de manera individual se debe tener en cuenta que las técnicas o terapia a utilizar deben ser adecuadas desde lo indagado en cada intervención.

El psicólogo debe evitar tener un acercamiento de manera personal con los familiares y amigos cercanos del deportista, además no se debe tener relaciones no profesionales como amorosas o sexuales. Por otro lado, debe generar empatía y confianza al deportista para que se sienta a gusto y se exprese sin ninguna restricción y de forma fluida, pero no se debe abusar de dicha confianza bajo ninguna circunstancia el psicólogo no debe hacer algún tipo de pacto económico fuera de los honorarios establecidos, se debe ser imparcial y desde un comienzo se debe definir la relación entre el deportista y el psicólogo. Aunque la mayoría de las intervenciones se realizan en el mismo campo de entrenamiento y el psicólogo se presenta vistiendo ropa deportiva con disponibilidad de tiempo en el entrenamiento o a veces más, teniendo un mayor acercamiento con los deportistas, esto puede ser bastante beneficioso puesto que posibilita el rapport, pero también tiene desventajas puesto que provoca sentimientos engañosos de amistad y familiaridad.

Las aplicaciones casi siempre se realizan en el campo, es decir al momento , antes, durante de un entrenamiento o una competencia, al momento de aplicar un test psicológico o prueba, debe estar validada o estandarizada para que sea confiable y su aplicación sea optima generando

excelentes resultados, este tipo de funciones únicamente las debe realizar el psicólogo, quien debe tener la mayor discreción respetando el secreto profesional, en ocasiones estás pruebas no son lo suficiente por si solas para realizar un diagnóstico, aunque para ellos son útiles y de buen uso, en algunas circunstancias se deben complementar con otras herramientas.

En general la ética hace un aporte de gran importancia en la psicología deportiva, ayuda a llevar de una forma amena la profesión, realizando los procedimientos correctos, aquí la moral juega constantemente por ello se deben regir por el código deontológico y bioético. Este código tiene como finalidad proporcionar principios que ayuden a la toma de decisiones y cuidar del bienestar del individuo. Para terminar, el rol del psicólogo tiene un valor dentro de la ética visto que se debe caracterizar por ser un profesional íntegro y de confianza a quien se le puede contar todo tipo de situaciones sin privaciones o miedo a ser discriminado o juzgado, por ello es tan importante la ética profesional, porque es esa esencia o toque los hace único a un psicólogo.

Por último, la psicología deportiva estudia el comportamiento del ser humano antes, durante y después en el ejercicio deportivo, siendo así el psicólogo desde el área del deporte es fundamental, visto que realiza un acompañamiento en el proceso del individuo motivándolo a alcanzar el éxito deportivo, es por ello que esta disciplina aporta a nivel mental estrategias para aprender a manejar diferentes situaciones y emociones procedentes de la práctica deportiva, dichas estrategias o técnicas mejoran la concentración y evita la presencia de la ansiedad, la cual afecta a nivel físico y cognitivo al individuo, inclusive puede mejorar modelos de entrenamiento adaptándolos a cada necesidad del deportista, la psicología no ayuda solo al rendimiento deportivo, sino también fomenta las buenas relaciones entre compañeros dentro y fuera del campo de juego, logrando un equilibrio entre mente y cuerpo.

Capitulo II. Ansiedad

En este apartado se describe la ansiedad teniendo en cuenta el ámbito deportivo, entre ellas la conceptualización, características, tipos, etiología, sintomatología, clasificación de los trastornos y las técnicas de intervención psicológicas desde el enfoque cognitivo conductual.

Concepto de Ansiedad

Según Rojas (2014), la ansiedad es un término muy vago se puede decir que es un sentimiento de temor una emoción negativa que se vive como amenaza, como anticipación cargada de malos presagios, de tonos difusos, desdibujados, poco claros. El temor tiene un significado más concreto. Sería como un arco que se mueve, oscila, salta, deambula entre lo vago y lo concreto, lo difuso y lo específico. En el miedo es como el adelanto a situación que implica intranquilidad y nerviosismo por ese objeto o situación que despierta la anticipación temporal. De esta manera la ansiedad tiene un perfil menos controlable, no tiene un objeto, no se puede luchar contra ella de forma racional, es persistente y provoca reacciones físicas y psicológicas que se escapan de esa persona y que no son fáciles de manejar. Asimismo, la ansiedad y el miedo son experiencias de anticipación a lo peor, de tensión ante un peligro desdibujado y preciso, por otro lado, la ansiedad se puede presentar desde diferentes áreas, en este caso se evidencia en el ámbito deportivo, provocando respuestas somáticas y cognitivas, interfiriendo en el rendimiento del deportista.

De acuerdo con Fierros & Hernández (2020), la ansiedad es una reacción automática que mantiene al individuo alerta preparándolo para enfrentarse a una amenaza, tiene en común la angustia, miedo, inquietud o preocupación, de este modo es un emoción que se puede clasificar en dos niveles ansiedad normal y ansiedad patológica, por su parte Aguilera y Whitney citado por Olaya (2020) “la ansiedad se hace presente a través del sujeto y avanza en una contestación que se acopla hasta un trastorno incapacitante, esto quiere decir que en circunstancias normales aumentan su eficacia y la adaptación al ambiente social y estudiantil”. La ansiedad puede hacer que el individuo esta alerta ante circunstancias peligrosas o preocupantes de manera que hace de todo para contrarrestar el peligro, neutralizarlo, asumirlo o hacerle frente correctamente. Pero cuando se sobre pasa los niveles de ansiedad e convierte en un problema de salud imposibilitando a la persona realizar sus actividades.

Etiología de la Ansiedad en el Deporte

La ansiedad es una problemática suele aparecer en momentos importantes del deportistas, especialmente en competencias a nivel individual o en equipo, es frecuente que se empiece a especular de lo que puede ocurrir y el rendimiento que se obtendrá en el campo de juego, por ello a raíz de este fenómeno los deportistas y entrenadores suelen buscar respuestas al malestar del problema que lo aqueja, por ello se debe brindar información pertinente de las causas o etiología de la problemática, es aquí donde el psicólogo deportivo juega un papel importante puesto que indaga desde el comportamiento y pensamiento del sujeto.

Con lo anterior mencionado surge la pregunta ¿Que provoca la ansiedad en los deportistas?, de este modo Caputo (2021), menciona que la ansiedad surge por diferentes factores, el primero de ellos es la atribución, cuando se atribuyen los resultados exitosos una competencia a factores externos como suerte y los errores a factores internos del deportista como a sus habilidades o capacidades la ansiedad aflora provocando un descenso a nivel cognitivo y somático; el segundo la percepción de las expectativas del público, es decir cuando el deportista durante su formación se ha destacado por ser habilidoso obteniendo logros importantes, las expectativas de las demás personas son altas en relación con su rendimiento, esto provoca que el deportista se sienta presionado lo que induce a niveles de ansiedad desde los más bajos a los más altos; otro factores causante de la ansiedad es el perfeccionismo, puesto que se intentan mantener estándares altos y cuando no se logran es ahí cuando aparece la falta de autoconfianza siendo otra causante de la ansiedad y del bajo rendimiento deportivo, y por último dos factores que causan la problemática en la que gira esta investigación es el miedo al fracaso y los pensamientos negativos.

Sintomatología

Elliott & Smith (2016), afirman que la ansiedad se manifiesta en forma de pensamientos o creencias, sensaciones físicas y conductas observables. Algunos individuos presentan síntomas en todas estas áreas, mientras que otros solo presentan síntomas en una o dos de ellas. De esta manera Rojas (2014), menciona que “La ansiedad es una emoción de alarma que da lugar a una hiperactivación fisiológica, donde todo se vive con miedos y temores y malos presagios. Desde el ámbito deportivo comprende cuatro componentes esenciales que provocan cuatro sistemas de respuesta”:

Respuesta física.

Son manifestaciones somáticas y se deben a una activación del sistema nervioso autónomo. Los principales síntomas son: Taquicardia, Pellizco gástrico / nudo en el estómago. Dificultad respiratoria, opresión precordial, sequedad de boca, aumento del tono muscular, náuseas o deseos de vomitar, despeños diarreicos, dificultad para tragar, vértigos o inestabilidad espacial.

Respuestas conducta.

Son manifestaciones observables de forma objetiva y que generalmente son motoras. Los más frecuentes son los siguientes síntomas: Contracción de los músculos de la cara, Temblores diversos: en manos, brazos, piernas, etc. Bloqueo generalizado (como una cierta paralización motora), Estado de alerta, Irritabilidad, Respuestas desproporcionadas a estímulos externos simples, Moverse de un sitio para otro (caminatas sin rumbo), Cambios y altibajos en el tono de la voz, Tensión mandibular, Morderse las uñas o los padrastros, Jugar con objetos en las manos o necesitar tener algo entre las manos.

Respuesta cognitiva.

Se refiere al modo de procesar la información que le llega y afecta a la percepción, la memoria, el pensamiento y la forma de utilizar los instrumentos de la inteligencia. Sus principales síntomas son: Inquietud mental, miedos, temores de anticipación de lo peor, preocupaciones obsesivas, pensamientos intrusos negativos, pesimismo generalizado (sin base real), dificultades de concentración, pensamientos de los que no se puede liberar, cualquier noticia le afecta negativamente, se acuerda más de lo negativo que de lo positivo.

Respuestas asertivas.

Hacen referencia al contacto interpersonal. Sus síntomas más sobresalientes son: Le cuesta mucho iniciar una conversación con alguien que se encuentra Le cuesta mucho presentarse a sí mismo en una reunión social, Le cuesta decir que no o mostrar desacuerdo bloqueo en las relaciones sociales. Está muy pendiente de lo que los demás puedan opinar de él prefiere pasar desapercibido cuando está con gente.

Clasificación de los Tipos de Trastornos de Ansiedad

La Association American Psychiatric (2016), publica la quinta edición del Manual diagnóstico y estadísticos de los trastornos mentales (DSM 5), donde se evidencia la clasificación de los trastornos de ansiedad entre ellos, trastorno de ansiedad por separación, mutismo selectivo, el trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de pánico, trastorno de agorafobia, trastorno fóbico, trastorno de ansiedad social.

309.21 (F93.0) Ansiedad por separación.

Es un trastorno se caracteriza por una ansiedad excesiva a causa del alejamiento o separación del hogar o de las personas que componen este vínculo, con frecuente preocupación por las personas que sienten apego, con permanente de estar con ellas, de esta manera se evidencia un rechazo y negación de estar solos, este trastorno se presenta con frecuencia en los niños que se encuentran en su nivel de desarrollo, la ansiedad se presenta a causa de la separación de los padres o las personas que tienen un vínculo afectivo fuerte y que cumplen la función paternal.

313.23 (F94.0) Mutismo selectivo.

El mutismo selectivo se caracteriza por timidez excesiva , miedo a la humillación social, aislamiento y retraimiento social, esta incapacidad se presenta con frecuencia en los niños, dificultándoseles hablar de situaciones en específicas, en la escuela, al momento de ir al doctor, en reuniones con amigos y familiares cercanos, desierta manera puede afectar al desempeños en la escuela, de esta manera da lugar al deterioro social, puesto que los niños suelen sentirse demasiados ansiosos al relacionarse u interactuar con otros niños, a medida que los niños van avanzando en su proceso de desarrollo y crecimiento suelen aislarse socialmente, visto que sienten temor de recibir burlas de sus compañeros o personas de su núcleo familiar.

300.29 Fobia especifica.

Este trastorno se caracteriza por miedo y ansiedad excesiva experimentando mayor activación fisiológica cuando se exponen a objetos o situaciones, donde la persona siente un fuerte deseo de evitarlo, de esta manera las fobias se desarrollan a raíz de un evento traumático, en algunas personas, las fobias provocan ataques de pánico, como por ejemplo haber sido atacado por un animal, haberse quedado encerrado en un lugar sin ventilación, haber presenciado un accidente y a raíz de esto tenerle fobia a la sangre, por lo generar se desarrolla en la primera infancia, aunque

en las edades más avanzadas es uno de los trastornos más comunes. Las personas con fobia especificas evidencian un deterioro significativo en el funcionamiento psicosocial, incluido problemas en el lugar de trabajo a causa de las malas relaciones interpersonales, asimismo se presencia una disminución en la calidad de vida.

300.23(F40.10) Trastorno de ansiedad social.

El trastorno de ansiedad se caracteriza por el miedo o ansiedad a las situaciones sociales, en las que el individuo experimente sentimientos de vergüenza, inseguridad y preocupación, al ser rechazado o juzgado por otras personas, los pensamiento negativo de que será percibido como una persona débil , loco, estúpido, aburrido, intimidante, sucio o desagradables son constantes, las personas que presencian con este trastorno suelen ser poco asertivos y excesivamente sumisos, su postura corporal el inadecuada mostrándose rígida e insegura, su tono de voz es suave y sin contacto visual con las demás personas, suelen ser tímidas y retraídas.

300.01(F41.0) Trastorno de pánico.

Un trastorno de pánico son sensaciones inesperadas de ansiedad, miedo o terror intenso, que en minutos alcanza niveles elevado produciendo ataques de pánico, estos ataques pueden surgir de un momento a otro sin que la persona se encuentre preparado para ello o pueden ser esperados presenciado por un desencadénate, en este caso una situación en especifica que dé pie para un ataque de pánico, de esta manera un ataque de pánico inesperado se puede producir de manera nocturna, donde la persona de despierta en un estado de agitación y de terror, durante este tiempo se evidencian síntomas físicos y cognitivos, donde el individuo tiene la sensación de que ocurrirá una catástrofe a causa de los medicamentos suministrados, es decir piensan que sufrirán una enfermedad cardiaca o un dolor el cual puede ser a causa de un tumor, inclusive tienen dificultad para respirar, dolor en el pecho o latidos rápidos, fuertes (palpitaciones cardíacas).

300.02 (F41.1) Trastorno de ansiedad generalizada.

La ansiedad generalizada se caracteriza por excesiva preocupación ante un acontecimiento u actividad, al individuo se le dificulta controlar la preocupación y los pensamientos relacionados con las circunstancias rutinarias de la vida, de esta manera interfiere significativamente en el funcionamiento psicosocial, perjudicando la capacidad del individuo de hacer las cosas de manera rápida y eficiente, ya sea en el hogar o en el lugar de trabajo, consumiendo tiempo y energía, por

otro lado la tensión muscular y el nerviosismo, provocan cansancio, problemas de insomnio, problemas para concentrarse, provocan deterioro a nivel físico y mental, a menudo sucede junto con otros trastornos de ansiedad o con la depresión. Para diagnosticar a un individuo con ansiedad generalizada debe estar presente por lo menos cuatro criterios de los que se evidencian a continuación:

293.84 (F06.4). Trastorno de ansiedad inducido por afecciones médicas.

La ansiedad en este trastorno hace presencia a causa de enfermedades orgánicas, como las enfermedades endocrinas, los trastornos cardiovasculares, enfermedades respiratorias y neurológicas, los episodios de ansiedad en el individuo se dan en conjunto con los ataques de pánico; las personas se caracterizan por tener un miedo irreal a desarrollar una enfermedad grave, generalmente en ausencia de síntomas somáticos importantes. de esta forma los pensamientos negativos de manera excesiva sobre enfermedades que creen tener o que pueden desarrollar a causa de su ansiedad patológica, provocan un deterioro significativo en el funcionamiento social y ocupacional.

Técnicas de Intervención Psicológicas Cognitivo-Conductual Para Confrontar la Ansiedad Desde el Área Deportiva

Desde el área psicológica desde los enfoques conductual, humanista, cognitivo conductual, sistémico, psicoanalítico entre otro, se evidencian diferentes técnicas para combatir la ansiedad, de esta forma se optó por las técnicas dirigidas desde el enfoque cognitivo conductual, puesto han demostrado ser de gran valor en el tratamiento de la mayoría de los cuadros mentales, entre ellos trastornos emocionales como depresión, ansiedad, hipocondría, trastornos adaptativos, inclusive en la regulación del estrés y síntomas emocionales como la ira y frustración. Asimismo, influye de manera positiva en los trastornos físicos, entre ellos diabetes, epilepsia, dolores crónicos y por último en el insomnio; seguidamente Ojeda (2017), describe las técnicas para confrontar la ansiedad desde el enfoque cognitivo conductual:

Terapia de relajación aplicada.

La terapia de relajación aplicada (RA), Ojeda (2017), citado en Encebaren (2016), quien menciona que esta técnica se aplica en base a la psicoeducación del paciente, manteniendo la estructura de una terapia cognitivo conductual, la cual ha sido demostrada en tratamientos de

trastornos de ansiedad, la aplicación de la terapia de relajación aplicada se implementa en once o doce sesiones de manera gradual con el fin de enfrentar las situaciones estresantes, en cada una de las sesiones se puede encontrar la relajación muscular progresiva, asistencia de relajación directa, relajación condicionada, relajación diferencial, respiración diafragmática, al terminar el proceso se realiza una retroalimentación de las estrategias que se utilizaron para lograr los objetivos propuestos y se dan a conocer estrategias de prevención de reincidencia.

Técnica de exposición.

La técnica de exposición en la imaginación en vivo consiste en afrontar esas situaciones que producen ansiedad u estrés, la aplicación de la técnica se puede realizar por medio de la imaginación o en vivo, evaluando las reacciones del individuo ante el estímulo que le genera ansiedad, por otra parte es una técnica utilizada en tratamientos de ansiedad , se hace con el fin de reducir a modos graduales la ansiedad para lograr su eliminación con ayuda de ejercicios de relajación; de esta manera la para su aplicación de debe seguir los siguientes pasos: en primera instancia el paciente debe realizar un listado de las de las situaciones que generan malestar y brindando un valor jerárquicos del 0 al 100, luego se entrena la relajación del sujeto (por ejemplo, la relajación muscular progresiva de Jacobson o la relajación autógena de Schultz).

Posteriormente se aplica la desensibilización sistemática en imaginación luego de haber hecho la jerarquía de los ítems y la relajación que debe durar 15 minutos inicialmente, sé describe al paciente cada uno de ellos en el orden en qué los escribió y le dio su valor, Luego de imaginarlo él debe indicar el nivel de ansiedad que le produjo, luego se vuelve a relajar y sé describe el siguiente ítem, este proceso se debe hacer dos veces por cada ítem. Respecto a la desensibilización sistemática en vivo, lleva. Un procedimiento parecido a la desensibilización sistemática en vivo a diferencia que el paciente es relajado y es expuestos directamente a los ítems, cuando las personas son expuestas a las situaciones que le generan ansiedad, cabe la posibilidad que se presente la evitación, que el terapeuta o coterapeuta debe relajar al paciente induciéndolo a general pensamientos positivos demostrándoles que las predicciones negativas que tiene respecto a las situaciones que le generan ansiedad son erróneas.

La reestructuración cognitiva.

Según Bados (2011) citado por Ojeda (2017), establece que la técnica de reestructuración cognitiva consiste en que el cliente, con ayuda del terapeuta identifique los pensamientos negativos y desadaptativos, reemplazándolos por pensamiento positivos y apropiados que eliminen las conductas y emociones inadecuadas, estos pensamientos son como hipótesis las cuales debe confirmar el paciente si son adecuadas o no, el procedimiento se realiza con el acompañamiento del terapeuta, por otro lado el terapeuta formula preguntas para que el paciente evalué los pensamientos negativos e identifique si tiene una validez o utilidad, y que de esta manera el paciente acoja los pensamientos positivos desechando los negativos que dan pie a la ansiedad.

Finalmente, la ansiedad es un estado que afecta significativamente al individuo desde los diferentes contextos ya sea el familiar, social, académico, laborar o deportivo, siendo uno de los principales causantes del bajo rendimiento de las diferentes áreas de la vida, es por ello que se debe implementar estrategias y técnicas que permitan su eliminación, aunque su presencia hace que el individuo se mantenga alerta evitando el peligro u amenaza que pueda ocurrir ante esa situación que genere malestar, tiene unas consecuencias negativa a nivel físico, mental y social, en primera instancia provoca dificultades para dormir, problemas digestivos, pésima calidad de vida, aislamiento social, problemas para relacionarse con las demás personas, inclusive da pie al consumo de alcohol y sustancia psicoactivas, de este modo cuando hay presencia de ansiedad de manera frecuente o a un nivel alto se debe optar por ayuda profesional, con el fin estrategias adecuadas para eliminarla.

Capitulo III. Ansiedad en Competencia

En este apartado se describe aspectos relacionados con la ansiedad en competencia y la forma en la que se manifiesta en los deportistas, iniciando en su conceptualización, dimensiones y técnicas de manejo de la ansiedad.

Conceptualización

El estudio de la actividad deportiva tiene una gran amplitud puesto que en la revisión de la literatura se encuentran antecedentes relacionado con la carga física y mental a causa del ejercicio físico, de esta manera la influencia de la ansiedad en los deportistas de alto rendimiento, es de bastante cuidado puesto que la ansiedad impacta en el estado emocional negativamente afectando al rendimiento en competencia y entrenamiento, Según Rodríguez, et al, (2015) citado por Jaramillo,(2020), La ansiedad competitiva es un sentimiento de amenaza en el deportista donde experimenta de síntomas somáticos y cognitivos, los cuales aparecen en momentos de alta emocionalidad, esta ansiedad se presenta antes, durante y después de una competencia, afectando el desempeño del deportista, disminuyendo su rendimiento. De esta manera el deportista entra en un estado de confrontación consigo mismo, respecto a sus habilidades y capacidades, generando la dificultad de concentrarse o focalizar el objetivo en la competencia.

Ansiedad de Estado y Rasgo

Uno de los autores más relevante en el estudio de la ansiedad competitiva es Rainer Martens; él afirma que desde el área deportiva se evidencia la ansiedad de estado (AE) y ansiedad rasgo (AR), el cual se convierte en una dificultad para los entrenadores y los jugadores perjudicándolos a nivel físico y mental, retrasando la posibilidad de lograr el éxito deportivo, de esta manera según Spielberg 1989 , citado por Espinosa & Delegado (2017), define la ansiedad de estado como “un estado emocional inmediato, modificable en el tiempo, caracterizado por una combinación única de sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo, pensamientos molestos y preocupaciones, junto a cambios fisiológicos.” Por otra parte Aragon (2015), citado por Br. More (2020), define la ansiedad de estado como un estado emocional donde se evidencia sentimientos de tensión y aprehensión, con el aumento del sistema nervioso autónomo, manifestando el individuo como se siente en un momento en específico en este caso desde el área deportiva, la

ansiedad de rasgo son las diferencias individuales del deportista ante la presencia de ansiedad y la forma en que responde a las situaciones que se perciben como amenazantes.

Asimismo, Bosque (2013), define La ansiedad estado competitiva "como una situación emocional inmediata caracterizada por sentimientos de aprensión y tensión, asociados a la activación del organismo que se produce en situaciones de competición. Se cree que existe una ansiedad rasgo competitiva (tendencia a percibir las situaciones como amenazantes y responder con tensión) y una ansiedad estado competitiva (estado emocional caracterizado por sentimientos de tensión asociados a la activación del organismo que se produce en situaciones de competición)". Moran & Toner (2017) citado por Aragon (2015), menciona la diferencia la diferencia entre la ansiedad de estado y la ansiedad de rasgo, la AE hace referencia al estado de ánimo, junto con sentimientos de temor y pensamientos de preocupación, provocando reacciones fisiológicas como sudoración, tensión muscular, aceleración de la tasa cardiaca, desde el ámbito deportivo todas estas reacciones se pueden presentar antes, durante y después de una competencia, evidenciándose nerviosismo y reacciones a nivel somático.

De esta manera la AR se refiere a una predisposición crónica y se da ante ciertas situaciones ambientales, se puede decir que la ansiedad de rasgo es la predisposición para experimentar la Ansiedad de estado. en el deporte de competición, la persona con una ansiedad rasgo elevada es generalmente más propensa a experimentar sentimientos de ansiedad-estado más elevada que la persona con nivel bajo de ansiedad-rasgo. Esta situación depende de cómo un individuo interpreta las circunstancias competitivas particulares. Su interpretación se verá influida por diversos factores tales como las experiencias anteriores, la capacidad y el entrenamiento en el manejo del estrés.

Ansiedad Precompetitiva

Según Fierros & Hernández (2020), la ansiedad se puede presentar antes, durante y después antes de una competencia; la ansiedad presentada antes de una competencia es llamada ansiedad precompetitiva la cual ocurre 24 horas antes de la competición, existen diferentes factores que provocan la ansiedad en los deportistas como cambios en la situación habitual, importancia del evento, información errónea o conocimiento del rival, síntomas físicos como sudoración, aceleración del ritmo cardiaco, por otro lado la presencia de inseguridad acompañado de sentimientos de incapacidad, miedo al fracaso, ausencia de control y culpabilidad,.

Factores Externos e Internos que Influyen en el Rendimiento del Deportista en una Competencia

La competencia es pieza fundamental en el área deportiva siempre y cuando haya presencia de valores morales, es decir normas o comportamientos asertivos que favorezcan a los deportistas que practiquen deportes individuales o en equipo, de este modo la competencia en general aporta al fortalecimiento del autoestima y confianza, despertando en el deportistas habilidades y capacidades psicológicas para el manejo del estrés y la ansiedad, aunque hay cierto beneficios de la competencia en el deporte pueden surgir factores que influyen en el rendimiento del deportistas siendo un obstáculo para lograr el éxito deportivo, de esta manera (Urdampilleta et al. (2012), mencionan que entre los factores externos se encuentra los materiales del equipo, las condiciones del clima, interrupciones en la fase de calentamiento, no entrenar en el sitio donde se realizara la competencia, visualizar a los deportistas que son fuertes, la reacción del público (gritos, silbidos, abucheos), la presión de los medios de comunicación; por su parte seguidamente los factores internos son: las condición física, la condición psicológica, la técnica, las tácticas, aparición de pensamientos de preocupación y duda al momento de competir junto con la autocrítica.

Los factores externos influyen de manera significativa en una competencia, por ello cuando se habla de los materiales del equipo, se busca que estén en buen estado, de no ser así los resultados no serán los mejores, asimismo las condiciones climáticas interfieren en el buen desarrollo de la competencia dado que los deportistas pueden desconcentrarse y perder de vista el objetivo que se propuso, otros aspecto que es inquietante es no entrenar en el sitio donde se realizara la competencia, visto que dificulta al deportista visualizarse en competencia y al momento de entrar al campo de juego por primera vez sin haber experimentado así sea un calentamiento la ansiedad y expectativas negativas del juego salen a flote, por otro los medios de comunicación y el público tienen ventajas y desventajas, por una parte el hecho de tener personas apoyando y motivando a los deportistas genera sensaciones positivas, pero cuando la presión por parte del público y los medios de comunicación hace presencia dificulta al deportista lograr su objetivo, sintiéndose aturdido y desorientado, es por ello que los deportistas trabajan la parte física y mental de la mano con el entrenador y psicólogos.

Por otro lado, los factores internos juegan un papel importante cuando se trata de rendimiento deportivo y ansiedad, dado que la estabilidad y equilibrio del deportista parte de la condición psicológica en la que se encuentren, es por ello que hay un equipo interdisciplinario que busca un rendimiento físico y mental optimo; en una entrevista que se realizó a Lorena Arenas y Anthony Zambrano ganadores de medalla de plata en los juegos olímpicos Tokio 2020, Lorena en participando en el deporte de marcha y Anthony en atletismo, mencionan su experiencia en la competencia y en como la preparación física y mental fueron primordiales para lograr llegar al podio.

De este modo Arenas (2021), refiere que el equipo interdisciplinario detrás del logro obtenido fue fundamental, dado que ayudaron en el proceso de recuperación de su lesión y su estabilidad mental, logrando realizar entrenamiento todos los días para no desubicarse de los objetivos , trabajando de la mano con la psicóloga quien aporto habilidades y estrategias ante las adversidades ayudando a asimilar y controlar cualquier tipo de situación presentada; dichas estrategias y habilidades fueron punto clave durante la competencia visto que se presentaron agresiones y alegatos en los cuales la deportista supo manejar dicho momento de crisis, siendo una persona resiliente.

Por otro lado la deportista manifiesta que momentos antes de la competencia sentía mucho susto, pero cuando la competencia inicio, sus pensamientos se acomodaron concentrándose completamente, tendiendo claro las decisiones que tenía que tomar durante esos 20 Kilómetros, resalta nuevamente la importancia que tiene el psicólogo refiriendo “Trabajar con los psicólogos es muy importante, porque una persona puede trabajar muy duro y en el momento de la competición el deportista no es capaz de asimilar psicológicamente lo que está sucediendo, no salen las cosas como son”, por su parte Zambrano (2021), refiere “El entrenado pieza fundamental para una buena preparación, introduciendo técnicas para visualizar la competencia y hay que tener los objetivos claros los objetivos claros, en si solo es ponerse metas”.

Por ultimo Arenas (2021), menciona que en la competencia hubieron muchos obstáculos, es entonces cuando menciona que uno de los factores externos fue la alimentación, visto que no se estaba alimentando de la mejor manera, en ese momento intento desistir y resignarse a perder la competencia, puesto que se sentía sin fuerzas y energía, en ese momento la psicóloga fue un apoyo crucial junto con el equipo interdisciplinario buscando alternativas mejorando su alimentación

logrando conseguir la medalla, la alimentación no fue el único factor dado que en el momento real de la competencia la deportista llevaba varias amonestaciones, es allí donde implementa técnicas y surge de la adversidad, empleando su autoconfianza y tomando decisiones, mirando a su alrededor analizando como lo puede hacer, en cómo se estarán sintiendo las competidoras y como se siente ella en el instante.

Dimensiones de la Ansiedad Precompetitiva

La ansiedad se puede presentar en diferentes dimensiones o categorías, como son la ansiedad, somática que son reacciones a nivel físico , ansiedad cognitiva se presentan a nivel psíquico invadiendo al individuo de pensamientos negativos, que le generan malestar y angustia que da pie a la inseguridad y dificultades de autoconfianza en los diferentes ámbitos de su vida, la autoconfianza es un nivel de seguridad que el deportista tiene para alcanzar el éxito, en este apartado se describirá cada una de las dimensiones desde el área deportiva, puesto que los deportistas tienden a presentar cada una de estas dimensiones en el campo de juego ya sea antes, durante y después de un entrenamiento o una competencia, provocando dificultades a la hora de practicar el deporte, estas dimensiones no solo se presentan en deportistas de ligas menores sino también a los pertenecientes de las ligas mayores o de alto rendimiento.

De esta manera existen diferentes factores que causan la ansiedad en los deportistas, entre estos se encuentran el nivel de experiencia, factores familiares entre estos puede ser conflictos familiares, mala relación con los miembros de la familia donde se presenten ambientes tóxicos, seguidamente se evidencia factores ambientales como un mal clima, malas condiciones en el lugar de entrenamiento evidenciándose riesgos u peligros que den pie para sufrir un accidente que provoque una lesión incapacitando al deportista de manera temporal o de por vida, por otro lado la falta de comunicación con el entrenador del equipo, provoca insatisfacción y conflictos, todos estos factores son los causantes de la presencia de ansiedad en los deportistas, evidenciándose cada una de las dimensiones las cuales se describen a continuación:

Ansiedad somática.

La ansiedad en se puede presentar a nivel fisiológico provocando activación en los diferentes sistemas, entre esto el sistema nervioso autónomo, sistema nervioso motor, sistema endocrino, sistema inmune y sistema nervioso central, cuando se activan estos sistemas provoca

reacciones negativas a nivel físico en individuo en este caso el deportista, desde la psicología deportiva se conoce como ansiedad somática, siendo una de las dimensiones evaluadas en los deportistas especialmente los de alto rendimiento, Herskovic & Matamala (2020,) refiere que "Los síntomas somáticos como dolor abdominal, dolor de cabeza, dolor de espalda y sensación de cansancio, son frecuentes en la población genera, presentan con mayor frecuencia en niños, adolescentes y jóvenes son dolor, cansancio, desmayos y náuseas, Específicamente, el dolor somático crónico (dolor de cabeza, dolor abdominal y musculo esquelético recurrente) parece ser muy frecuente, afectando hasta a un 25% de los niños y adolescentes en muestras de la población genera".

Con lo mencionado anteriormente por Herskovic & Matamala, (2020) se puede deducir que los síntomas somáticos no solo se pueden presentar en la ansiedad sino también en otros problemas de salud mental como depresión y estrés, aunque en las personas de edad adulta se pueden presentar estos síntomas se somatización a causa de los riesgos psicosociales, especialmente en el lugar de trabajo afectando al núcleo familiar y social. Este autor afirma que los niños y adolescentes son lo más expuestos a los síntomas somáticos, de este modo es importante medir los niveles de ansiedad relacionada con la somatización puesto que la población utilizada para este estudio la mayoría se encuentra en la adolescencia.

Asimismo, la población escogida desde el área deportiva el cual es el equipo de voleibol del Municipio de San pablo Sur del Bolívar quienes se encuentran expuestos a las reacciones fisiológicas como aceleración de la tasa cardíaca, incremento de la presión sanguínea, aumento de la tensión muscular, dificultades respiratorias, sudoración, sequedad en la boca, mareos, náuseas, fatiga, puesto que con frecuencia realizan encuentro en campeonatos a nivel regional, todas estas reacciones a nivel físico, dificulta al deportista en el cumplimiento de sus objetivos en competencia, posibilitando la disminución del rendimiento deportivo.

Ansiedad cognitiva.

El desarrollo cognitivo permite a las personas ejecutar tarea, reaccionando, seleccionando, transformado, almacenando, elaborando y recuperando la información, facilitando al individuo desenvolverse en el entorno que lo rodea, cuando hay presencia de aspectos como la ansiedad, según el Ministerio de sanidad (2020), "la ansiedad está ligada a los procesos cognitivos, aquellos que nuestra mente pone en marcha para procesar la información, en una doble dirección. Por una

parte, sentimos ansiedad cuando valoramos una situación como amenazante, proceso en el que intervienen también factores como las creencias, la autoeficacia percibida entre otras, y por otro hay una serie de procesos cognitivos superiores, como son la memoria, la capacidad de tomar decisiones etc., que pueden verse alterados cuando presentamos un cuadro de ansiedad".

A partir de lo mencionado anteriormente la ansiedad a nivel cognitivo afecta considerablemente desde los diferentes procesos cognitivos, en este caso los deportistas son una de las poblaciones con mayor afectación de la ansiedad cognitiva puesto que al enfrentarse a situaciones en competencia que para ellos genere miedo o nerviosismo, provocan creencias erróneas de sus capacidades y habilidades como deportistas, invadiendo su mente de pensamientos negativos como dudas de la capacidad de competir, creencias de que tiene pocas probabilidades de éxito, de que su rendimiento deportivo no es el mejor, pensamientos de que sufrirá una lesión, por otro lado hace presencia, la dificultad para pensar con claridad, desconcentración, falta de memoria provocando la confusión en el campo de juego.

Autoconfianza.

La autoconfianza es una de las dimensiones que va acompañada con la ansiedad somática y cognitiva, es un nivel de seguridad que el deportista tiene para alcanzar el éxito, cuando hay presencia de autoconfianza influye positivamente al rendimiento del deportista, pero su ausencia es un indicador de que el individuo puede experimentar ansiedad cognitiva, Cantón & Checa, (2012) citado por Ruiz et al, 2014), es evidente que la autoconfianza actúa como regulador de la ansiedad antes de una competencia, asimismo es importante visto que el deportista debe estar convencido de que tiene las habilidades y capacidades para superar las dificultades que se presenten antes y durante de iniciar una competencia, mentalizándose en conseguir el objetivo realizando adecuadamente su rol como deportista.

Weinberg & Gould, (1996) citado por Casal, (2015) menciona que la autoconfianza o confianza en el deportista tiene ciertas ventajas, en primera instancia genera emociones positivas, concentración, estrategias de juego, trabajo en equipo, esfuerzo por alcanzar el objetivo, cuando una persona o deportista se siente seguro de sí mismo la tranquilidad y el estado de relajación juegan un papel protagónico, posibilitando óptimos resultados en la competencia, asimismo los deportistas seguros de sí mismo tienden a jugar para ganar, enfrentados a sus miedos y preocupaciones, manteniendo pensamientos positivos sobre la competencia y su capacidad como

deportista, por ello todos los deportistas deben implementar estrategias para aumentar la autoconfianza con el fin de lograr el éxito deportivo.

Claves para potenciar la autoconfianza.

Aumentar la autoconfianza tiene cierto grado de complejidad, en el campo de juego se pueden encontrar deportistas que reflejan bajos niveles de autoconfianza, visto que no reconocen sus habilidades y las posibilidades que tienen para lograr el éxitos, cuando hay presencia de niveles bajos de autoconfianza las técnicas y tácticas de juego son infravaloradas visto que el pesimismo y negativismo respecto a los resultados que pueden entregar como deportistas, por ello se debe implementar diferentes pautas para potenciar la autoconfianza, seguidamente Miras, (2020) explica que hay deportistas con excesiva autoconfianza, impidiéndoles ser realistas al momento del fracaso deportivo visto que atribuyen sus errores a factores externos dejando a un lado el proceso psicológico,.

Teniendo en cuenta lo anterior los puntos clave para potenciar la autoconfianza en los deportistas son: Visualizar teniendo éxito, hacer una lista de cualidades positivas, poner en práctica auto instrucciones positivas, adquirir habilidades poco a poco. De este modo Rincón, (2020) Respecto al primer punto sobre visualizar teniendo éxito, hace referencia que son momentos en los que el deportista se imagine teniendo éxito, también se puede recurrir a pensamientos positivos que generen motivación, esta estrategia o técnica se debe emplear en un lugar sin distracciones, como segundo punto es importante realizar una lista de cualidades deportivas, es decir identificar los puntos fuertes y débiles con el fin detenerlos presentes para aumentar la autoconfianza, seguidamente cuando se habla poner en práctica auto instrucciones positivas, se refiere a emplear y repetir frases cortas que motiven así mismo como por ejemplo “ lo lograre”, “ Me siento tranquilo”, “ Soy un gran deportista”, esta estrategia suele aplicarse cuando surgen pensamientos negativos o dudas a nivel deportivo, por último adquirir habilidades poco a poco, es decir las cosas nuevas que se aprenden se deben instaurar poco a poco sin ir de prisa, de esta forma las habilidades se fortalecerán influyendo en la autoconfianza.

Métodos de Entrenamiento Psicológico Más Utilizados en el Deporte

Los métodos o técnicas psicológicas desde el área deportiva son utilizadas por el entrenador o psicólogo con la finalidad de intervenir en los problemas psicológicos que se presentan en el

deportista dentro y fuera del campo de juego ya sea en competencia o entrenamiento, con la finalidad de aumentar el rendimiento del deportista y disminuir la ansiedad. Por ello en este apartado se pretende describir los principales métodos de entrenamiento psicológico para logra un estado físico y mental equilibrado en competencia potencializando aspectos físicos, técnicos y tácticos, dichos métodos son la relajación progresiva de Jacobson, visualización, entrenamiento autógeno.

Técnica de visualización.

La técnica de visualización es común en la psicología desde el área deportiva, la cual consiste en realizar un esquema o hacerse una imagen mental integrando los sentidos, tiene diferentes propósitos entre ellos reducir los niveles de ansiedad, relajar al deportista antes de iniciar una competencia, la toma decisiones tácticas, contribuir en el proceso de recuperación de una lesión, de esta manera para Weinberg & Gould (2010) citado por Oliva (2016), la visualización es un proceso que sucede completo en la mente, donde el deportista imagina escenas donde alcance excelentes resultados a futuro con un óptimo rendimiento, respecto a los deportistas lesionados esta técnica es importante puesto que las estrategias cognitivas utilizadas le permitirá tener una recuperación eficaz y rápida.

Relajación muscular progresiva.

Esta técnica fue estipulada por Edmund Jacobson en 1936, de este modo Huaman & Ramon (2017) citado en España (2019), retoma el trabajo de Jacobson en 1939 donde menciona la relación entre pensamiento, las imágenes mentales, y el estado de los músculos, a partir de ello desarrollo la técnica de relajación progresiva, la cual es empleada con frecuencia en el ámbito deportivo, la cual contiene tres fases, la fase 1 es la tensión- relajación, la cual consiste en tensionar y luego relajar los músculos de la cara como nariz, ojos, boca, lengua, mandíbula, labios, por otro lado se tienen en cuenta los músculos del cuello, hombros, brazos, manos, piernas, espalda y tórax. La segunda fase que consiste en reposo, es identificar a nivel mental si los grupos de músculos están en estado de relajación, por último, la fase tres (3) es denominada relajación mental donde el deportista debe pensar en escenas positivas que generen agrado y tranquilidad.

Entrenamiento autógeno.

El entrenamiento autógeno de Schütz es una técnica utilizada en deportistas, que pretende relajar y disminuir la ansiedad en momentos claves, según Davis et al. (2018), “el entrenamiento autógeno (EA) es un programa sistemático para enseñar al cuerpo y a la mente a responder de una forma rápida y efectiva a las órdenes verbales de relajación y vuelta a un estado normal de equilibrio. Es uno de los métodos más amplios y efectivos de reducción del estrés crónico” para llevar a cabo esta técnica se recomienda buscar un espacio libre de ruido y distracciones, utilizando ropa cómoda, esta técnica se puede llevar acabo permaneciendo sentado en una silla cómoda o tumbado en el piso.

Para finalizar la ansiedad en el deporte es un problema que afecta a nivel cognitivo, somático y social, dificultando el rendimiento en el campo de juego, este tipo de ansiedad se puede presentar antes, durante y después de competencia, en este capítulo se describió la manera en que se presenta la ansiedad precompetitiva, es decir antes de iniciar un campeonato, por ello se deben llevar acabo técnicas que permitan reducir y disminuir la ansiedad, es aquí donde el entrenador y el psicólogo juegan un papel importante puesto que realizan un acompañamiento y seguimiento al deportista, aportando sus conocimientos, por un lado el entrenador implementa estrategias físicas para aumentar el rendimiento de sus jugadores, por el otro el psicólogo aporta sus conocimientos en la disciplina psicológica orientada al deporte con el fin de salvaguardar la salud mental del deportista.

Teoría Multidimensional de la Ansiedad Competitiva

Según Prados et al. (2014) La teoría multidimensional de la ansiedad desarrollada por Burton, 1988; Martens, Vealey, y Burton, 1990), se distingue de aspectos cognitivos y somáticos que influyen en el rendimiento del deportista, por su parte (Burton, 1988; Krane, Joyce, y Rafeld, 1994; Martens, et al., 1990), considera que hay una relación lineal negativa entre la ansiedad cognitiva y el rendimiento deportivo y con una fuerza menor con una relación de U invertida entre la ansiedad somática y cognitiva, por otro lado la autoconfianza es una variable que influye significativamente en el rendimiento deportivo, siendo la confianza que tiene el deportista en sí mismo antes, durante y después de una competencia, considerándose como un predictor para la actividad deportiva, regulando los niveles de ansiedad.

Marco Contextual

En el presente apartado se describen aspectos importantes del lugar donde se desarrollará el presente estudio sobre niveles de ansiedad precompetitiva en el equipo de voleibol del municipio de San Pablo Sur del Bolívar, consiguiente el Municipio de San Pablo, antes que nada fue fundado en el siglo XVIII en el año 1770 pero fue creado como municipio el 23 de octubre de 1968 tomo una fuerte importancia en la época en que surgió el sistema de navegación a vapor, dado que para ingresar al Municipio se debe cruzar el rio magdalena, por otra parte su población que es de 37.000 habitantes se caracteriza por ser rivereña, además su clima es cálido y seco entre temperaturas de 28 a 30 grados °C, cuenta con numerosas veredas a su alrededor, las personas que habitan el municipio se dedican a la agricultura, la pesca, ganadería y minería, se identifica por ser un municipio alegre y rico en cultura, conmemorándose fechas como la virgen del Carmen, las fiestas de san pedro y San Pablo, por otra parte le rinden honor a las distintas patronas como: la Original de Simiti, la virgen de la candelaria, santa marta, San Martin de loba, entre otras.

Cabe resaltar que en el Municipio se promueve la cultura y el deporte desde el Indercusam puesto que compone de grupos de danza y tambora, asimismo es representado desde distintos equipos deportivos, como basquetbol, voleibol, futbol, patinaje, seguidamente las instalaciones dispuestas para estas prácticas desde un nivel competitivo y recreacional son adecuadas puesto que cuenta con una cancha de basquetbol, de voleibol, futbol ocho, micro y un patino gromo; la participación de los deportistas es amplia puestos que participan a nivel regional y departamental. Finalmente, la población objeto de este esta investigación cuentan con el apoyo y seguimiento desde la alcaldía municipal e indercusam, gestionando todo tipos de recursos para seguir fortaleciendo la práctica deportiva, apoyando a niños, adolescentes, jóvenes y adultos que hacen parte de la formación y crecimiento deportivo del Municipio.

Marco Legal

La psicología como tal se rige por unas normativas y leyes en las cuales el psicólogo debe cumplir y tener en cuenta a la hora de hacer una intervención de cualquier tipo, por ello se realizó el postulado de la ley 1090 de 2006, este postulado debe ser acatado no solo porque constituye cumplimiento moral, y abarca gran responsabilidad en el compromiso de mantener la confidencialidad. Por esa razón todo profesional de la psicología está obligado a conocer los términos en los que esa normativización tiene lugar, pues ya su ejercicio debe adecuarse a ellos. Como un aporte a este propósito el Colegio Colombiano de Psicólogos ha editado la presente obra, en la cual se encuentran tanto las normas que regulan el ejercicio de la profesión, como los textos doctrinales elaborados por el Tribunal Nacional Deontológico y Bioético de Psicología para desarrollarlas. Por otra parte, se mencionan la ley por el cual se rige el deporte competitivo y la ley que protege al deportista.

Ley 1090 de 2006

Ley 1090 de 2006 según el Colegio colombiano de psicólogos (2009) citado en Universidad de Sabana (2021), acontinuación se describen el articulo 2 y los artículos 45,46,47,48 dentro de la categoría de uso de materiales psicotécnicos:

Artículo 2°. De los principios generales. Los psicólogos que ejerzan su profesión en Colombia se regirán por los siguientes principios universales:

1. 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.

2. 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. En aquellas áreas en las que todavía no existan estándares reconocidos, los psicólogos tomarán las precauciones que sean necesarias para proteger el bienestar de sus usuarios. Se mantendrán actualizados en los avances científicos y profesionales relacionados con los servicios que prestan.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

9. 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.

10. 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.

Artículo 45. El material psicotécnico es de uso exclusivo de los profesionales en Psicología. Los estudiantes podrán aprender su manejo con el debido acompañamiento de docentes y la supervisión y vigilancia de la respectiva facultad o escuela de Psicología.

Artículo 46. Cuando el psicólogo construye o estandariza test psicológicos, inventarios, listados de chequeo, u otros instrumentos técnicos, debe utilizar los procedimientos científicos debidamente comprobados. Dichos test deben cumplir con las normas propias para la construcción de instrumentos, estandarización, validez y confiabilidad.

Artículo 47. El psicólogo tendrá el cuidado necesario en la presentación de resultados diagnósticos y demás inferencias basadas en la aplicación de pruebas, hasta tanto estén

debidamente validadas y estandarizadas. No son suficientes para hacer evaluaciones diagnósticas los solos test psicológicos, entrevistas, observaciones y registro de conductas; todos estos deben hacer parte de un proceso amplio, profundo e integral.

Artículo 48. Las pruebas psicológicas que se encuentren en su fase de experimentación deben utilizarse con las debidas precauciones. Es preciso hacer conocer a los usuarios sus alcances y limitación Ley 181 de enero 18 de 1995 por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte.

Ley 181 de 1995

Se evidencia la Ley de 181 de 1995 citada en Min deporte (2019), acontinuación se describen en articulo 15 y 16 desde el título IV capítulo I definiciones y clasificaciones:

Artículo 15: El deporte en general, es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío, expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

Artículo 16: Entre otras, las formas como se desarrolla el deporte son las siguientes:

Deporte formativo. Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes.

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.

Gestor Normativo Deporte universitario. Es aquel que complementa la formación de los estudiantes de educación superior. Tiene lugar en los programas académicos y de bienestar universitario de las instituciones educativas definidas por la Ley 30 de 1992. Su regulación se hará en concordancia con las normas que rigen la educación superior.

Deporte asociado. Es el desarrollo por un conjunto de entidades de carácter privado organizadas jerárquicamente con el fin de desarrollar actividades y programas de deporte competitivo de orden municipal, departamental, nacional e internacional que tengan como objeto el alto rendimiento de los deportistas afiliados a ellas.

Deporte competitivo. Es el conjunto de certámenes, eventos y torneos, cuyo objetivo primordial es lograr un nivel técnico calificado. Su manejo corresponde a los organismos que conforman la estructura del deporte asociado.

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 aficionado. Es aquel que no admite pago o indemnización alguna a favor de los jugadores competidores distinto del monto de los gastos efectivos ocasionados durante el ejercicio de la actividad deportiva correspondiente. Deporte profesional. Es el que admite como competidores a personas naturales bajo remuneración, de conformidad con las normas de la respectiva federación internacional.

Metodología

A continuación, se desglosa diferentes contenidos de la metodología que se utiliza a la hora de desarrollar la investigación, aquí se presenta apartados como el enfoque, alcance y tipo de investigación, incluyen la población trabajada y sus respectivas hipótesis, todas estas categorías ayudara a llevar de una forma organizada y rigurosa el orden de la investigación, sin saltarse ningún paso del enfoque utilizado.

Enfoque de Investigación

La investigación es un campo fundamental para medir, observar y describir fenómenos, brindando la posibilidad de conocer dichos fenómenos que causan impacto en la población, por ello el desarrollo de esta investigación gira entorno a un enfoque cuantitativo, puesto que es una forma de recolectar información de variables, con el fin de comprobar hipótesis con base a la medición numérica y análisis estadístico, Según Sampieri & Torres (2018), el enfoque cuantitativo en la investigación es secuencial y probatorio, puesto que cada etapa precede a la siguiente y no se puede "brincar" o esquivar algún pasos.

Diseño de Investigación

Ya definido el enfoque de investigación, se necesita una estrategia para responder al planteamiento del problema, por ello se implementa el diseño no experimental de corte transversal, puesto que se realiza sin la manipulación de las variables y en un único momento observándose el fenómeno en su ambiente natural, según Sampieri & Torres, (2018). "Se trata de estudios en los que no hacemos variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables".

Alcance de Investigación

El alcance es primordial a la hora de ejecutar un proyecto de investigación dado que ayuda a visualizar las estrategias de investigación que se están utilizando, para bridar la información y resultados que se pretenden obtener, esta investigación tiene un alcance descriptivo puesto que busca especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población. Sampieri & Torres (2018), Es decir, únicamente

pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables evidenciadas.

Población

La población es el equipo femenino de voleibol del municipio de San Pablo Sur del Bolívar el cual está comprendido por 50 participantes.

Muestra

La muestra seleccionada para esta investigación es de tipo probabilística, puesto que todos los elementos tienen la misma probabilidad de ser escogidos, para su cálculo se optó por del programa STATS 2.0 estipulando un error máximo aceptable de 5%, porcentaje estimado de la muestra 50%, nivel deseado de confianza 95% como lo estipula Sampieri & Torres (2018), partiendo de lo anterior la muestra obtenida es de 44 participantes.

Hipótesis

Hi.

Las jugadoras del equipo de voleibol femenino del municipio de San pablo Sur del Bolívar que tienen mayor experiencia en el deporte presentan un bajo nivel de ansiedad precompetitiva.

Ho.

Las jugadoras del equipo de voleibol femenino del San pablo Sur del Bolívar que tienen mayor experiencia en el deporte no presentan un bajo nivel de ansiedad precompetitiva.

Ha.

Las jugadoras del equipo de voleibol femenino de San Pablo Sur del Bolívar con mucha y poca experiencia tienen el mismo nivel de ansiedad precompetitiva.

Variables

En este estudio se evidencian variables dependientes visto que no se manipulan, dichas variables son: ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoconfianza las cuales influyen en el rendimiento del deportista produciéndose alrededor de 24 horas antes de una competición.

Tabla 1 *Variables*

Variables de ansiedad precompetitiva	
Ansiedad Somática	Se presenta de manera fisiológica puesto que el deportista puede presentar dolores musculares y estomacales, provocando náuseas y mareos, inclusive excesiva sudoración.
Ansiedad Cognitiva	Se presenta en los deportista por medio de los pensamientos negativos, intervienen factores de creencias y autoeficacia.
Autoconfianza	La autoconfianza se presenta de manera positiva puesto que es el nivel de seguridad que presenta el deportista para alcanzar el éxito.

Instrumento

El instrumento implementado es el Inventario del Estado de Ansiedad en Competición -2 (CSAI - 2) de Martens et al, (1980) , El cual contará de 26 ítems divididos en 3 escalas a evaluar, la primera es ansiedad somática con 8 ítems, la segunda ansiedad cognitiva 9 ítems , y por último la autoconfianza que actúa como regulado de la ansiedad consta de 9 ítems, es fundamental que el cuestionario se aplique durante la semana o 24 horas antes de competición, en el inventarios las respuestas dadas por el deportistas se evalúa a partir de lo que el manifiesta, las respuestas dadas no tienen un valor ni positivo, ni negativo, las opciones para marcar son en una escala tipo Likert de 5 a 1, donde 5 es casi siempre y uno es casi nunca, instrumento fue tomado en la plataforma digital de MenPas 1.0; Evaluación Psicosocial On-Line Pastrana et al, (2008), dicho instrumento fue revisado y validado por expertos adaptándolo a la población objeto.

Tabla 2 *Ficha técnica*

Ficha técnica	
Nombre	Inventario del Estado de Ansiedad en Competición -2 (CSAI - 2)
Nombre Original	Test es Illinois Selfi - Evaluación Questionnaire (CSAI-2)
Autores	Martens et al, (1980)
Validación	México, Argentina, España, Inglaterra. Antonio Hernández Mendo; José Luis Pastrana Brincones; Sergio L. González Ruiz 2008.
Procedencia	MenPas 1.0; Evaluación Psicosocial On-Line Pastrana et al. (2008)
Aplicación	Individual o colectiva
Ámbito de aplicación	Psicología deportiva
Duración	5 a 10 minutos
Escalas	Somática, cognitiva y autoconfianza
Finalidad	Medir los niveles de ansiedad somática, cognitiva y de autoconfianza en la pre competitividad.
Confiabilidad	Alpha de 0.76251

Procedimiento

Fase I. Preoperatoria.

En esta fase se inició la construcción de la idea de investigación sobre ansiedad precompetitiva junto con la elaboración del planteamiento y descripción del problema, asimismo se estipularon los objetivos, posteriormente se inició con el establecimiento de cada uno de los apartados que compone la justificación.

Fase II. Construcción teórica.

Se realizó una revisión teórica en la cual se hallaron investigaciones actualizadas relacionadas con el tema de estudio, aportando significativamente en la elaboración del estado del arte, marco teórico, marco legal y marco contextual, con el fin de dar soporte y sustento a la presente investigación.

Fase III. Construcción Metodológica.

Dentro de la presente fase se estipula el enfoque de la investigación cuantitativo, con un diseño no experimental de corte transversal, un alcance descriptivo, población, muestra, hipótesis (Investigación, nula, alternativa), variables, asimismo se evidencia el Inventario del Estado de Ansiedad en Competición -2 (CSAI - 2) el cual mide las variables de ansiedad somática, cognitiva y autoconfianza, por otra parte dentro de la metodología se evidencia el primer acercamiento de manera presencial con la población, brindando información respecto al objetivo del estudio y evidenciando el consentimiento informado para iniciar con la aplicación.

Fase IV. Análisis de resultados.

Se presenta el análisis de resultados por medio del programa SPSS V25, luego de obtener los resultados se elabora la discusión, conclusiones y recomendaciones, para dar por terminado el trabajo de grado, inclusive dentro de esta fase se inicia con la construcción del manual deportivo prevención de la ansiedad somática y cognitiva manifestadas en pre competición.

Análisis de Resultados

A continuación, se establece el análisis de resultado de los datos recolectados por medio de instrumento de medición denominado Inventario del Estado de Ansiedad en Competición -2 (CSAI - 2), de este modo dentro del proceso de análisis se evidencia la representación gráfica de la frecuencia de respuestas de los deportistas en cada uno de los ítems, seguidamente se muestra la gráfica donde se identifican los niveles de ansiedad precompetitiva de los deportistas, por otra parte se realiza la comparación por medio de la correlación de Spearman de cada una de las dimensiones con el fin de conocer cual prevalece en los deportistas, por último se logra realizar la prueba de hipótesis por medio de la correlación de Spearman.

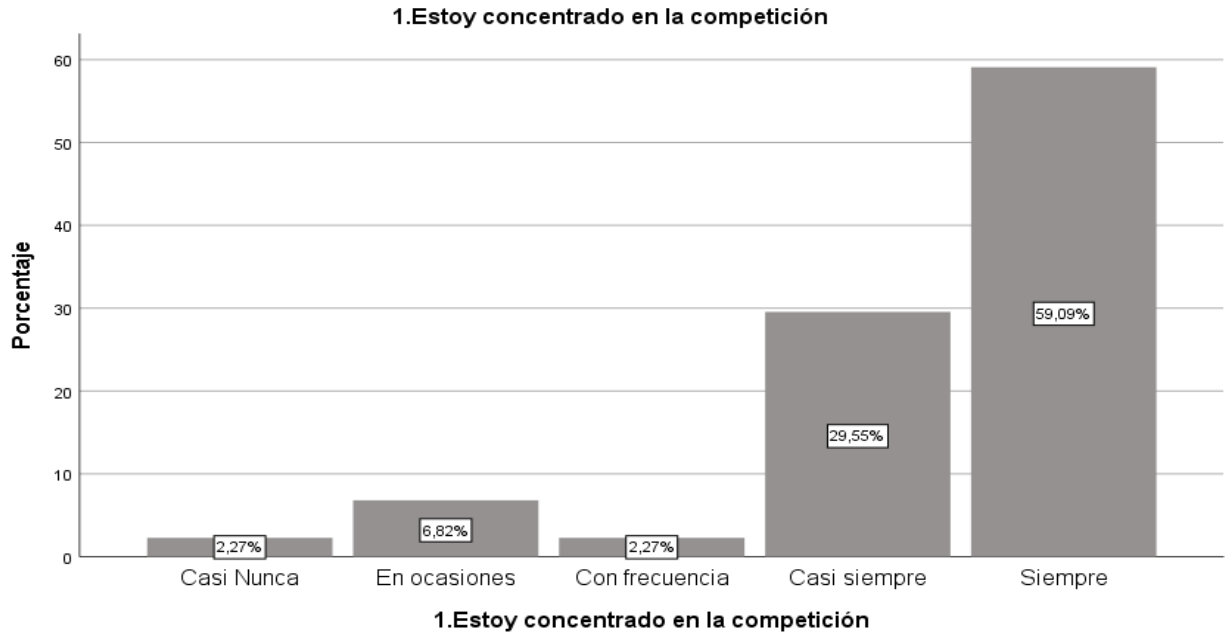
Análisis de resultados por ítems

Acontinuación se observa cada uno de los ítems del instrumento de medición denominado Inventario del Estado de Ansiedad en Competición -2 (CSAI - 2), donde se presentan diferentes tablas indicando la frecuencia, porcentaje, porcentaje válido y porcentaje acumulado, asimismo por medio de una representación gráfica se evidencia el porcentaje de las respuestas obtenidas en cada una de las opciones de respuestas.

Tabla 3 *Ítem N°1 Estoy concentrado en la competición*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi Nunca	1	2,3	2,3	2,3
	En ocasiones	3	6,8	6,8	9,1
	Con frecuencia	1	2,3	2,3	11,4
	Casi siempre	13	29,5	29,5	40,9
	Siempre	26	59,1	59,1	100,0
	Total	44	100,0	100,0	

Figura 1 *Estoy concentrado en la competición*

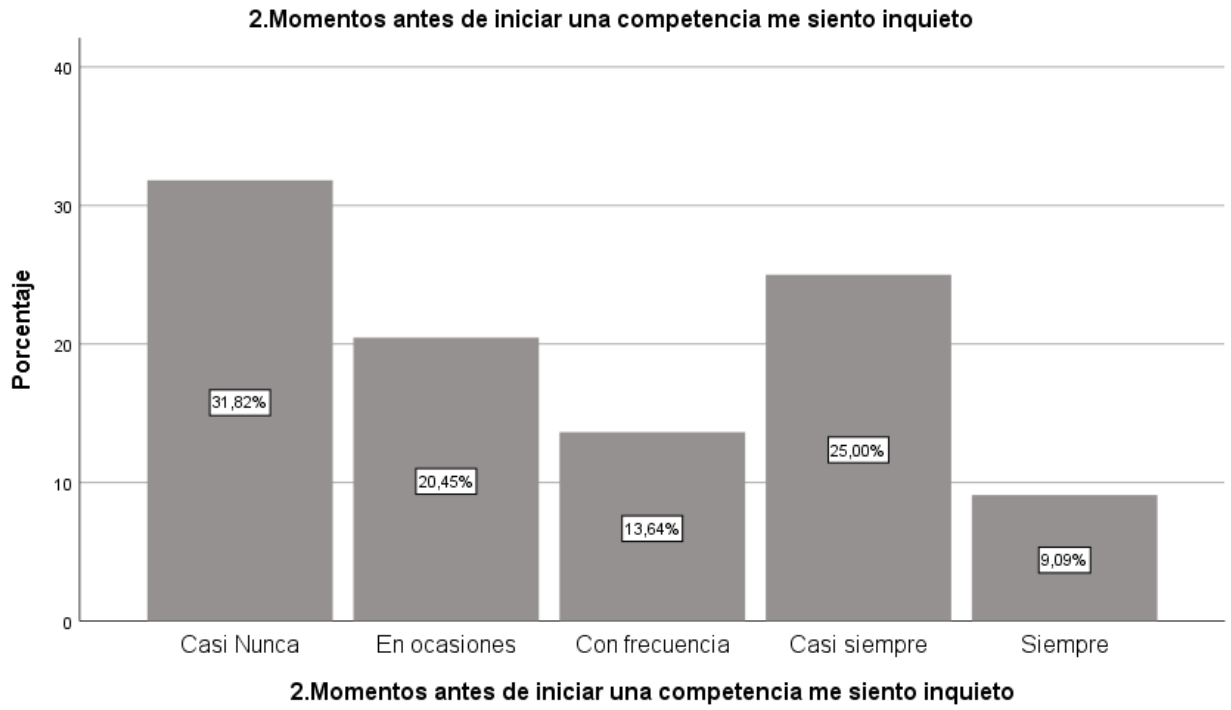


De acuerdo con los datos que se muestran en la tabla N°3 y la figura N°1 , se observa que la mayoría de los deportista pertenecientes al equipo de voleibol femenino del municipio de San Pablo sur del Bolívar se encuentra concentrados en la competencia, puesto que de las cinco opciones de respuestas (Casi nunca, en ocasiones, con frecuencia, casi siempre, siempre) el 59,1%=26 participantes responden que siempre se encuentran concentrados en la competencia, comprobando que la concentración es un factor fundamental puesto que aporta al rendimiento físico logrando el éxito deportivo, continuando con el ítem "Estoy concentrado en competición" se contempla un porcentaje significativo de 29,9%=11 en la opción de respuesta casi siempre, seguidamente que el 2,3%=1 responde con frecuencia, mientras el 6,8%= 3 en ocasiones, por último el 2,3%=1 de la población responde que casi nunca se encuentra concentrado en la competición, dicho lo anterior se concluye que una gran parte de la población no se distrae con los estímulos internos y externos que se presentan al momento de competir manteniendo la atención en el juego.

Tabla 4 *Ítem N°2 Momentos antes de iniciar una competencia me siento inquieto*

		Frecuencia	**Porcentaje**	**Porcentaje válido**	**Porcentaje acumulado**
Válido	Casi Nunca	14	31,8	31,8	31,8
	En ocasiones	9	20,5	20,5	52,3
	Con frecuencia	6	13,6	13,6	65,9
	Casi siempre	11	25,0	25,0	90,9
	Siempre	4	9,1	9,1	100,0
	Total	44	100,0	100,0	

Figura 2 *Momentos antes de una competencia me siento inquieto*

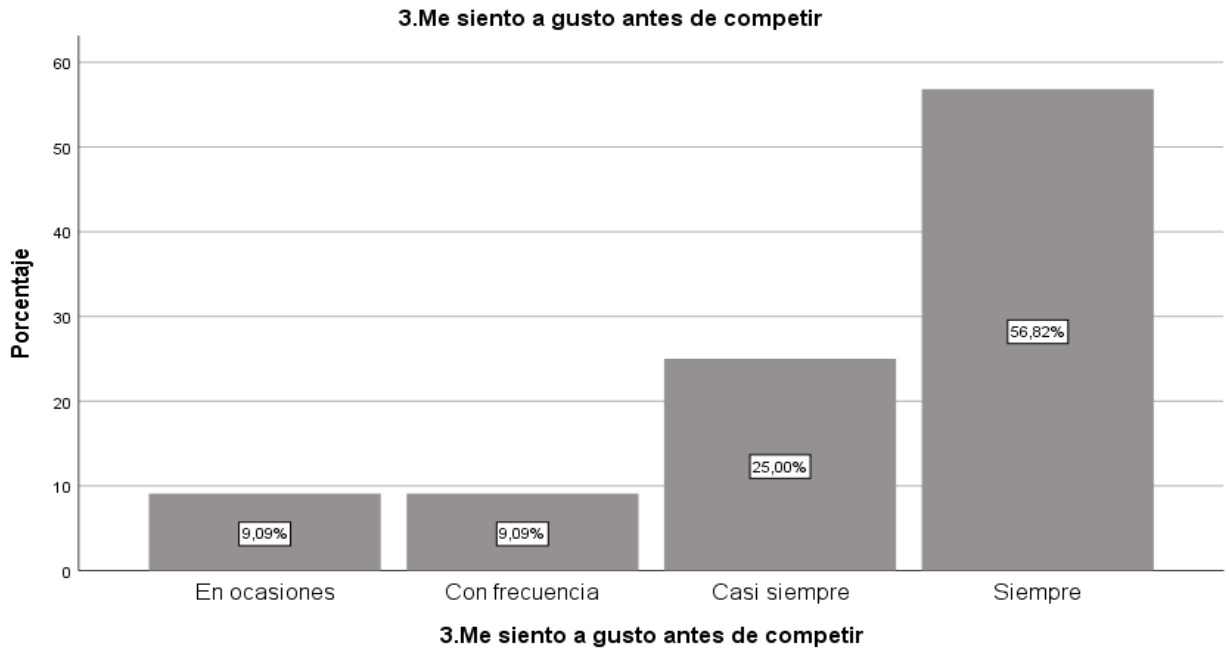


En la figura y tabla anterior la pregunta N°2 sobre "Momentos antes de iniciar una competencia me siento inquieto" se puede denotar que del 100%=44 de los participantes del equipo de voleibol femenino del municipio de San Pablo Sur del Bolívar el 31,8%=14 indica que "casi nunca" momentos antes de iniciar la competencia se sienten inquietos, siendo el porcentaje más alto de respuestas en el presente ítem, inclusive un porcentaje cercano es el de la opción de respuesta casi siempre con un 25,0%=11, más adelante el 20,5%=9 de la población responde que en ocasiones se sienten inquietos momentos antes de competir, por último el 13,6%=6 responde que con frecuencia y tan solo el 9,1%=4 refieren que siempre se sienten inquietos momentos antes de competir, a partir se puede evidenciar que predomina síntomas somáticos en el presente ítem, puesto que evalúa la somatización antes de iniciar la competencia, de esta manera se evidencia la somatización como malestar físico con posibles síntomas de agitación a nivel conductual y emocional, inclusive evidencian con movimientos repetitivos de manos y piernas, dificultad para estar quieto o en un estado de tranquilidad.

Tabla 5 *Ítem N°3 Me siento a gusto antes de competir*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En ocasiones	4	9,1	9,1	9,1
	Con frecuencia	4	9,1	9,1	18,2
	Casi siempre	11	25,0	25,0	43,2
	Siempre	25	56,8	56,8	100,0
	Total	44	100,0	100,0	

Figura 3 *Me siento a gusto antes de competir*

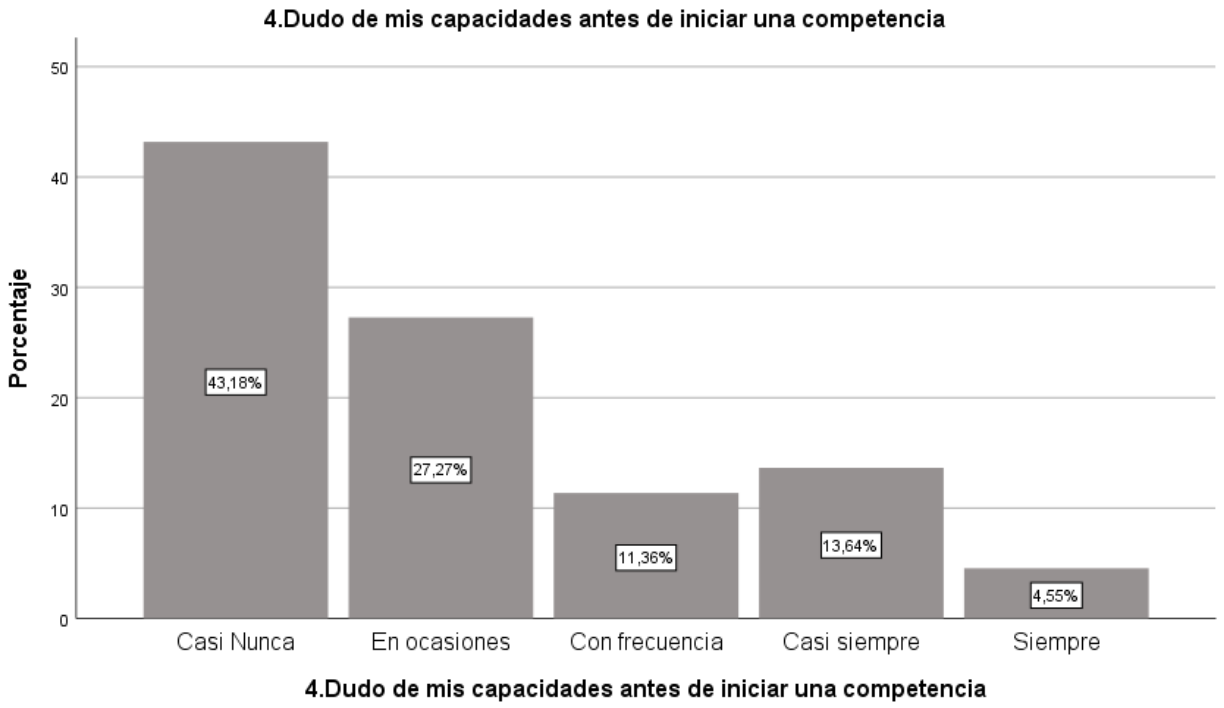


Los resultados obtenidos del ítem N°3 denominado “Me siento a gusto antes de competir” se evidencian en la tabla N°5 y figura N°3 , en primera instancia el 56,82%=25 de los deportistas pertenecientes al equipo femenino de voleibol del municipio de San Pablo Sur del Bolívar “siempre” se sienten a gusto antes de competir, de esta manera se logra observar que un porcentaje considerable de deportistas refieren que casi siempre se sienten a gusto antes de competir con un 25,00%=11 relativamente, dando continuidad en las opciones de respuestas “En ocasiones” y “con frecuencia” respecto a la presente ítem “me siento a gusto antes de competir” los porcentajes y frecuencia de respuestas fue la misma con un 9,09%=4 y 9,09=4, seguidamente no se evidencian respuestas en la opción de respuestas “casi nunca”, con esto se concluye que la mitad de los deportistas se encuentran plácidamente antes de la competencia, de este modo es fundamental que los deportistas se encuentren en un estado que sea agradable para ellos puesto que la confianza en el equipo y en sí mismo aumenta, creando un ambiente agradable en el campo de juego dejando a un lado la presión al momento de competir.

Tabla 6 *Ítem N°4 Dudo de mis capacidades antes de iniciar una competencia*

		Frecuencia	**Porcentaje**	**Porcentaje válido**	**Porcentaje acumulado**
Válido	Casi Nunca	19	43,2	43,2	43,2
	En ocasiones	12	27,3	27,3	70,5
	Con frecuencia	5	11,4	11,4	81,8
	Casi siempre	6	13,6	13,6	95,5
	Siempre	2	4,5	4,5	100,0
	Total	44	100,0	100,0	

Figura 4 *Dudo de mis capacidades antes de iniciar una competencia*

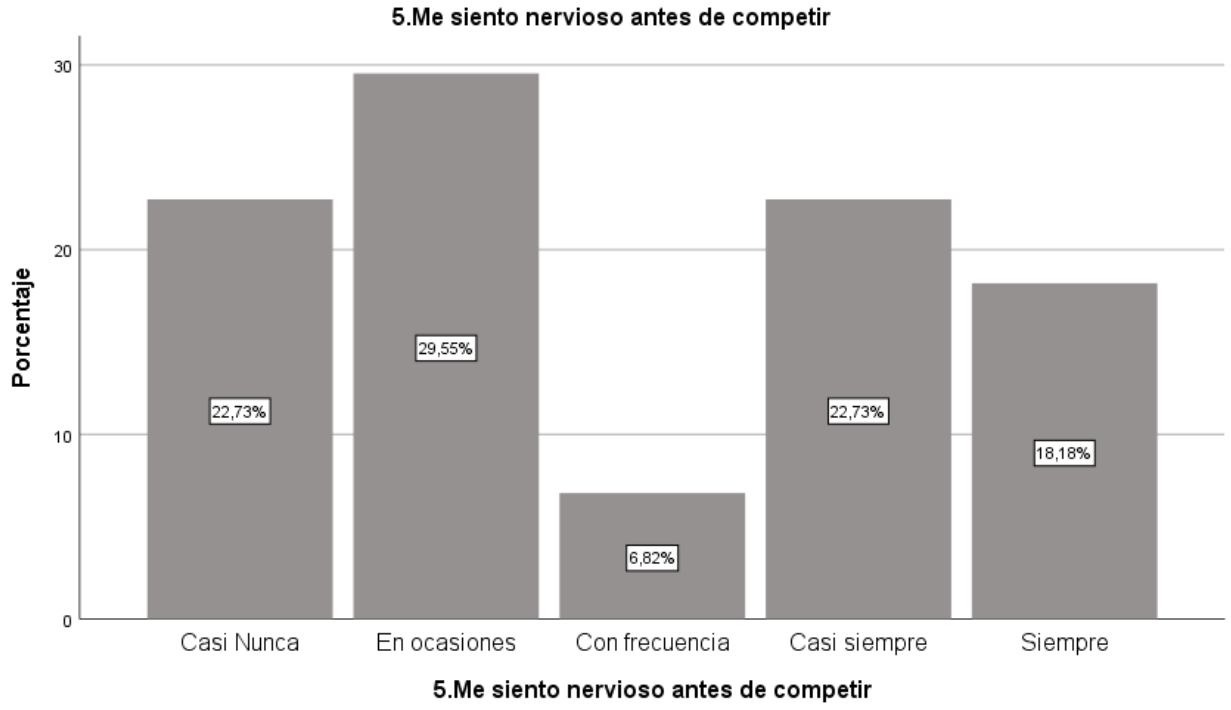


Se puede de notar en la figura N°4 y tabla N°6 respecto al ítem denominado “Dudo de mis capacidades antes de iniciar una competencia” que la mayoría de los deportistas del equipo de voleibol femenino del municipio de San Pablo sur del Bolívar “Casi nunca” dudan de sus capacidades antes de iniciar una competencia arrojando un porcentaje de 43,18%=19, a diferencia del 4,55%=2 que siempre lo hacen, seguidamente un 27,27%=12 “en ocasiones” dudan de sus capacidades antes de competir, de este modo en los resultados obtenidos del presente ítem “dudo de mis capacidades antes de iniciar la competencia” el 11,36%=5 de las mujeres pertenecientes al equipo de Voleibol responde que con frecuencia, mientras un porcentaje un poco más alto refiere que casi siempre dudan de sus capacidades evidenciando un 13,64%=6, finalmente se concluye que cierta parte importante de la población casi nunca dudan de sus capacidades, sin embargo hay que prestar mucha atención en la opción de respuesta casi siempre aunque le porcentaje no es tan elevado se deben llevar acabo estrategias desde el ámbito deportivo para fortalecer la seguridad y confianza.

Tabla 7 *Ítem N°5 Me siento nervioso antes de competir*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi Nunca	10	22,7	22,7	22,7
	En ocasiones	13	29,5	29,5	52,3
	Con frecuencia	3	6,8	6,8	59,1
	Casi siempre	10	22,7	22,7	81,8
	Siempre	8	18,2	18,2	100,0
	Total	44	100,0	100,0	

Figura 5 *Me siento nervioso antes de competir*



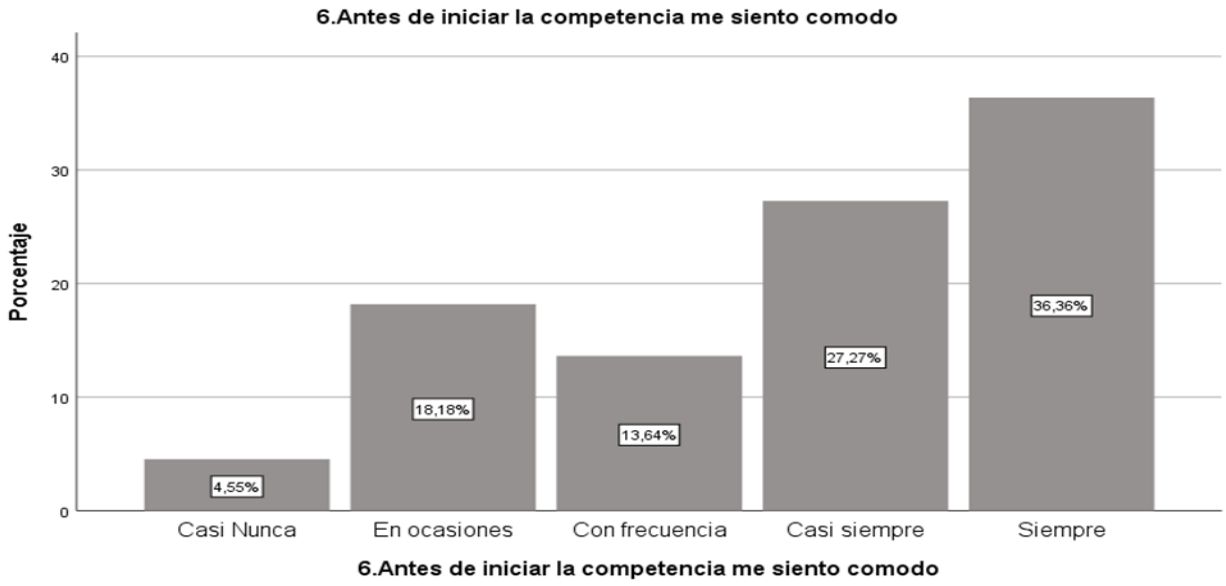
En la figura anterior se evidencia las respuestas del ítem N°5 “Me siento nervioso antes de competir” a partir de las opciones de respuestas (Casi nunca, en ocasiones, con frecuencia, casi siempre, siempre), de las deportistas pertenecientes al equipo de voleibol femenino del municipio de San Pablo Sur del Bolívar, de este modo se evidencia que del 100%=44 de las deportistas el

22,73% = 10 refieren que “Casi nunca” se sienten nerviosas antes de competir, mientras que el 29,55%=13 en ocasiones se sienten nerviosas antes de iniciar la competencia, seguidamente se observa que un porcentaje bastante bajo de 6,82%=3 responden que “con frecuencia” antes de competir se sienten nerviosas, por otra parte a partir de las respuestas obtenidas el 22,73%=10 de la población objeto se inclina por la opción de respuesta casi siempre, mientras que un 18,18%= 2 responden que siempre se sienten nerviosos antes de competir, se puede concluir que la mayoría de las deportistas presentan nerviosismo en una que otra competencia, se puede decir por el nivel de importancia.

Tabla 8 *Ítem N°6 Antes de iniciar la competencia me siento cómodo*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi Nunca	2	4,5	4,5	4,5
	En ocasiones	8	18,2	18,2	22,7
	Con frecuencia	6	13,6	13,6	36,4
	Casi siempre	12	27,3	27,3	63,6
	Siempre	16	36,4	36,4	100,0
	Total	44	100,0	100,0	

Figura 6 *Antes de iniciar la competencia me siento cómodo*

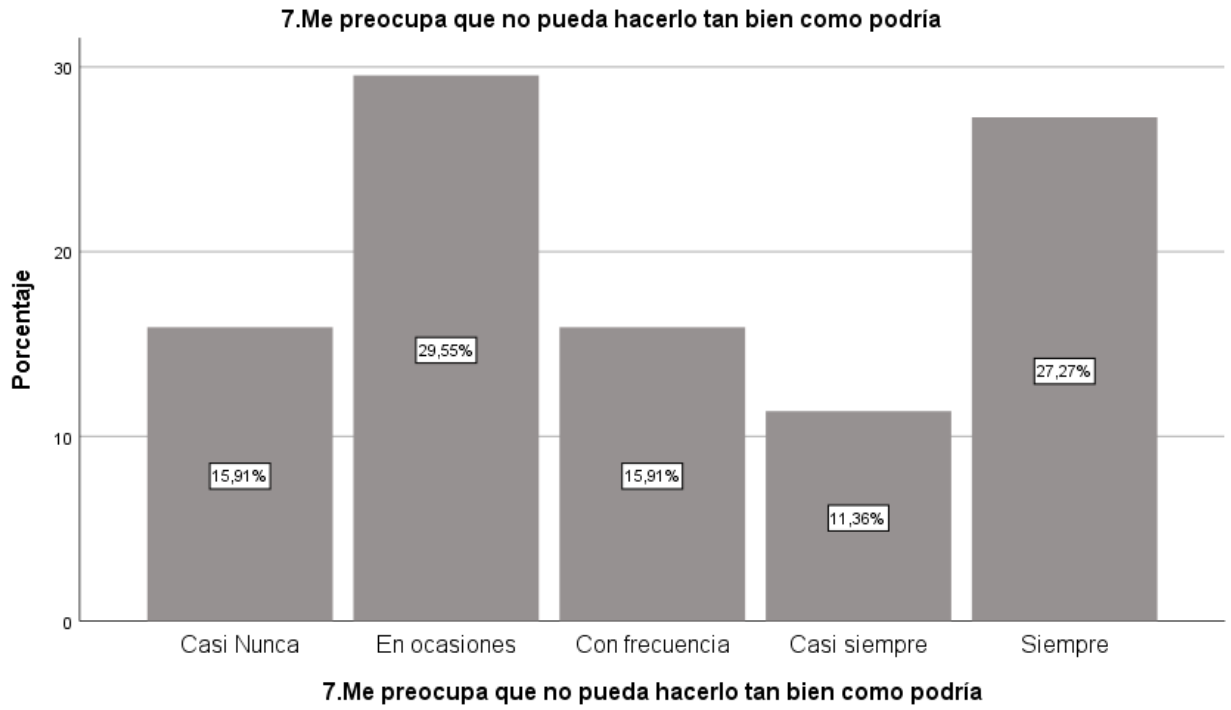


La figura N°6 permite observar que el 4,55%=2 del 100%=44 de los deportistas del equipo Voleibol femenino del municipio de San Pablo Sur del Bolívar refieren que casi nunca se sienten cómodos antes de iniciar la competencia, el 18,2%=8 responden que en ocasiones se sienten cómodos antes de competir, por su parte la opción de respuesta "Con frecuencia" presenta el porcentaje más bajo de la gráfica puesto que tan solo un 13,6%=6 de las deportistas con frecuencia se sienten cómodas antes de iniciar la competencia, mientras que el 27,3%=12 casi siempre, por último la mayoría de las deportistas consideran que siempre se sienten a gusto antes de competir arrojando un 36,4%=16, con los resultados obtenidos es evidente que la comodidad que siente cierta parte de la población alta puesto que la mayoría de ellos evidencian que siempre se sienten cómodos antes de competir, sin embargo no hay que dejar a un lado a los deportistas que casi nunca se sienten a gusto, de este modo existen diferentes factores tanto internos como externos que pueden influir en esta incomodidad por parte de los deportistas, como son la seguridad, el clima, pensamientos negativos, falta de confianza entre otros.

Tabla 9 *Ítem N°7 Me preocupa no hacerlo tan bien como podría*

		Frecuencia	**Porcentaje**	**Porcentaje válido**	**Porcentaje acumulado**
Válido	Casi Nunca	7	15,9	15,9	15,9
	En ocasiones	13	29,5	29,5	45,5
	Con frecuencia	7	15,9	15,9	61,4
	Casi siempre	5	11,4	11,4	72,7
	Siempre	12	27,3	27,3	100,0
	Total	44	100,0	100,0	

Figura 7 *Me preocupa que no pueda hacerlo tan bien como podría*

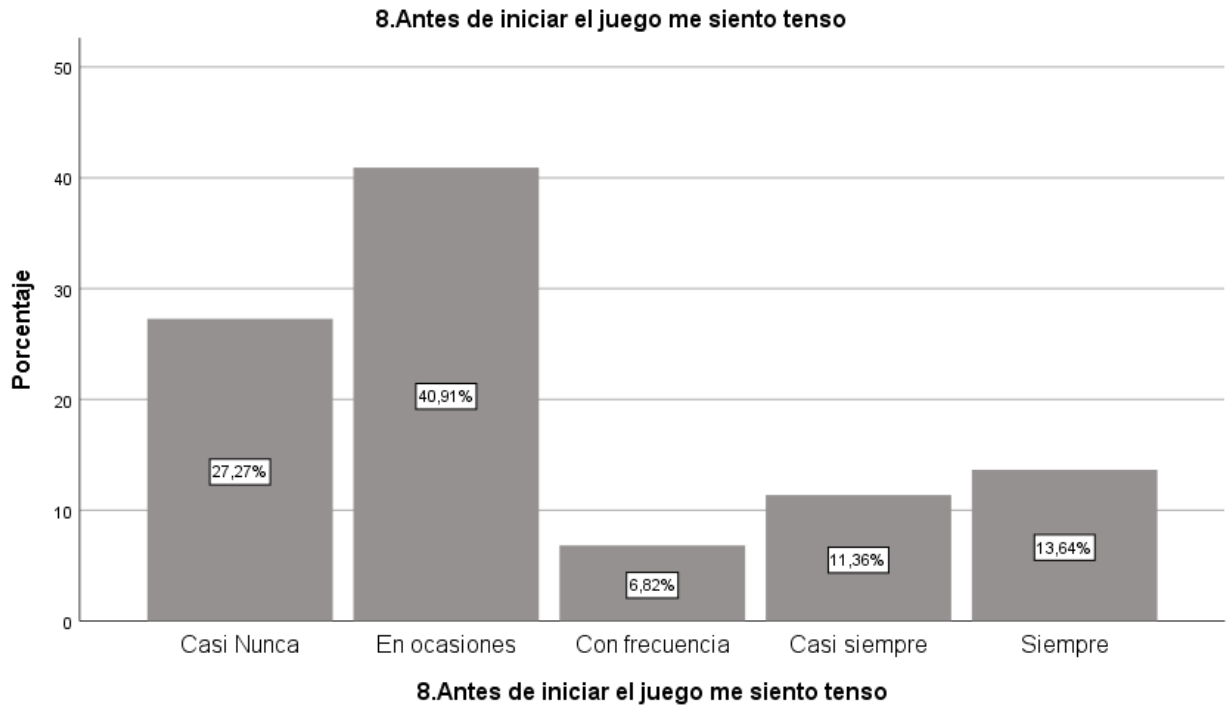


En la figura y tabla anterior la pregunta N°7 sobre "Me preocupa que no pueda hacerlo también como podrías puede denotar que del 100%=44 de los participantes del equipo de voleibol femenino del municipio de San Pablo Sur del Bolívar el 29,55%=13 indica que "En ocasiones" se preocupan de no hacerlo también como podrían en la competición, siendo el porcentaje más alto de respuestas en el presente ítem, inclusive un porcentaje cercano es el de la opción de respuesta siempre con un 27,27%=12, seguidamente en las opciones de respuestas casi nunca y con frecuencia con respecto al presente ítems "Me preocupa que no pueda hacerlo también como podría" se observa un 15,91=7 y 15,91=7 respectivamente, por ultimo con un porcentaje de 11,36%=5 se entiende que casi siempre los deportistas se preocupan de no hacerlo también como podría en la competencia., a partir de los resultados obtenidos se evidencia que el aspecto cognitivo tiene fuerte influencia antes de competir puesto cabe la posibilidad de que surjan pensamientos de preocupación y de inseguridad afectando significativamente en el rendimiento físico del deportista en la competencia.

Tabla 10 *Ítem N°8 Antes de iniciar el juego me siento tenso*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi Nunca	12	27,3	27,3	27,3
	En ocasiones	18	40,9	40,9	68,2
	Con frecuencia	3	6,8	6,8	75,0
	Casi siempre	5	11,4	11,4	86,4
	Siempre	6	13,6	13,6	100,0
	Total	44	100,0	100,0	

Figura 8 *Antes de iniciar el juego me siento tenso*

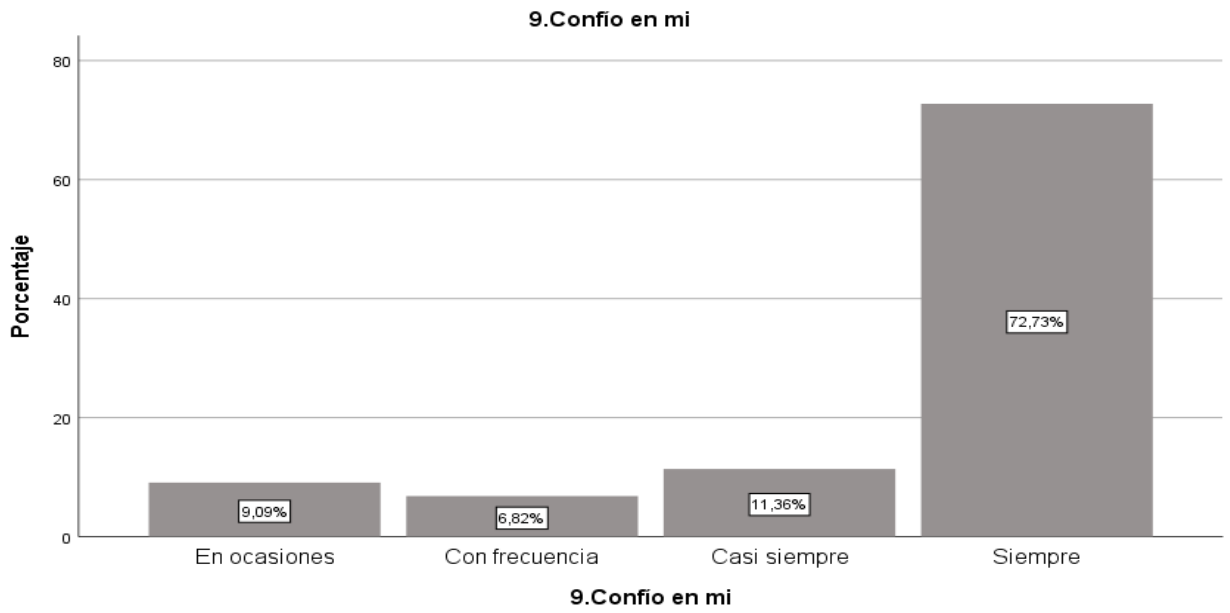


En la figura y tabla anterior se evidencia las respuestas del ítem N°8 “Antes de iniciar el juego me siento tenso” el cual hace parte de la dimensión somática evaluada dentro del instrumento, a partir de las opciones de respuestas (Casi nunca, en ocasiones, con frecuencia, casi siempre, siempre), las deportistas pertenecientes al equipo de voleibol femenino del municipio de San Pablo Sur del Bolívar, se observa que del 100%=44 de las deportistas el 27,27% = 12 refieren que “Casi nunca” se sienten tensas antes de iniciar el juego, mientras que el 40,91%=18 en ocasiones se sienten tensas antes de iniciar la competencia, seguidamente se observa que un porcentaje bastante bajo de 6,82%=3 responden que “con frecuencia” antes de competir se sienten tensas, por otra parte a partir de las respuestas obtenidas el 11,36%=6 de la población objeto se inclina por la opción de respuesta casi siempre, mientras que un 13,64%= 6 responden que siempre se sienten tensas antes de competir. Respecto a los resultados obtenidos se puede concluir que la mayoría de la población respecto al presente ítem “Antes de iniciar el juego me siento tenso” tienden a sentirse tenso en ciertas competencias puesto que varía a partir del grado de importancia, de igual forma presentar estos síntomas somáticos de manera ocasional.

Tabla 11 *Ítem N°9 Confío en mi*

		Frecuencia	**Porcentaje**	**Porcentaje válido**	**Porcentaje acumulado**
Válido	En ocasiones	4	9,1	9,1	9,1
	Con frecuencia	3	6,8	6,8	15,9
	Casi siempre	5	11,4	11,4	27,3
	Siempre	32	72,7	72,7	100,0
	Total	44	100,0	100,0	

Figura 9 *Confío en mi*

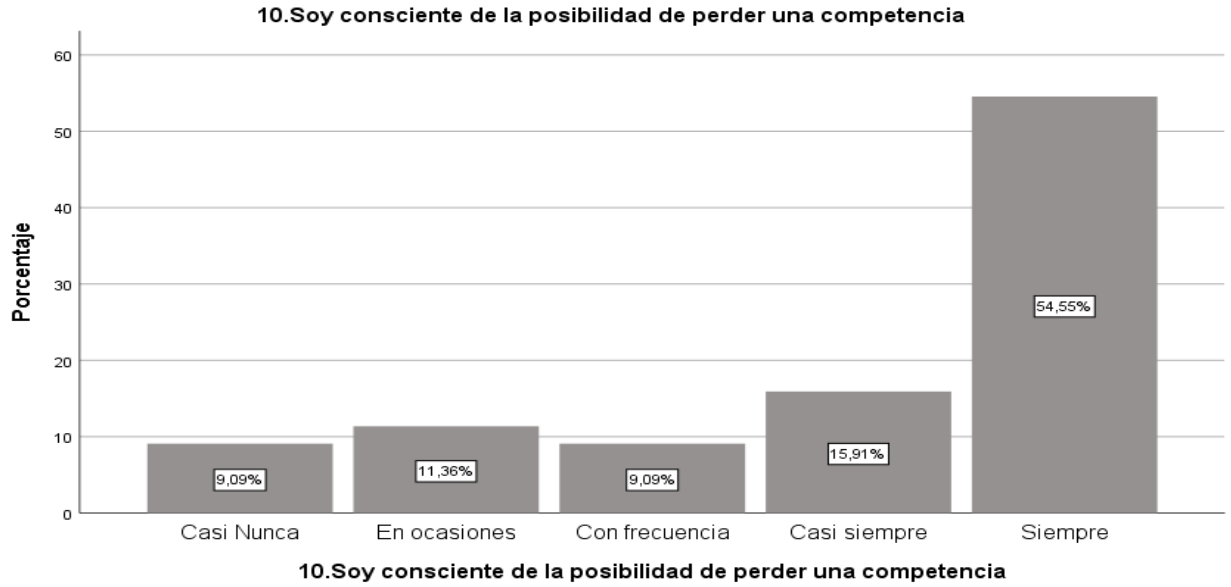


En la figura y tabla anterior permite observar tan solo el 9,09%=4 del 100%=44 de los deportistas del equipo Voleibol femenino del municipio de San Pablo Sur del Bolívar refieren que en ocasiones confían en ellos antes de iniciar la competencia, el 6,82%=3 responden que con frecuencia se sienten confiados antes de competir, por su parte la opción de respuesta "casi siempre" presenta el porcentaje un poco más alto que las anteriores opciones de respuestas mencionadas puesto que el 11,36%=5 de las deportistas casi siempre se sienten confiadas antes de iniciar la competencia, mientras un 72,73% siempre confían en sí mismo antes de competir, siendo la frecuencia y porcentaje más elevado, finalmente es evidente que el factor confianza predomina significativamente puesto que la un gran parte de los deportistas refieren que sienten confianza en sí mismos, de este modo es fundamental puesto que disminuye la somatización y los pensamientos negativos que se presentan antes de una competencia.

Tabla 12 *Ítem N°10 Soy consciente de la posibilidad de perder una competencia*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi Nunca	4	9,1	9,1	9,1
	En ocasiones	5	11,4	11,4	20,5
	Con frecuencia	4	9,1	9,1	29,5
	Casi siempre	7	15,9	15,9	45,5
	Siempre	24	54,5	54,5	100,0
	Total	44	100,0	100,0	

Figura 10 *Soy consciente de la posibilidad de perder una competencia*



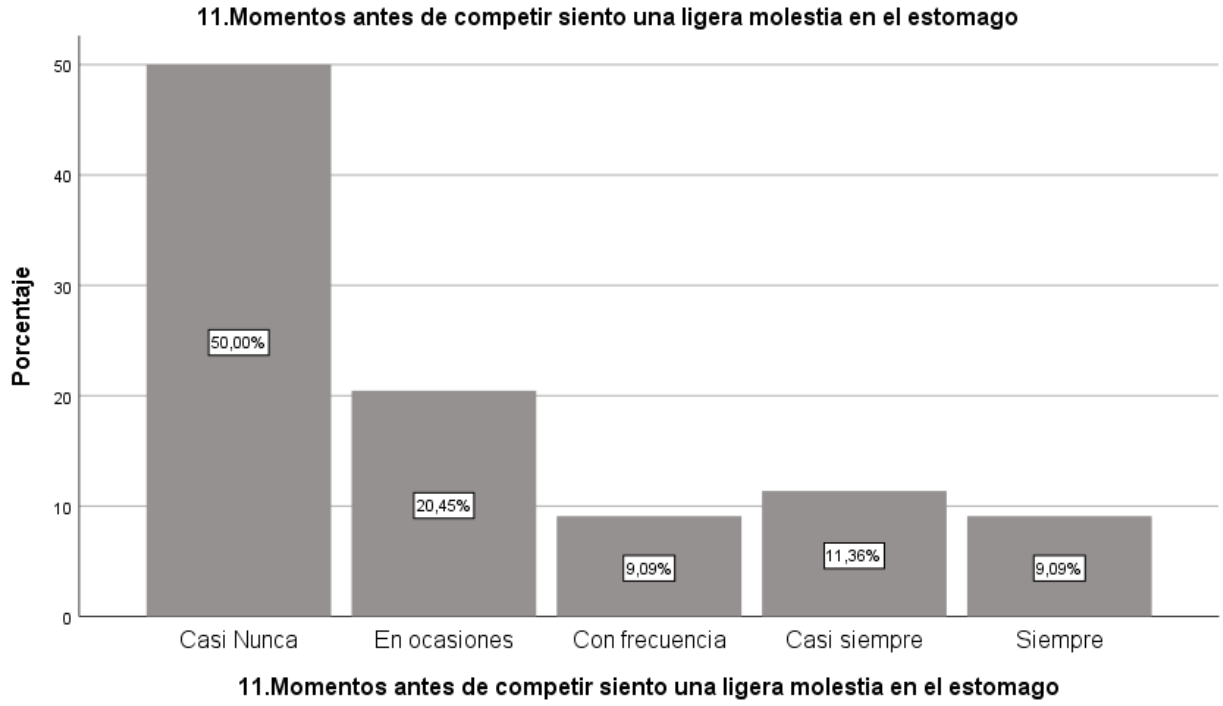
Se puede de notar en la figura N°10 y tabla N°12 respecto al ítem denominado “Soy consciente de la posibilidad de perder una competencia” la mitad de los deportistas del equipo de voleibol femenino del municipio de San Pablo sur del Bolívar “siempre” son conscientes de la posibilidad de perder una competencia arrojando un porcentaje de 54,55%=24, a diferencia del 9,1%=4 que casi nunca son consciente, seguidamente un 11,4%=5 “en ocasiones” son conscientes de la posibilidad de perder un competencia, de este modo en los resultados obtenidos del presente ítem “Soy consciente de la posibilidad de perder una competencia” el 9,1%=4 de las mujeres

pertenecientes al equipo de Voleibol responde que con frecuencia, mientras que el 15,9%=9 se inclinan por opción de respuesta casi siempre. Se puede evidenciar que la mayoría de los deportistas tienen claro que en una competencia los resultados son inciertos sino se hay una constancia y disciplina al momento de entrenar, por ello no desconocen la posibilidad de perder una competencia.

Tabla 13 *Ítem N°11 Momentos antes de competir siento una ligera molestia en el estomago*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi Nunca	22	50,0	50,0	50,0
	En ocasiones	9	20,5	20,5	70,5
	Con frecuencia	4	9,1	9,1	79,5
	Casi siempre	5	11,4	11,4	90,9
	Siempre	4	9,1	9,1	100,0
	Total	44	100,0	100,0	

Figura 11 *Momentos antes de competir siento una ligera molestia en el estómago*

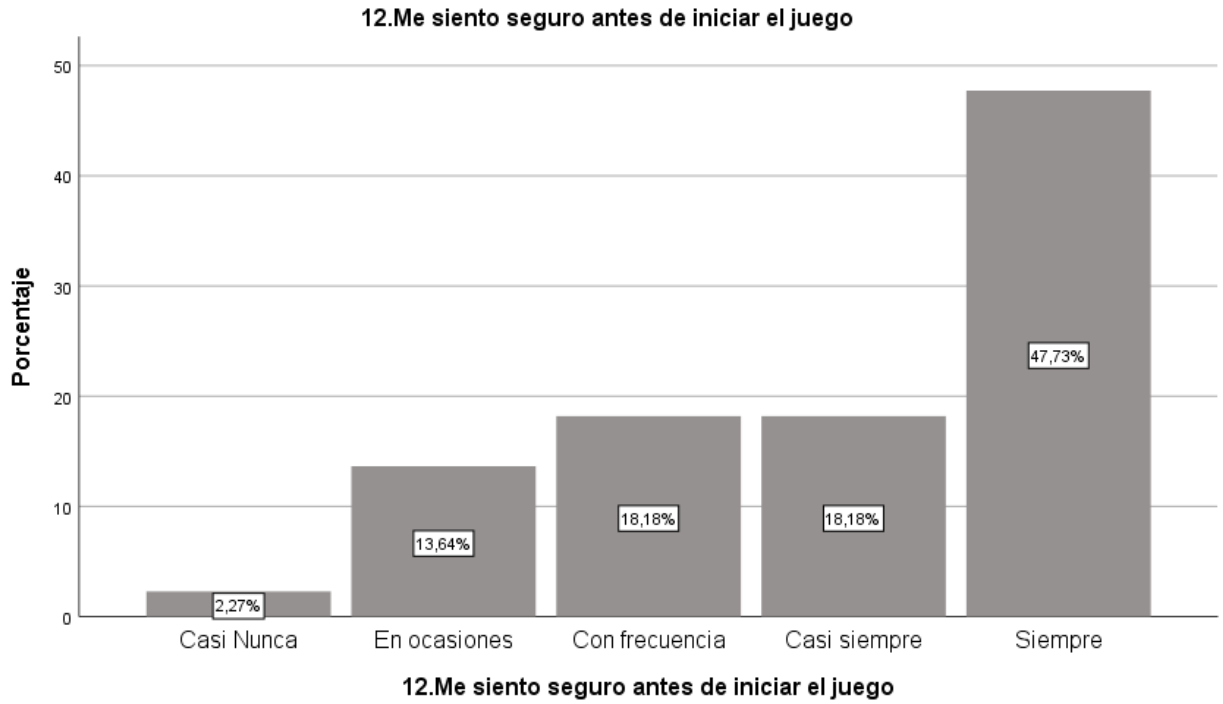


En la presente figura se evidencia el ítem N°11 denominado “Momentos antes de competir siento una ligera molestia en el estómago” del 100%=44 de los participantes el 50,0%=22 se inclinan por la opción de respuestas Casi Nunca, evidenciando que la mitad de los deportistas casi nuca sienten una ligera molestia en el estómago, seguidamente en ocasiones el 20,45%=9 sienten dicha molestia antes de competir, por otra parte el 9,09%=4 con frecuencia sienten molestia en el estómago momentos antes de competir, mientras el 11,36%=5 refieren que casi siempre respecto al ítem evidenciado, por ultimo tan solo el 9,09%=4 responde que siempre momentos antes de competir sienten un ligera molestia en el estómago, es evidente que la mitad de los deportistas no sienten somatización a causas de la ansiedad, mientras que un porcentaje reducido si presenta una ligera molestia en el estómago antes de competir, esto se puede presentar dependiendo el tipo de competición puesto que cuando no se encuentran en competencias de manera oficial, realizan la competencia de manera interna como se encuentran compitiendo actualmente.

Tabla 14 *Ítem N°12 Antes de iniciar el juego me siento seguro*

		Frecuencia	**Porcentaje**	**Porcentaje válido**	**Porcentaje acumulado**
Válido	Casi Nunca	1	2,3	2,3	2,3
	En ocasiones	6	13,6	13,6	15,9
	Con frecuencia	8	18,2	18,2	34,1
	Casi siempre	8	18,2	18,2	52,3
	Siempre	21	47,7	47,7	100,0
	Total	44	100,0	100,0	

Figura 12 *Antes de iniciar el juego me siento seguro*

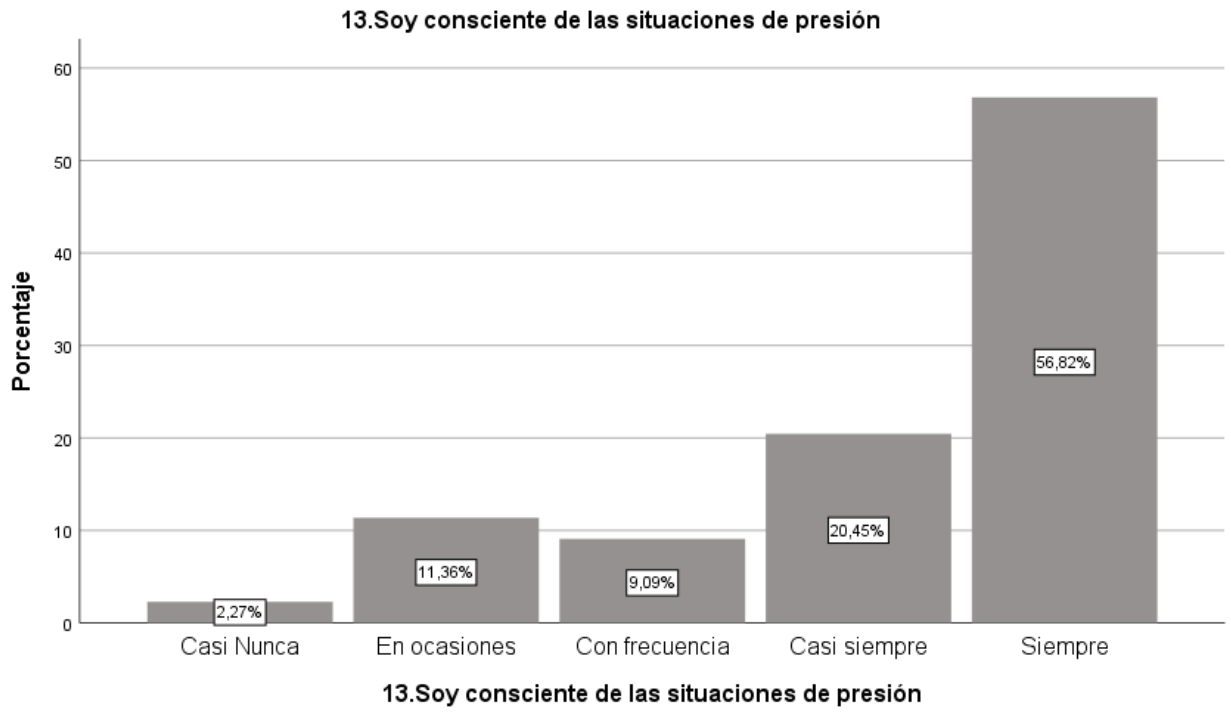


En la presente figura y tabla se evidencia el ítem N°12 denominado “Me siento seguro antes de iniciar el juego”, donde 100%=44 de los jugadores del equipo de voleibol femenino del municipio de San Pablo Sur del Bolívar el 2,3%=1 Casi Nunca se sienten seguros antes de iniciar el juego, en ocasiones 13,6%=6 relativamente, seguidamente en las opciones de respuestas de casi siempre y siempre en el respectivo ítem denominado “Me siento seguro antes de iniciar el juego” se obtuvo el mismo porcentaje arrojando un 18,2%=8 y 18,2%=8 para cada una de las opciones, por ultimo casi la mitad de los deportistas Siempre se sienten seguros antes de iniciar el juego 47,7%=21. Es evidente que la seguridad predomina en los deportistas al momento de competir, en momentos es ocasional, con frecuencia o casi siempre, pero en un poco menos de la mitad de los deportistas se presenta con mayor fuerza puesto que se evidencia siempre antes de competir.

Tabla 15 *Ítem N°13 Soy consciente de las situaciones de presión*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi Nunca	1	2,3	2,3	2,3
	En ocasiones	5	11,4	11,4	13,6
	Con frecuencia	4	9,1	9,1	22,7
	Casi siempre	9	20,5	20,5	43,2
	Siempre	25	56,8	56,8	100,0
	Total	44	100,0	100,0	

Figura 13 *Soy consciente de las situaciones de presión*



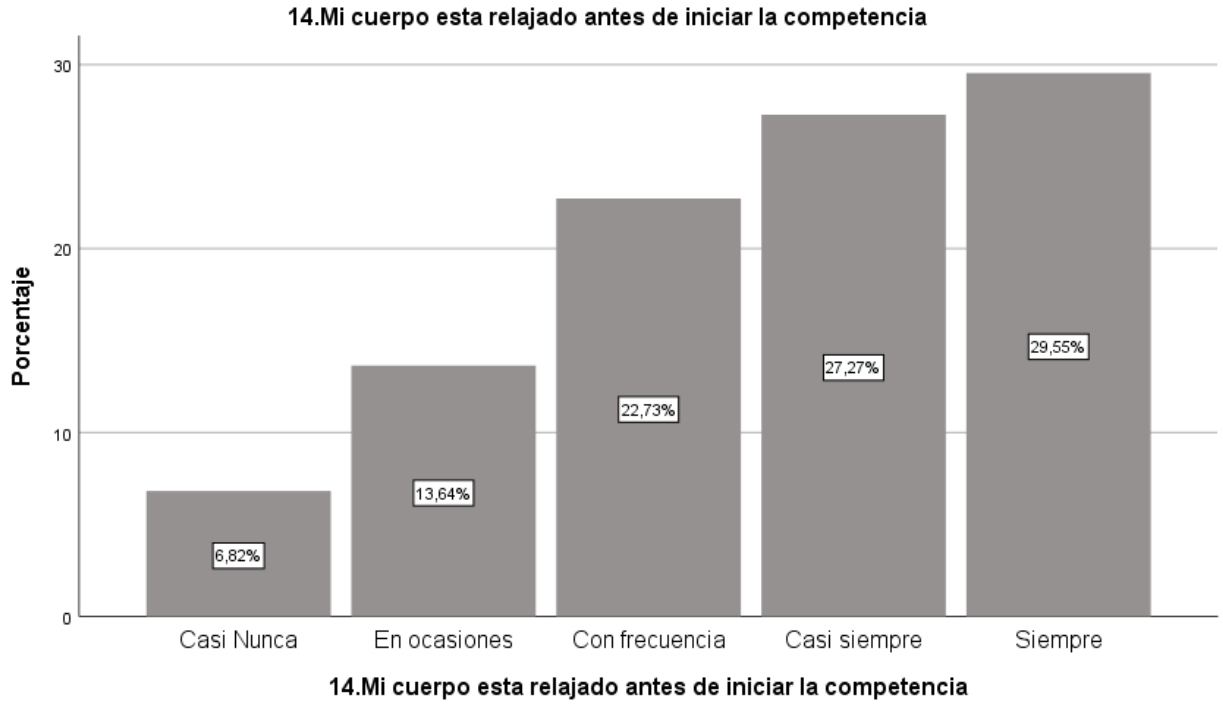
En la figura anterior se observa el ítem N°13 denominado “Soy consciente de las situaciones de presión” se evidencian las respuestas brindadas por el equipo de voleibol femenino

del municipio de San Pablo Sur del Bolívar, de este modo del 100%=44 de participantes un 2,27%= 1 Casi nunca se encuentran conscientes de las situaciones bajo presión, mientras que en ocasiones el 11,36%=5 se encuentra consciente de las situaciones deportivas que se presentan bajo presión, seguidamente 9,09%=4 del 100%= 44 de la población con frecuencia son conscientes de dichas situaciones, posteriormente si observa que el 20,45%=9 de los deportistas casi siempre son conscientes de las situaciones de presión, sin embargo se logra identificar un porcentaje de deportistas significativo son conscientes de las situaciones de presión representado con la opción de respuesta siempre con un 56,82%=25, se logra evidenciar la consciencia que tiene la mayoría de la población respecto a las situaciones de presión, es decir logran identificar situaciones específicas que son complejas en las cuales se actúa bajo presión, dichas situaciones suelen ser un juego donde se necesite ganar para clasificar a una final, otra podría ser jugar en el campo contrario, presión por parte de los padres, factores externos como el clima o el público presente.

Tabla 16 *Ítem N°14 Mi cuerpo esta relajado antes de iniciar la competencia*

		Frecuencia	**Porcentaje**	**Porcentaje válido**	**Porcentaje acumulado**
Válido	Casi Nunca	3	6,8	6,8	6,8
	En ocasiones	6	13,6	13,6	20,5
	Con frecuencia	10	22,7	22,7	43,2
	Casi siempre	12	27,3	27,3	70,5
	Siempre	13	29,5	29,5	100,0
	Total	44	100,0	100,0	

Figura 14 *Mi cuerpo esta relajado antes de iniciar la competencia*

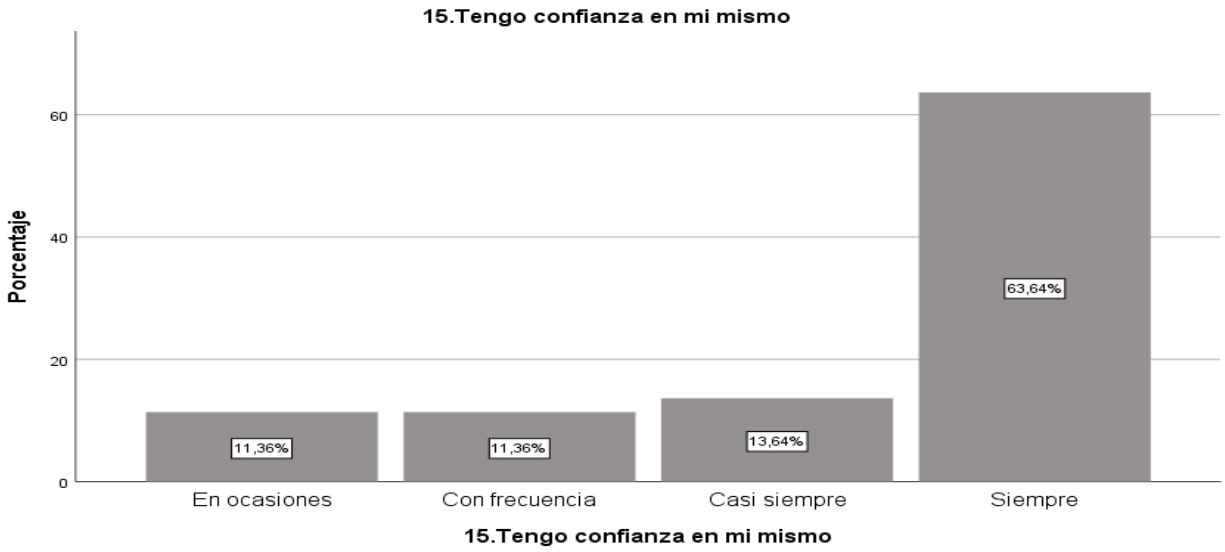


La tabla y figura del ítem N°14 permite observar tan solo 6,82%=3 de los deportistas del equipo de voleibol femenino del municipio San Pablo sur del Bolívar refieren que casi nunca su cuerpo se encuentra relajado antes de iniciar la competencia, seguidamente el 13,64%=6 se inclinan por la opción de respuesta en ocasiones, mientras que el 22,73%=10 responde que con frecuencia su cuerpo se encuentra relajado antes de iniciar la competencia, por ultimo un porcentaje significativo se evidencia en las opciones de respuestas Casi siempre con un 27,27%=12 y Siempre con el 29,55%=13 con una diferencia de un participante para tener la misma frecuencia. Se puede concluir un porcentaje bajo de la población casi nunca sienten el cuerpo relajado antes de iniciar una competencia, esto se puede presentar visto que en ese momento tiende a surgir pensamientos negativos respecto a su rendimiento físico, dificultando un estado de tranquilidad y relajación, por su parte son más los deportistas que encuentran este estado de relajación en su cuerpo.

Tabla 17 *Ítem N°15 Tengo confianza en mí mismo*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En ocasiones	5	11,4	11,4	11,4
	Con frecuencia	5	11,4	11,4	22,7
	Casi siempre	6	13,6	13,6	36,4
	Siempre	28	63,6	63,6	100,0
	Total	44	100,0	100,0	

Figura 15 *Tengo confianza en mi mismo*



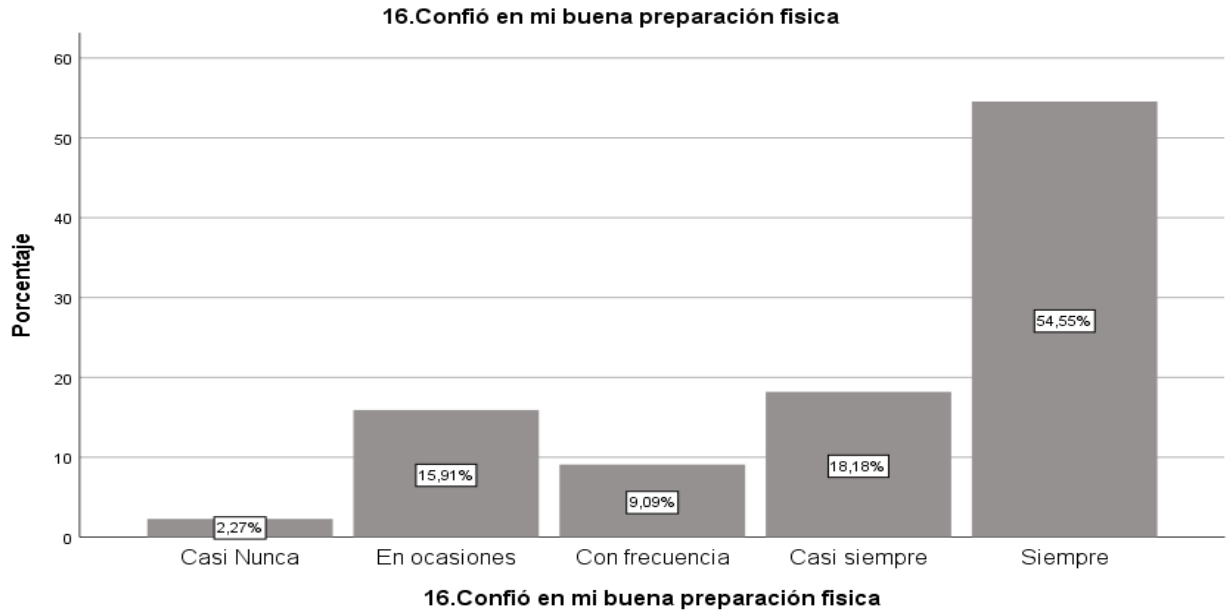
Se puede de notar en la figura N°15 y tabla N°17 Respecto al ítem denominado "Tengo confianza en mí mismo" el 100%=44 de la población en este caso el equipo de voleibol femenino del municipio de San Pablo Sur del Bolívar el 63,64% =28 siempre tienen confianza en sí mismo, mientras que el 13,64%=6 refieren que casi siempre tienen confianza, seguidamente respecto a la pregunta "Tengo confianza en mí mismo" un 11,36%=5 se inclinan por la opción de respuesta "con frecuencia" mientras que otro 11,36%=5 responden que "en ocasiones", por otra parte en la última opción de respuestas "Casi nunca" no se evidencian valores en cuanto porcentaje y frecuencia, a partir de los resultados obtenidos se concluye que la mayoría de la población están

confiados antes de iniciar la competencia, esto facilita la comunicación entre compañeros y entrenador, brindando sugerencias o ideas para la actividad deportiva, además cuando hay confianza y seguridad en sí mismo el entorno se vuelve ameno evidenciando el respeto hacia otros.

Tabla 18 *Ítem N°16 Confío en mi buena preparación física*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi Nunca	1	2,3	2,3	2,3
	En ocasiones	7	15,9	15,9	18,2
	Con frecuencia	4	9,1	9,1	27,3
	Casi siempre	8	18,2	18,2	45,5
	Siempre	24	54,5	54,5	100,0
	Total	44	100,0	100,0	

Figura 16 *Confío en mi buena preparación física*



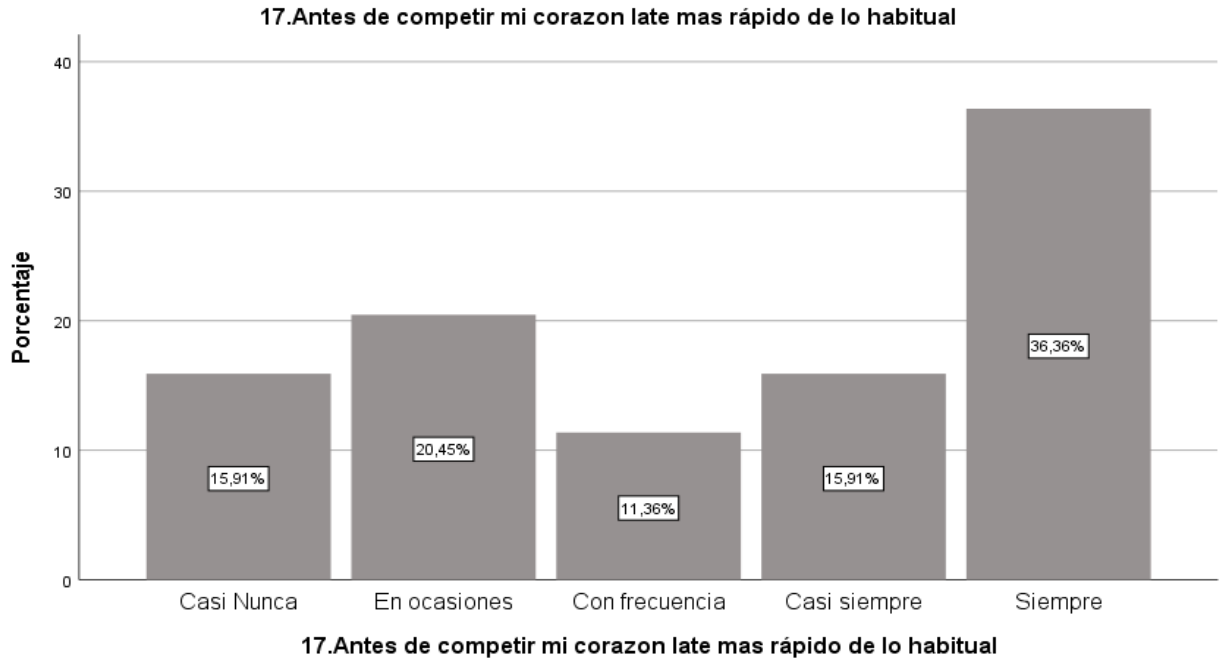
En la presente figura se evidencia el ítem N°16 denominado “Confió en mi buena preparación física”, donde 100%=44 de los jugadores del equipo de voleibol femenino del

municipio de San Pablo Sur del Bolívar el 2,27%=1 Casi Nunca confían en su buena preparación física, en ocasiones 15,91%=7 relativamente, seguidamente en la opción de respuestas "con frecuencia" respecto al ítem denominado "Confió en mi buena preparación física" arrojo un porcentaje de 9,09%=4 mientras que en la opción de respuesta casi siempre se evidencia un 18,18%=8 por último la mitad de los deportistas Siempre confían en su buena preparación física con un porcentaje de 54,55%=24. Es evidente que la seguridad que tiene la mayoría de la población respecto a su preparación física, aunque en los resultados obtenidos se evidencia una preocupación por su rendimiento en el campo de juego, aun así, confían en lo que pueden ofrecer y lograr en la competencia.

Tabla 19 *Ítem N° 17Antes de competir mi corazón late más rápido de lo habitual*

		Frecuencia	**Porcentaje**	**Porcentaje válido**	**Porcentaje acumulado**
Válido	Casi Nunca	7	15,9	15,9	15,9
	En ocasiones	9	20,5	20,5	36,4
	Con frecuencia	5	11,4	11,4	47,7
	Casi siempre	7	15,9	15,9	63,6
	Siempre	16	36,4	36,4	100,0
	Total	44	100,0	100,0	

Figura 17 *Antes de competir mi corazón late más rápido de lo habitual*

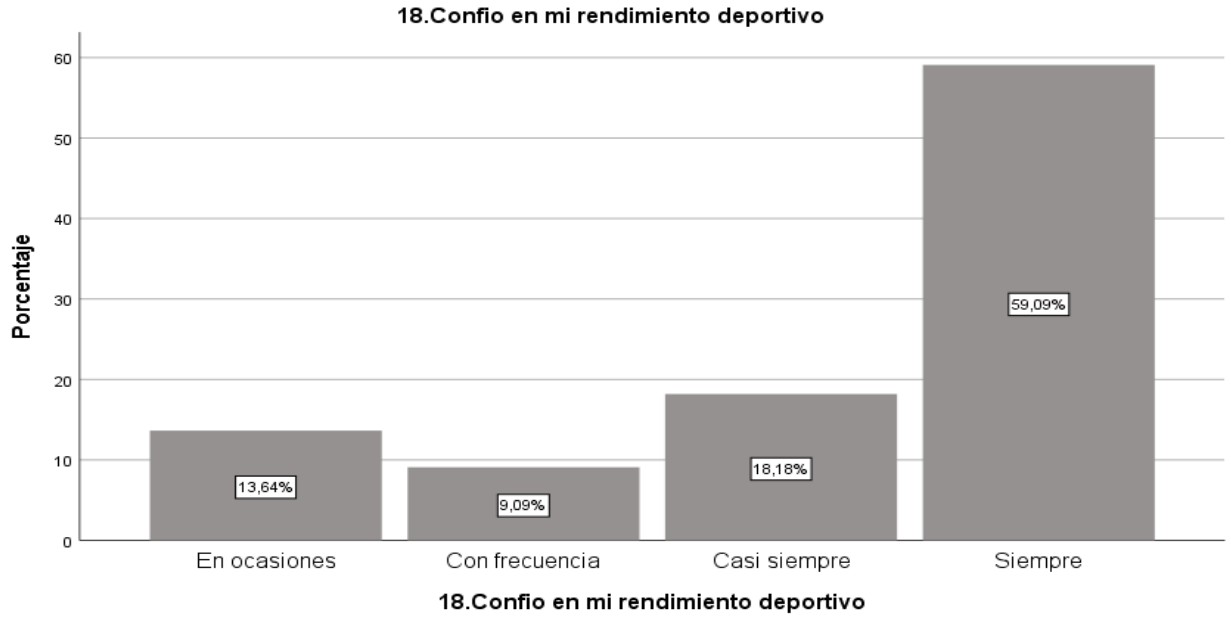


En la presente figura se evidencia el ítem N°17 denominado "Antes de competir mi corazón late más rápido de lo habitual" del 100%=44 de los participantes el 15,91%=7 se inclinan por la opción de respuestas Casi Nunca, seguidamente en ocasiones a el 20,45%=9 el corazón le late más rápido de lo habitual, por otra parte el 11,36%= 5con frecuencia sienten su corazón latir más rápido de lo habitual, mientras el 15,91%=7 refieren que casi siempre respecto al ítem evidenciado, por último el 36,36%=16 responde que siempre momentos antes de competir sienten que su corazón late más rápido de lo habitual, es evidente que los deportistas presenta somatización una manera moderada puesto que las respuestas varían en cada una de las opciones contratando con los resultado obtenidos en la correlación.

Tabla 20 *Ítem N°18 Confío en mi rendimiento deportivo*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En ocasiones	6	13,6	13,6	13,6
	Con frecuencia	4	9,1	9,1	22,7
	Casi siempre	8	18,2	18,2	40,9
	Siempre	26	59,1	59,1	100,0
	Total	44	100,0	100,0	

Figura 18 *Confío en mi rendimiento deportivo*



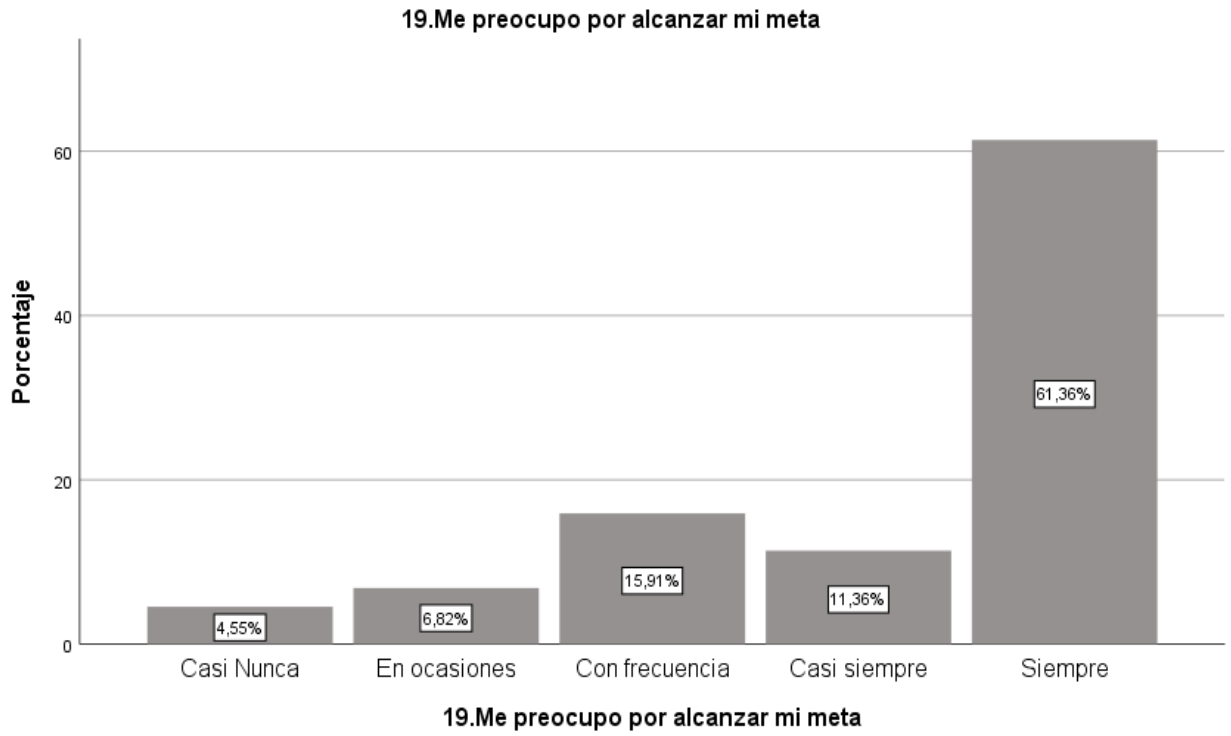
De acuerdo con los datos que se muestran en la tabla N°20 y la figura N°18 , se observa que la mayoría de los deportista pertenecientes al equipo de voleibol femenino del municipio de San Pablo sur del Bolívar se encuentra concentrados en la competencia, puesto que de las cinco opciones de respuestas (Casi nunca, en ocasiones, con frecuencia, casi siempre, siempre) el 59,09%=26 participantes responden que siempre confían en su rendimiento deportivo, continuando con el ítem “Confió en mi rendimiento deportivo” se contempla un porcentaje significativo de 18,18%=8 en la opción de respuesta casi siempre, seguidamente que el 9,09%=4

responde con frecuencia, mientras el 13,64%=6 en ocasiones, por último no se evidencian respuestas en la opción de respuesta casi nunca, dicho lo anterior se concluye que una gran parte de la población siempre confían en su rendimiento deportivo, mientras que en los demás participantes se debe fortalecer la confianza puesto que cultiva la concentración, la eliminación de pensamientos negativos, ayudando a desenvolverse en el entorno deportivo.

Tabla 21 *Ítem N°19 Me preocupo por alcanzar mi meta*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi Nunca	2	4,5	4,5	4,5
	En ocasiones	3	6,8	6,8	11,4
	Con frecuencia	7	15,9	15,9	27,3
	Casi siempre	5	11,4	11,4	38,6
	Siempre	27	61,4	61,4	100,0
	Total	44	100,0	100,0	

Figura 19 *Me preocupo por alcanzar mi meta*

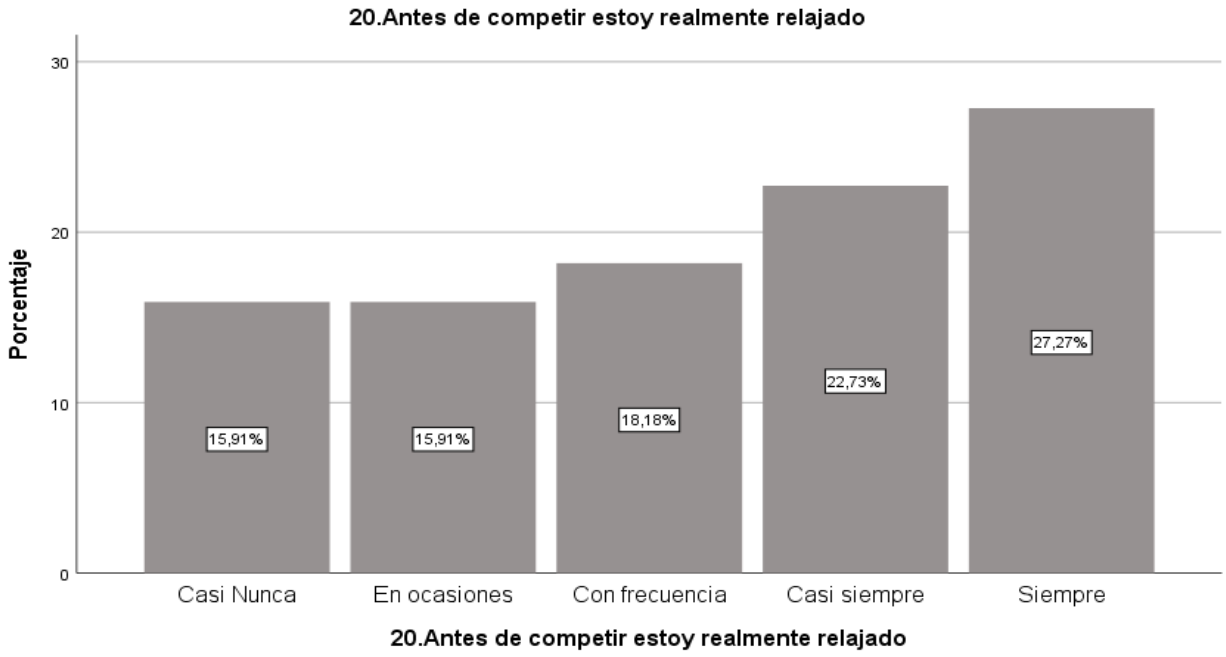


En la presente figura se evidencia el ítem N°19 denominado “Me preocupo por alcanzar mi meta”, donde 100%=44 de los jugadores del equipo de voleibol femenino del municipio de San Pablo Sur del Bolívar el 4,55%=2 Casi Nunca , en ocasiones 6,82%=3 relativamente, seguidamente en las opciones de respuestas con frecuencia 15,91%=7 se preocupan por alcanzar su meta, seguidamente en la opción de respuesta casi siempre se evidencia el 11,36%=5 , por último respectivo ítem denominado “Me preocupo por alcanzar mi meta” arrojo un de 61,36%=27 , Es evidente que la preocupación invade a la mayoría de los deportistas al momento de competir, con la duda que si lograran o no el objetivo propuesto en el juego, dicho ítem aporta a la prevalencia que tiene la dimensión de ansiedad precompetitiva.

Tabla 22 *Ítem N°20 Antes de competir estoy realmente relajado*

		Frecuencia	**Porcentaje**	**Porcentaje válido**	**Porcentaje acumulado**
Válido	Casi Nunca	7	15,9	15,9	15,9
	En ocasiones	7	15,9	15,9	31,8
	Con frecuencia	8	18,2	18,2	50,0
	Casi siempre	10	22,7	22,7	72,7
	Siempre	12	27,3	27,3	100,0
	Total	44	100,0	100,0	

Figura 20 *Antes de competir estoy realmente relajado*

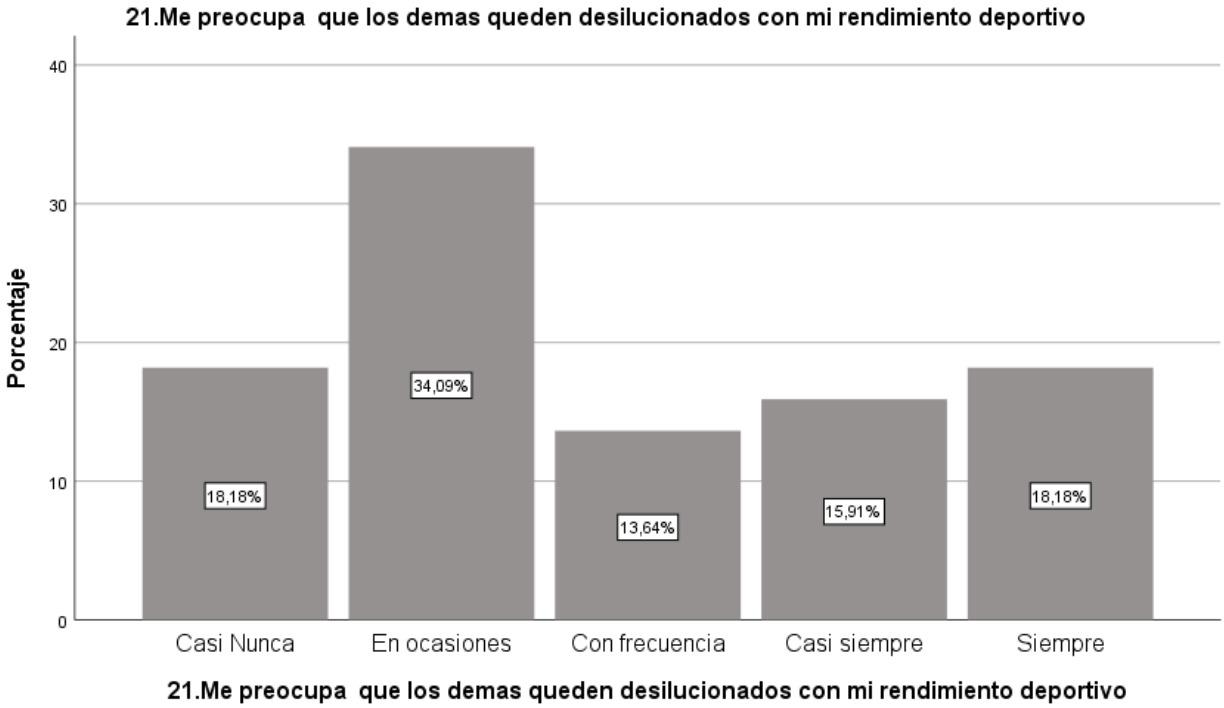


En la presente grafica se evidencia el ítem N°20 denominado “Antes de competir estoy realmente relajado”, donde 100%=44 de los jugadores del equipo de voleibol femenino del municipio de San Pablo Sur del Bolívar el 15,91%=7 Casi Nunca antes de competir se encuentran realmente relajados, en ocasiones el 15,91%=7 relativamente, seguidamente en las opciones de respuestas “en ocasiones” el 18,18%=8 antes de competir se encuentran realmente relajado, seguidamente el 22,73%=10 responde que casi siempre, por último el 27,27%=12 responden que siempre en el respectivo ítem denominado “Antes de competir estoy realmente relajado” Es evidente que las respuestas varían en cada uno de los ítems, aunque la mayoría de la población se inclina por la opción de respuesta casi siempre y siempre de notando que los deportistas logran tranquilizarse y entrar en un estado de paz y relajación antes de iniciar una competencia.

Tabla 23 *Ítem N°21 Me preocupa que los demás queden desilucionados con mi rendimiento deportivo*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi Nunca	8	18,2	18,2	18,2
	En ocasiones	15	34,1	34,1	52,3
	Con frecuencia	6	13,6	13,6	65,9
	Casi siempre	7	15,9	15,9	81,8
	Siempre	8	18,2	18,2	100,0
	Total	44	100,0	100,0	

Figura 21 *Me preocupa que los demás queden desilucionados con mi rendimiento deportivo*



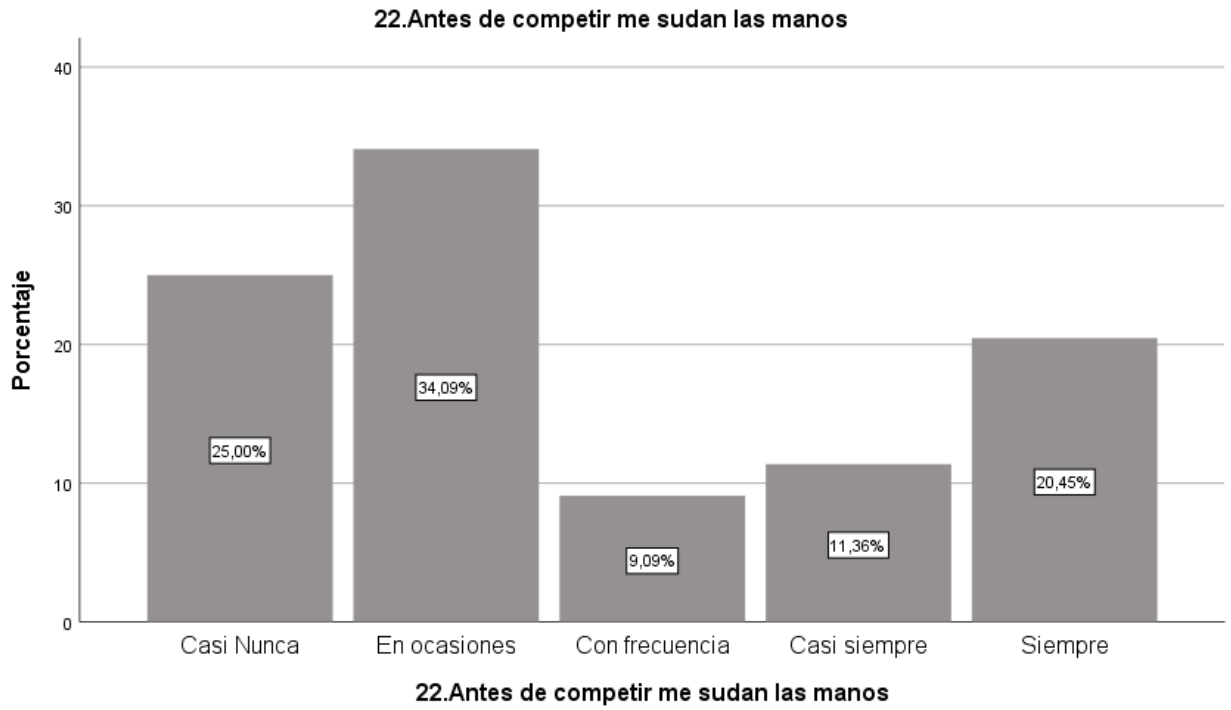
En la gráfica anterior se observa el ítem N°21 denominado “Me preocupa que los demás queden desilucionados con mi rendimiento deportivo” se evidencian las respuestas brindadas por el equipo de voleibol femenino del municipio de San Pablo Sur del Bolívar, de este modo del

100%=44 de participantes un el 18,18%= 8 Casi nunca se preocupan que los demás se desilusionen de su rendimiento, mientras que en ocasiones el 34,09%=15 se preocupan, seguidamente 13,64%= 6 del 100%= 44 de la población con frecuencia se preocupan que los demás se desilusionen con su rendimiento deportivo, posteriormente si observa que el 15,91%= 7de los deportistas casi siempre se preocupan, sin embargo se logra identificar un porcentaje de deportistas en este caso el 18,18%=8 se preocupan que los demás queden desilucionados con su rendimiento deportivo, es evidente que en ciertas competencias los deportistas se preocupan por su rendimiento deportivo, especialmente en competencias en las que se encuentran observándolos sus padres, amigos, conocidos entre otros, muchas veces esta preocupación ocasiona que el deportista se bloquee durante la competencia.

Tabla 24 *Ítem N°22 Antes de competir me sudan las manos*

		Frecuencia	**Porcentaje**	**Porcentaje válido**	**Porcentaje acumulado**
Válido	Casi Nunca	11	25,0	25,0	25,0
	En ocasiones	15	34,1	34,1	59,1
	Con frecuencia	4	9,1	9,1	68,2
	Casi siempre	5	11,4	11,4	79,5
	Siempre	9	20,5	20,5	100,0
	Total	44	100,0	100,0	

Figura 22 *Antes de competir me sudan las manos*

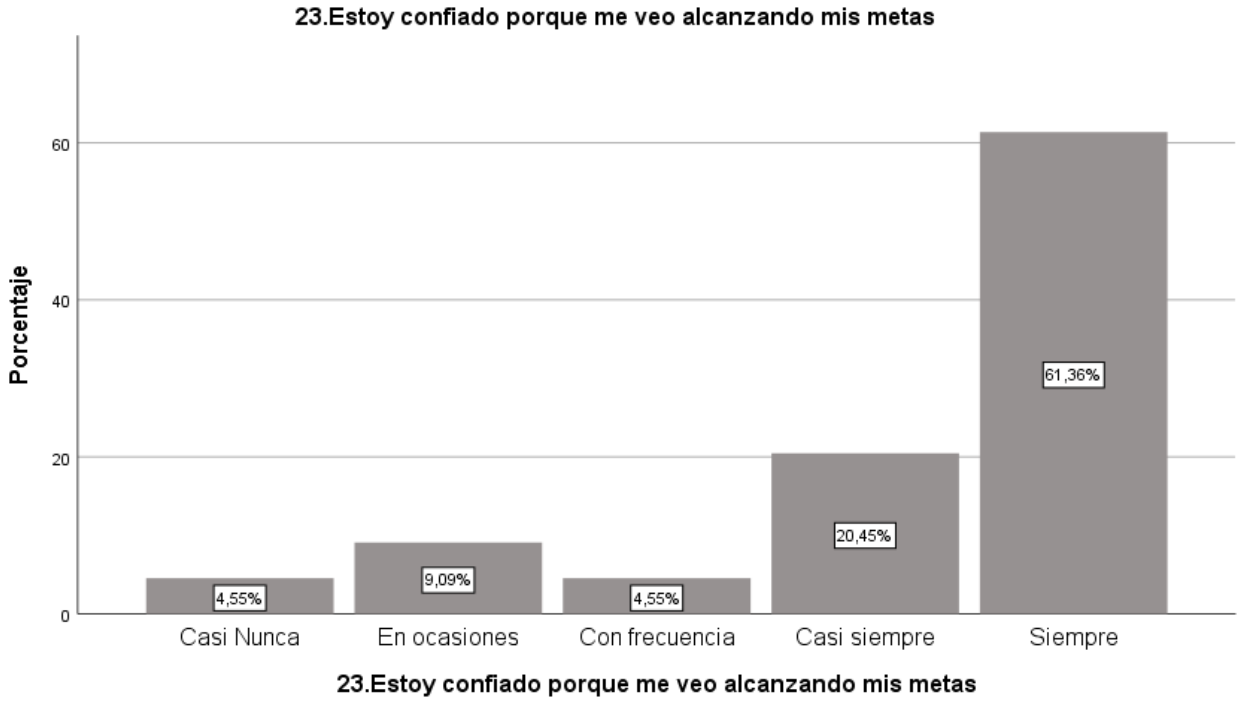


En la presente grafica se evidencia el ítem N°22 denominado “Antes de competir me sudan las manos”, donde 100%=44 de los jugadores del equipo de voleibol femenino del municipio de San Pablo Sur del Bolívar el 25,00%=11 Casi Nunca , en ocasiones 34,09%=15 relativamente, seguidamente en las opciones de respuestas con frecuencia 9,09%= 5antes de competir sienten que le sudan las manos, seguidamente en la opción de respuesta casi siempre se evidencia el 11,36%=4, por último respectivo ítem denominado “Antes de competir me sudan las manos” arrojo un de 20,45%=9 , se puede observar que la mayoría de la población en el presente ítem no evidencia somatización en cuanto sudoración en las manos, aun así el 31,81% de la población siempre o casi siempre le sudan las manos.

Tabla 25 *Ítem N° 23 Estoy confiado porque me veo alcanzando mis metas*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi Nunca	2	4,5	4,5	4,5
	En ocasiones	4	9,1	9,1	13,6
	Con frecuencia	2	4,5	4,5	18,2
	Casi siempre	9	20,5	20,5	38,6
	Siempre	27	61,4	61,4	100,0
	Total	44	100,0	100,0	

Figura 23 *Estoy confiado porque me veo alcanzando mis metas*

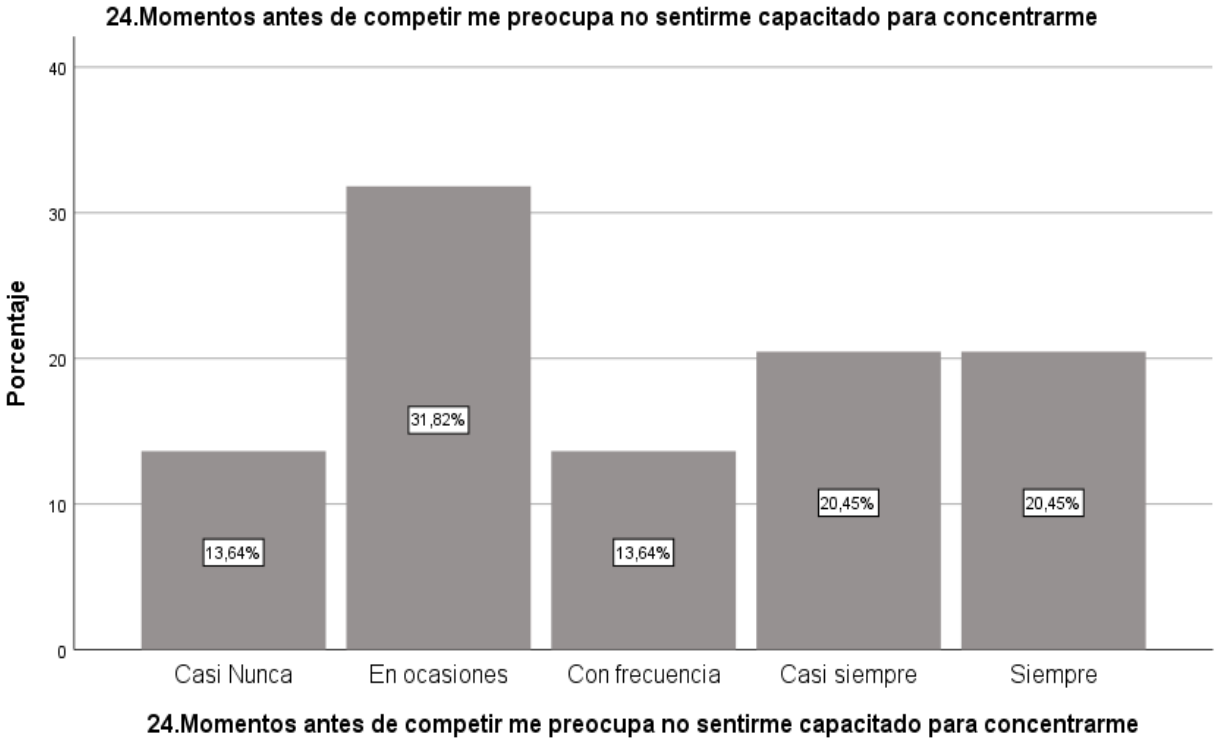


Se puede de notar en la gráfica N°23 y tabla N°25 Respecto al ítem denominado “Estoy confiando porque me veo alcanzando mis metas” el 100%=44 de la población en este caso el equipo de voleibol femenino del municipio de San Pablo Sur del Bolívar el 61,36% =27 siempre están confiados porque se ven alcanzando sus metas, mientras que el 20,45%=9 refieren que casi siempre tienen confianza, seguidamente respecto a la pregunta “Estoy confiando porque me veo alcanzando mis metas” un 4,55%=2 se inclinan por la opción de respuesta “con frecuencia” mientras que otro 9,09%=4 responden que “en ocasiones”, por otra parte en la última opción de respuestas “Casi nunca” se evidencia un porcentaje de 4,55%=2 , a partir de los resultados obtenidos se concluye que la mayoría de la población están confiados por que se ven alcanzando sus metas, de este modo se logra observar un optimismo por parte de las deportista en cuanto sus objetivos.

Tabla 26 *Ítem N°24 Momentos antes de competir me preocupa no sentirme capacitado para concentrarme*

		Frecuencia	**Porcentaje**	**Porcentaje válido**	**Porcentaje acumulado**
Válido	Casi Nunca	6	13,6	13,6	13,6
	En ocasiones	14	31,8	31,8	45,5
	Con frecuencia	6	13,6	13,6	59,1
	Casi siempre	9	20,5	20,5	79,5
	Siempre	9	20,5	20,5	100,0
	Total	44	100,0	100,0	

Figura 24 *Momentos antes de competir me preocupa no sentirme capacitado para concentrarme*

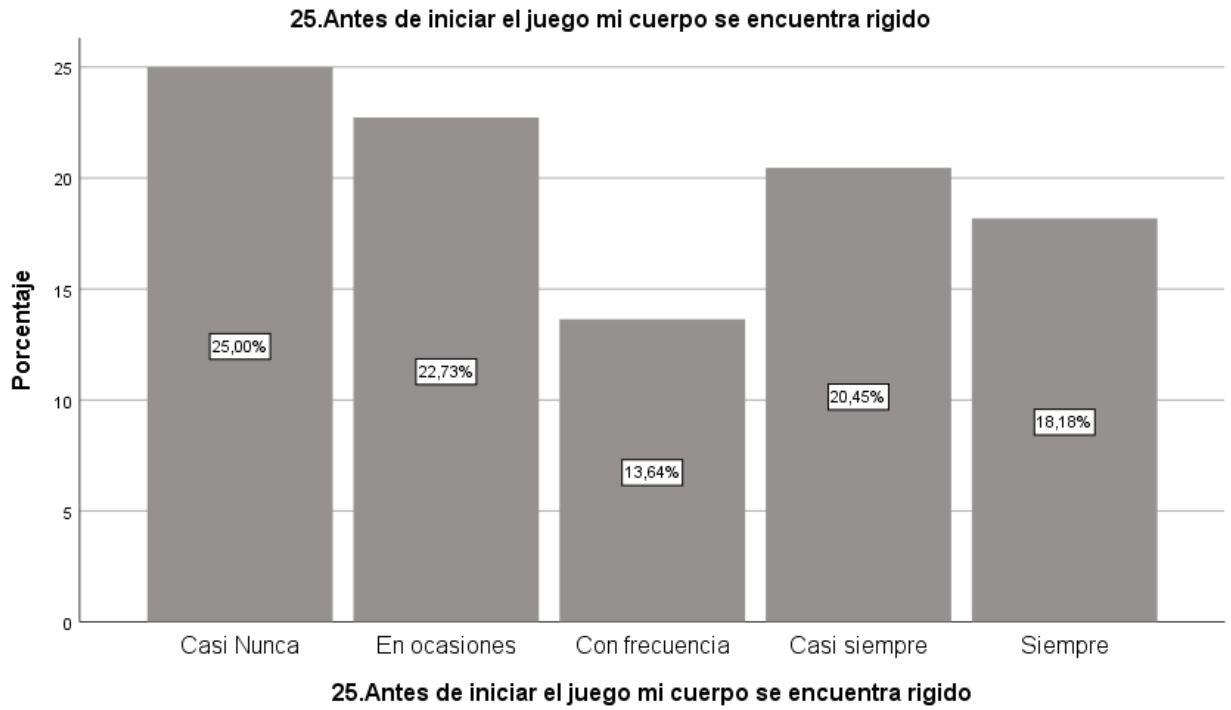


La grafica N°24 permite observar que 13,64%= 6de los deportistas del equipo de voleibol femenino del municipio San Pablo sur del Bolívar refieren que casi nunca “momentos antes de competir me preocupa no sentirme capacitado para concentrarme”, seguidamente el 31,82%=14 se inclinan por la opción de respuesta en ocasiones, mientras que el 13,64%=6 responde que con frecuencia momentos antes de competir me preocupa no sentirme capacitado para concentrarme, por ultimo un porcentaje significativo se evidencia en las opciones de respuestas Casi siempre con un 20,45%=9 y Siempre con el 20,45%=9, Se puede concluir que en ciertos momentos o competencias las deportistas se preocupan por no sentirse capacitados para concentrarse, mientras que un 40,9% se encuentran entre las opciones de respuestas casi siempre y siempre.

Tabla 27 *Ítem N°25 Antes de iniciar el juego mi cuerpo se encuentra rígido*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi Nunca	11	25,0	25,0	25,0
	En ocasiones	10	22,7	22,7	47,7
	Con frecuencia	6	13,6	13,6	61,4
	Casi siempre	9	20,5	20,5	81,8
	Siempre	8	18,2	18,2	100,0
	Total	44	100,0	100,0	

Figura 25 *Antes de iniciar el juego mi cuerpo se encuentra rígido*



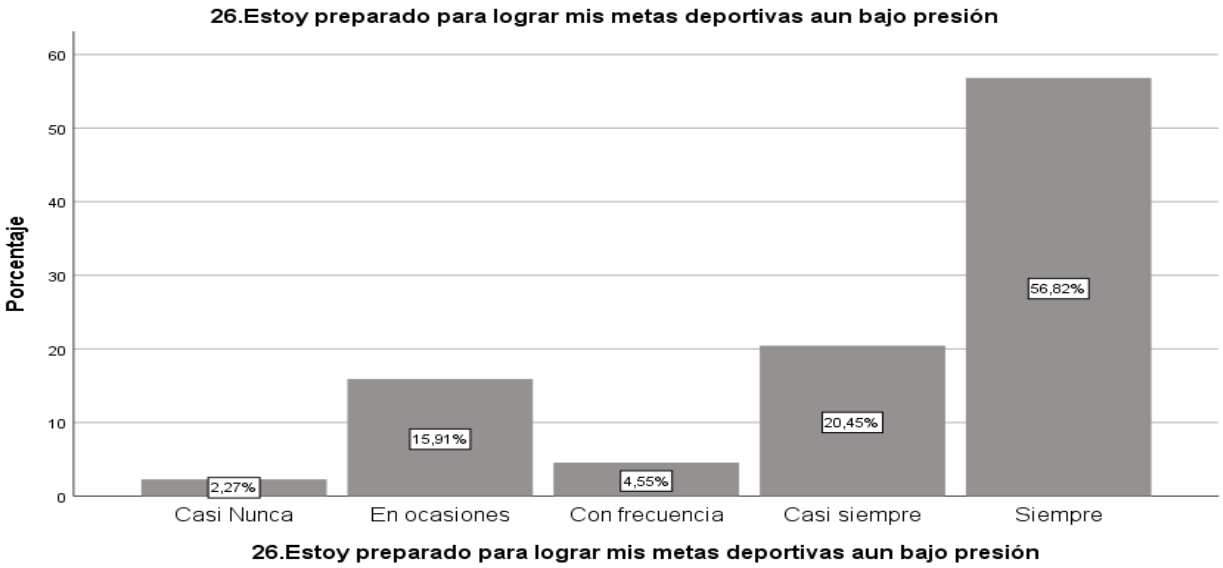
En la presente grafica se evidencia el ítem N°25 denominado “Antes de iniciar el juego mi cuerpo se encuentra rígido”, donde 100%=44 de los jugadores del equipo de voleibol femenino del municipio de San Pablo Sur del Bolívar el 25,00%= Casi Nunca antes de iniciar el juego mi cuerpo se encuentra rígido, en ocasiones el 22,73%= relativamente, seguidamente en las opciones

de respuestas “en ocasiones” el 13,64%= antes de competir su cuerpo se encuentra rígido, seguidamente el 20,45%= responde que casi siempre, por último el 18,18%= responden que siempre en el respectivo ítem denominado “Antes de iniciar el juego mi cuerpo se encuentra rígido”, Es evidente que las respuestas varían en cada uno de los ítems, aunque la mayoría de la población se inclina por la opción de respuesta casi nunca y en ocasiones de notando que los deportistas no evidencian su cuerpo rígido antes de iniciar la competencia.

Tabla 28 *Ítem N°26 Estoy preparado para lograr mis metas deportivas aún bajo presión*

		Frecuencia	**Porcentaje**	**Porcentaje válido**	**Porcentaje acumulado**
Válido	Casi Nunca	1	2,3	2,3	2,3
	En ocasiones	7	15,9	15,9	18,2
	Con frecuencia	2	4,5	4,5	22,7
	Casi siempre	9	20,5	20,5	43,2
	Siempre	25	56,8	56,8	100,0
	Total	44	100,0	100,0	

Figura 26 *Estoy preparado para lograr mis metas deportivas aún bajo presión*

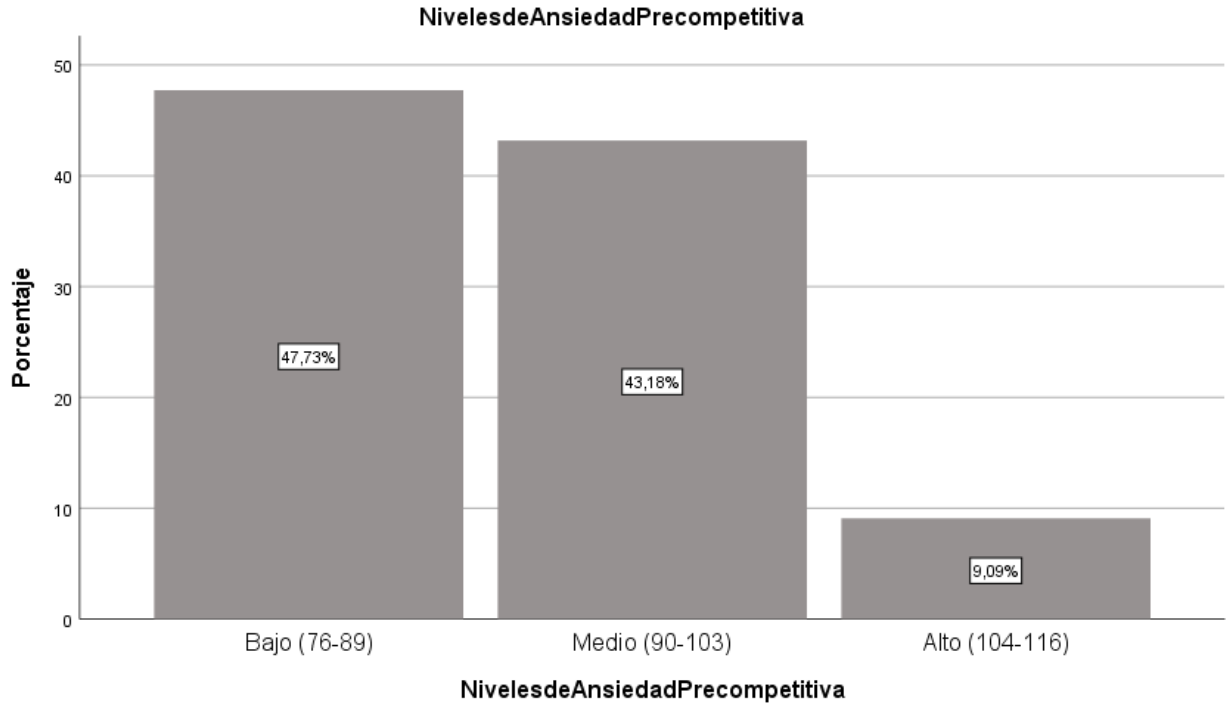


Los resultados obtenidos del ítem N°26 denominado “Estoy preparado para lograr mis metas deportivas aún bajo presión” se evidencian en la tabla N° y gráfica N° , en primera instancia el 56,82%=25 de los deportistas pertenecientes al equipo femenino de voleibol del municipio de San Pablo Sur del Bolívar “siempre “están preparados para lograr sus metas deportivas aún bajo presión”, de esta manera se logra observar que un porcentaje considerable de deportistas refieren que casi siempre se sienten a gusto antes de competir con un 20,45%=9 relativamente, dando continuidad en las opciones de respuestas “En ocasiones”, “con frecuencia”, ”casi nunca” respecto a la presente ítem “me siento a gusto antes de competir” los porcentajes y frecuencia de respuestas son de 4,55%=2 para la opción “con frecuencia”, 15,91%=7 “En ocasiones” y el 2,27%=1 casi nunca, con los resultados obtenidos se concluye que la mitad de la población están preparados para lograr sus metas bajo presión, se resalta el hecho que las deportistas se sientan capacitadas para lograr sus objetivos a pensar de la situación en la que se encuentren, la presión se puede presentar por el entrenador, a nivel personal, por el público o los familiares.

Tabla 29 *Niveles de ansiedad precompetitiva*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo (76-89)	21	47,7	47,7	47,7
	Medio (90-103)	19	43,2	43,2	90,9
	Alto (104-116)	4	9,1	9,1	100,0
	Total	44	100,0	100,0	

Figura 27 *Niveles de ansiedad precompetitiva*



En la presente grafica se presenta los niveles de ansiedad precompetitiva en el equipo de voleibol femenino del municipio de San Pablo Sur del Bolívar, se observa que del 100% =44 de los deportistas el 47,73%=21 evidencian bajos niveles de ansiedad en un rango de (76-89) donde se considera bajo, seguidamente el 43,18%=19 evidencian niveles de ansiedad medios entre un rango de (90-103), por su parte solo el 9,09%=4 de los deportistas presentan altos niveles de

ansiedad, teniendo en cuenta los resultado obtenidos no se debe ignorar el hecho de casi la mitad de los deportistas presentan niveles de ansiedad medio, de este modo se considera que los deportistas se encuentran en un rango de bajo-medio.

Tabla 30 *Correlación de las dimensiones de ansiedad precompetitiva*

Correlación de Rho de Spearman						
			Ansiedad somática	Ansiedad cognitiva	Autoconfianza	Niveles Ansiedad Precompetitiva
Rho de Spearman	Ansiedad somática	Coeficiente de correlación	1,000	,444**	-,490**	,558**
		Sig. (bilateral)	.	,003	,001	,000
		N	44	44	44	44
	Ansiedad cognitiva	Coeficiente de correlación	,444**	1,000	-,149	,617**
		Sig. (bilateral)	,003	.	,335	,000
		N	44	44	44	44
	Autoconfianza	Coeficiente de correlación	-,490**	-,149	1,000	,261
		Sig. (bilateral)	,001	,335	.	,087
		N	44	44	44	44
	Niveles Ansiedad Precompetitiva	Coeficiente de correlación	,558**	,617**	,261	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	,000	,087	.
		N	44	44	44	44

**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

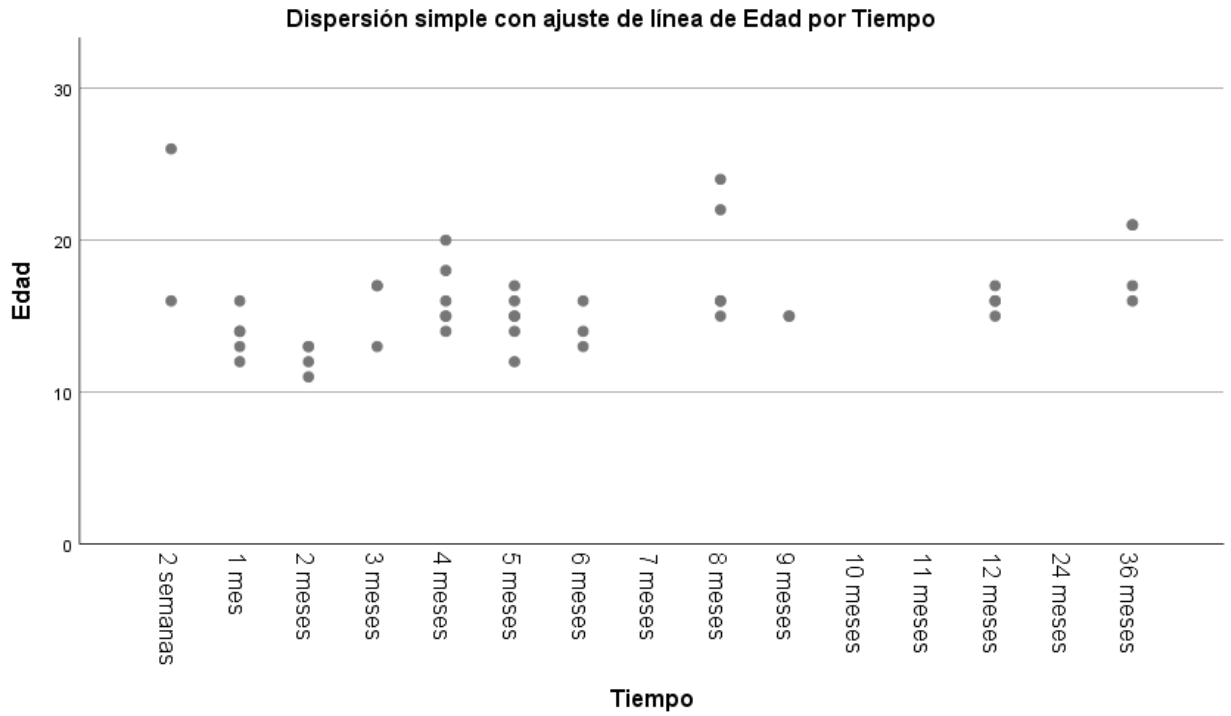
Se puede evidenciar que la dimensión de ansiedad precompetitiva que prevalece más en los deportistas es la ansiedad cognitiva, puesto que presenta una correlación positiva fuerte 0,617, mientras que la ansiedad somática la correlación es positiva media de 0,558 y por último la autoconfianza con una correlación positiva baja de 0,261; la dimensión cognitivas se presenta puesto que se presenta un dificultad al momento de concentrarse, surgiendo pensamientos negativos y angustiosos que interfieren en la actividad deportiva, por otra parte respecto al acercamiento que se tuvo con cada uno de los deportistas, se logró evidenciar que habían altas expectativas al momento de competir, más sin embargo se presentaban dichos pensamientos negativos, como por ejemplo "no lo voy a lograr" " no estoy lo suficientemente preparada físicamente" " mis compañeras estas más preparadas físicamente", estos fueron algunos de los pensamientos que algunas de ellas referían de manera individual al momento que tenían dudas e inquietudes respecto a algún ítems del instrumento de medición, es evidente que el hecho de que estuvieran en competencia interna, también generaba cierto malestar a nivel cognitivo.

Tabla 31 *Prueba de hipótesis*

Correlación de Rho de Spearman				
			Niveles Ansiedad Precompetitiva	Tiempo
Rho de Spearman	Niveles Ansiedad Precompetitiva	Coeficiente de correlación	1,000	-,335*
		Sig. (bilateral)	.	,026
		N	44	44
	Tiempo	Coeficiente de correlación	-,335*	1,000
		Sig. (bilateral)	,026	.
		N	44	44

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Figura 28 *Dispersión simple con ajuste de Edad por Tiempo*



Existe una correlación negativa moderada de – 0,335 con un nivel de significancia de 0,26 siendo menor que 0,05, esto indica que existe una relación entre las variables, concluyendo que las jugadoras del equipo de voleibol del municipio de San pablo Sur del Bolívar que tienen mayor experiencia en el deporte presentan un bajo nivel de ansiedad precompetitiva, aceptándose la hipótesis de investigación y rechazándose la hipótesis nula, aunque la mayoría de las deportistas son menores de edad algunas tienen una trayectoria bastantes amplia, puesto que muchas de ellas iniciaron su práctica deportiva desde la educación básica, participando en campeonatos en la institución a la que pertenecían o compitiendo en intercolegiados con los municipios cercanos, de este modo la experiencia que han adquirido han aprendido a gestionar sus emociones y las situaciones en las que se presentan estrés y ansiedad.

Discusión

Para este apartado, se presenta la discusión de los resultados alcanzados teniendo en cuenta las siguientes fases: preoperatoria, construcción teórica, construcción metodológica, que conforman la investigación que tiene como objetivo determinar los niveles de ansiedad precompetitiva en el equipo de voleibol femenino del municipio de San Pablo sur del Bolívar, por medio de una investigación de tipo cuantitativa, para la prevención de la ansiedad somática, cognitiva y fortalecimiento de la autoconfianza. Por tal motivo se puede deducir que, en las dimensiones planteadas, se evidencian desde el nivel cognitivo afectando el aspecto psicológico, a nivel físico presente en las reacciones fisiológicas y desde la autoconfianza que se entiende como la confianza que se tiene en sí mismo para lograr el éxito deportivo. Por lo anterior y en función de lo planteado en la interpretación de los resultados se identifican los niveles de ansiedad en las deportistas, dando por establecido que un porcentaje alto de deportistas se encuentran entre un rango bajo- medio de ansiedad.

Teniendo en cuenta lo anterior se tiene en cuenta las tres dimensiones de la ansiedad precompetitiva, dichas son correlacionadas para conocer en cuál de ellas se evidencia o se manifiesta más fuerte en las deportistas; en primera instancia ,se inicia con la dimensión somática donde se evidencia una activación del organismo con síntomas como dolor abdominal, de cabeza, espalda, y cansancio, de este modo lo refiere Herskovic & Matamala (2020), quien menciona que estos síntomas se evidencian con mayor frecuencia en niños, adolescentes y jóvenes, por ello a partir de los resultado obtenidos se contradice dicha posición puesto que la población se encuentra entre un rango de 11 a 26 años de edad posicionándose en la adolescencia y la juventud (adultez media). Por consiguiente, se encontró una correlación media, además se demuestra que la ansiedad que más se presenta en las deportistas es la cognitiva, puesto a que se identifican en ellos una preocupación y pensamiento negativo respecto a su rendimiento deportivo y los posibles resultados de la competencia.

Dentro de la revisión de la literatura se manifiesta que la ansiedad cognitiva es una de las que más afecta al deportista, según lo que refiere el Ministerio de sanidad (2020), la ansiedad afecta significativamente a nivel cognitivo considerándose a los deportistas los más afectados, de este modo se posiciona como afirmación dicho planteamiento puesto que en la presente investigación se encuentra en la correlación de Spearman, que la dimensión que más prevalece en

el equipo de Voleibol femenino del municipio de San Pablo Sur del Bolívar es la ansiedad cognitiva, dado que antes de iniciar la competencia aparecen pensamientos negativos y nerviosismo respecto a los resultados que se pudieran obtener, aunque la competencia se lleva de manera interna aun así genera miedo recurrente y nerviosismo, dudando de las capacidades y habilidades como deportistas, inclusive con la posibilidad de presentar confusión en el campo de juego y desconcentración.

Asimismo y dando continuidad, la dimensión de autoconfianza según lo que refiere Cantón & Checa, (2012) citado por Ruiz et al, (2014) , es un regulador de las dos dimensiones mencionadas anteriormente cuando hay una alta autoconfianza ,el rendimiento deportivo aumenta, pero cuando los niveles son bajos se experimenta ansiedad cognitiva, a partir de lo expuesto anteriormente es importante que se manifieste la presencia de autoconfianza en las deportistas con el fin de que puedan desarrollar capacidades para afrontar la adversidades y situaciones que generen malestar antes de la competencia, en este caso o a partir de los resultados obtenidos en la correlación de Spearman arrojo que la autoconfianza es la que menos se evidencia en las participantes con una correlación positiva baja , confirmando el hecho de que cuando hay baja autoconfianza el nivel de ansiedad cognitiva es elevado puesto que es la que más prevalece en las deportistas del equipo de voleibol.

En este orden de ideas y como lo expresan Fierros & Hernández (2020), plantean que la ansiedad se puede presentar antes, durante, después de una competencia y que en alguno de estos momentos se presentan factores que provocan la ansiedad en los deportistas como cambios en la situación habitual, importancia del evento, información errónea o conocimiento del rival, partiendo de ello en este caso algunos factores como la situación habitual e información errónea tienen la posibilidad de no influir en los deportistas antes de competir, puesto que el equipo en ese momento no estaban participando en una competencia de alto nivel, dado que las participantes se encontraban en proceso de competencia interna.

Aunque los deportistas se encontraban en competencia en el análisis de resultados arrojo que el 47,73% de las deportistas tienen bajo nivel de ansiedad siendo la mitad de la población, mientras que un 43,18% un nivel de ansiedad Medio y el 9,09% Alto, cabe la posibilidad que los factores como son situación habitual y el conocimiento del rival tengan una fuerte influencia en los resultados obtenido, visto que se encontraban en un contexto conocido para ellos conociendo las debilidades y fortalezas del contrincante quienes eran sus mismos compañeros, además no es

la misma situación estar a la expectativa de una competencia a nivel regional o departamental a una competencia interna con sus compañeros, aunque aun así se evidencio síntomas a nivel cognitivo momento antes de competir.

Por otra parte se contrastan los resultados obtenidos en la prueba de hipótesis realizada por medio de la correlación de Spearman de esta investigación, con un estudio realizado por Vaca et al. (2017), el cual busca determinar los niveles de ansiedad precompetitiva en karatecas de alto rendimiento, amateur y novatos, donde estipula las hipótesis a partir del siguiente planteamiento "cuando hay presencia de ansiedad precompetitiva, frecuentemente tiene relación con los años de experiencia que tenga el deportista", en esta investigación se encuentra que los deportistas en preformación tienen un nivel más elevado de ansiedad a diferencia de los amateur o con mayor fogueo.

Puesto que los deportistas en formación no tienen experiencias previas provocando un desequilibrio en el organismo, de este modo se confirma la postura y resultados del estudio a deportistas de alto rendimiento, amateur y novatos o en formación , visto que en esta investigación realizada a las deportistas del equipo Voleibol femenino arrojo una correlación negativa moderada con un nivel de significancia de 0,26 siendo menor que 0,05, concluyendo que las jugadoras del equipo de voleibol del municipio de San pablo Sur del Bolívar que tienen mayor experiencia en el deporte presentan un bajo nivel de ansiedad precompetitiva, aceptándose la hipótesis de investigación y rechazándose la hipótesis nula.

Así mismo la ansiedad precompetitiva evidencia una teoría multidimensional desarrollada por Martens et al, (1990) citada en Ballestero, (2020) donde se evidencia variables consideradas un constructo multidimensional en el que se deben reconocer tanto aspectos cognitivos, como somáticos que influirán en el rendimiento deportivo, de esta manera se da un reconocimiento a una fuerte relación entre lineal negativa entre la ansiedad cognitiva y el rendimiento deportivo, inclusive se evidencia una relación de U invertida con menor fuerza entre la ansiedad somática y la cognitiva, teniendo como fuente reguladora a la autoconfianza.

Posterior a realizar la interpretación de los resultados se refuta el hecho de que la ansiedad cognitiva y somática tienen un relación débil, puesto que al comparar dichas variables se encontró que se presenta una correlación positiva fuerte , mientras que la ansiedad somática la correlación es positiva media, evidenciando que la relación entre estas dos variables es significativa, con una prevalencia casi igual en los deportistas, por otra parte se contradice el hecho de que la

autoconfianza es la fuente reguladora dado que presenta una correlación positiva baja , teniendo poca presencia en los momentos o situaciones que generan malestar es por ello que se evidencia fuertemente la dimensión de ansiedad cognitiva.

Por consiguiente ,se realiza la comparación de los resultados obtenidos en el estudio desarrollado desde Universidad de Pamplona , extensión Villa del Rosario, por Torres (2018), quien busca determinar los niveles de ansiedad precompetitiva por medio del instrumento de medición autoevaluación Illinois (csai-2), el cual fue aplicado una hora antes de la competencia desde la adaptación española para su respectiva aplicación dicha investigación fue dirigida a alumnos pertenecientes a la selección de baloncesto masculino del colegió San Francisco de Sales; quienes se prepararon para afrontar los juegos supérate Inter colegiados.

En los resultados obtenidos en la presente investigación se observa que la autoconfianza en la dimensión que más se presenta en los deportistas mientras que los niveles de ansiedad son relativamente bajos. Dentro de este orden de ideas la autoconfianza en el estudio mencionado anteriormente se presenta como un aspecto regulador puesto que se da de manera elevada en el equipo a nivel general, a diferencia de los resultados obtenidos al momento de medir los niveles de ansiedad se puede evidenciar que la autoconfianza se presenta en un nivel de significancia bajo, al igual que los niveles de ansiedad que se encuentran entre un rango bajo y medio, contradiciendo completamente dicho planteamiento.

Por otra parte en los deportistas se pueden presentar características de ansiedad como lo menciona Elliott & Smith (2016) , quienes afirman que la ansiedad se manifiesta en forma de pensamientos o creencias, sensaciones físicas y conductas observables, evidenciando síntomas somáticos como nauseas, mareos, dolor de espalda, dolor de cabeza, aceleración de la tasa cardiaca, mientras que a nivel cognitivo se evidencia Inquietud mental, miedos, temores de anticipación de lo peor, preocupaciones obsesivas, pensamientos intrusos negativos, pesimismo generalizado (sin base real), dificultades de concentración, en las respuestas conductuales se presenta contracción de los músculos de la cara, temblores diversos, estado de alerta, Irritabilidad, moverse de un sitio para otro (caminatas sin rumbo).

Para finalizar al momento de analizar e interpretar los resultados en cada uno de los ítems del instrumento de medición y en la correlación de las variables de ansiedad precompetitiva, se observa una fuerte preocupación por parte de las deportistas de no poder rendir en el campo de juego, puesto que había incertidumbre y tención por los resultados de la competencia, por su parte

desde la dimensión somática se evidencia cierto malestar, pero no tan fuerte como a nivel cognitivo, es por ello que la metodología empleada es de gran utilidad visto que permitió un acercamiento desde la observación no participante identificando ciertos pensamientos que aportan al incremento de la ansiedad, asimismo la aplicación del instrumento de medición denominado inventario del Estado de Ansiedad en Competición -2 (CSAI - 2) de Martens et al. (1980) citado en Pastrana et al, (2008), no solo aporto en la identificación de los niveles de ansiedad, sino también a conocer que tanta autoconfianza presenta la población objeto.

Conclusiones

Finalmente el propósito del presente trabajo de grado es desarrollar cada uno de los objetivos específicos, para dar cumplimientos con el objetivo general el cual pretende determinar los niveles de ansiedad precompetitiva en el equipo de Voleibol femenino del Municipio de San Pablo Sur del Bolívar, por medio de una investigación de tipo cuantitativa, para la prevención de la ansiedad somática, cognitiva y fortalecimiento de la autoconfianza; de este modo el objetivo específico sobre medir los niveles de ansiedad, (bajo, medio y alto) que se presentan en los deportistas por medio del instrumento de medición denominado Inventario del Estado de Ansiedad en Competición -2 (CSAI - 2), se logró cumplir arrojando como evidencia que el 47,73% de los deportistas que tienen un nivel bajo de ansiedad Precompetitiva, mientras que el 43,18% un nivel de ansiedad Medio y el 9,09% Alto, dando por entendido que son muy pocas las personas que presentan una alta ansiedad precompetitiva.

Seguidamente el segundo objetivo específico que busca describir las características de la ansiedad precompetitiva del equipo de voleibol femenino del Municipio de San Pablo Sur del Bolívar, se cumplió puesto que se realizó una revisión de literatura estableciendo pertinentes autores que definen y explican la problemática, gracias a esta información se logró conocer que tanto afecta la ansiedad en los deportistas inclusive en los de alto rendimiento, por otra parte se observa la influencia que la ansiedad de estado en el comportamiento y pensamiento de los deportistas.

Luego de haber identificado en la revisión de la literatura dichas características, se logró evidencia en el acercamiento que se tuvo con la población que se presentaba una mayor predominancia en la dimensión cognitiva, puesto las mismas deportistas referían directamente que sentían preocupación y nerviosismo antes de competir, aunque era una competencia de manera interna les preocupaba el hecho de no rendir físicamente dado que habían puesto su empeño en cada uno de los entrenamientos, para ellas el resultado obtenido en la competencia interna influye en el rendimiento que puedan obtener en campeonatos anteriores con rivales desconocidos.

Posteriormente se realizó una correlación de las dimensiones somáticas, cognitiva y autoconfianza precompetitiva para la identificación de la ansiedad que prevalece en los deportistas identificando en la interpretación de análisis de la correlación no paramétrica de Rho de Spearman

que la dimensión de ansiedad precompetitiva que prevalece más en los deportistas es la ansiedad cognitiva, puesto que presenta una correlación positiva de 0,617, mientras que la ansiedad somática la correlación es positiva media de 0,558 y por último la autoconfianza con una correlación positiva baja de 0,261, de este modo el hecho de que la dimensión cognitiva sea la que tiene mayor influencia y prevalencia en los deportistas, es alarmante puesto que trae consigo efectos negativos en la concentración, atención y en el control de pensamiento, interfiriendo en el rendimiento deportivo.

En este orden de ideas aunque la ansiedad fue baja en las deportistas se diseñó un manual deportivo para la prevención de la ansiedad somática y cognitiva manifestadas en precompetición, el cual brinda información de gran utilidad a los deportistas y entrenadores para desenvolverse en una situación determinada donde haga presencia la ansiedad, dicho manual se describe desde un lenguaje claro adaptado a deportistas, por otra parte, dicho manual comprende tres modulo, el primero de ellos abarca información pertinente sobre la ansiedad en generar y ansiedad precompetitiva, al igual que sus posibles causas desde el ámbito deportivo; el segundo módulo menciona paso a paso las técnicas para prevenir la ansiedad en deportistas estas técnicas son: relajación progresiva de Jacobson, entrenamiento autógeno y visualización deportiva, el ultimo modulo incluye claves para el fortalecimiento de la autoconfianza con el fin de que sea un ente regulador antes de iniciar la competencia, actuando de manera asertiva en la competencia, asimismo facilita la concentración y ayuda a experimentar sensaciones de relajación.

Por último la pruebas de hipótesis realizada por medio de la correlación de Spearman se observa que existe una correlación negativa moderada de – 0,335 con un nivel de significancia de 0,26 siendo menor que 0,05, esto indica que existe una relación entre las variables, concluyendo que las jugadoras del equipo de voleibol del municipio de San pablo Sur del Bolívar que tienen mayor experiencia en el deporte presentan un bajo nivel de ansiedad precompetitiva, aceptándose la hipótesis de investigación y rechazándose la hipótesis nula, finalmente se dio respondió la presente formulación del problema ¿Cuáles son los niveles de ansiedad precompetitiva que se presentan antes de una competencia en el equipo de Voleibol femenino del Municipio de San Pablo Sur del Bolívar?, dado que se midieron los niveles de ansiedad precompetitiva encontrando que los deportistas se encuentran en rango de bajo- medio de ansiedad precompetitiva

Recomendaciones

Se recomienda que los deportistas que puntuaron un nivel medio y alto de ansiedad precompetitiva, que utilicen estrategias para que puedan reducirla o eliminarla, entre dichas estrategias o técnicas se encuentran la relajación autógena y la relajación progresiva de Jacobson, puesto que hay que decidir relajarse con el fin de identificar qué es lo que motiva a la ansiedad a presentarse antes de una competencia, la relajación progresiva de Jacobson tiene tres fases: La primera fase se denomina de tensión-relajación. Se trata de tensionar y luego de relajar diferentes grupos de músculos en todo su cuerpo, con el fin de que aprenda a reconocer la diferencia que existe entre un estado de tensión muscular y otro de relajación muscular, esto permite el logro de un estado de relajación muscular que progresivamente se generaliza a todo su cuerpo, se debe tensionar varios segundos entre cinco y diez minutos y relajar lentamente; la segunda fase consiste en revisar mentalmente los grupos de músculos, comprobando que se han relajado al máximo; la tercera fase se denomina relajación mental, en la cual se debe pensar en una escena agradable y positiva posible o en mantener la mente en blanco, combinada con los movimientos de la fase I.

Seguidamente otra técnica utilizada es la relajación mental se basa en la meditación y requiere unos 20 minutos aproximadamente. Es importante escoger un lugar tranquilo y una postura cómoda, el mecanismo mental consiste en focalizar la atención en una palabra o en la respiración (sin alterarla) y repetir cada vez que se espira, hay que adoptar una postura pasiva ante todas las ideas que aparecen por la mente y no centrarse en ningún pensamiento. Por otra parte importante interpretar correctamente los eventos y situaciones en las que surge la problemática, además tener momentos de análisis y reflexión ayudan a fortalecer la salud física y mental, además se debe crear estilos de vida saludables, de este modo el Minisalud (2021) menciona que un individuo debe crear estilos de vida saludables para lograr un estado óptimo en cada una de las áreas de la vida entre estas se encuentran, la actividad o ejercicio físico, el cual permite reducir el riego de adquirir una enfermedad mental como el estrés, ansiedad, insomnio, además elimina el cansancio mental, ayuda que el oxígeno fluya en el cerebro, mejora la memoria y la parte emocional.

Lo mencionado anteriormente es un buen medio para lograr un mayor equilibrio emocional y evitar somatizar las tensiones, Seguidamente la alimentación es pieza clave por ello se invita a consumir alimentos variados y nutritivos diariamente como cereales integrales, nueces, lácteos

bajos en grasa, carne magra, pescado, huevo, frutas y verduras, evitar el consumo de bebidas azucaradas, limitar el consumo de sal en las comidas, seleccionar alimentos frescos y en buen estado y optar por alimentos integrales, por otra parte está claro que el alcohol y la cafeína debe mantenerse bajo control, pues un consumo desproporcionado puede dañar el cerebro con el tiempo, vivir de manera consciente los propios afectos. De este modo Álvarez (2017) menciona que el mundo afectivo está muy relacionado con el nivel de ansiedad, una vida afectiva sana y completa genera un estado emocional en el que predomina la seguridad afectiva, siendo la base segura de la vida.

Dicho lo anterior se recomienda a las deportistas llevar acabo la revisión del manual deportivo para la prevención de la ansiedad somática, cognitiva y fortalecimiento de la autoconfianza, el presente manual se divide en tres módulos, donde se inicia con la conceptualización de la problemática, además encontraran con las diferentes técnicas para la disminución de la ansiedad, entre ellas se encuentra las mencionadas al inicio de este apartado, como lo es la relajación progresiva de Jacobson, asimismo la técnica del entrenamiento autógeno y la visualización deportiva, por ultimo las claves para el fortalecimiento de la autoconfianza; dicho manual es práctico y sencillo de implementar puesto que comprende paso a paso las diferentes técnicas, junto con imágenes representativas de cómo llevar a cabo la respiración diafragmática como complemento útil para cada una de las estrategias descritas.

Referencias Bibliográficas

Acuña. (2018). Terapia cognitivo conductual aplicada a primigestas con ansiedad clínicamente significativa. Tesis de maestría no publicada. Panamá.

Alonso, S. (2018). Concepto de psicología. México. https://www.uaeh.edu.mx/docencia/P_Presentaciones/prepa_ixtlahuaco/2018/Psicologia.pdf

American Psychiatric Association. (2016).https://www-medicapanamericana-com.unipamplona.basesdedatosezproxy.com/digital/ebooks/buscador#%7B%24%7Cebook%22%2C%3C%25%24%25%5D%2C%22page%22%3A0%2C%22order%22%3A%22relevancia%22%2C%22topicIds%22%3A%5B%22894%22%5D%2C%22authorIds%22%3Anull%2C%22ctyIds%22

Aragon, B. (2015). Evaluación psicología: historia y fundamentos. manual moderno.

Arena, J., Aguirre-Loaiza, H., Trujillo, C., & Núñez, A. (2016). La ansiedad en voleibolistas universitarios. Análisis de la competencia deportiva. *Revista Científica de Ockham*. Obtenido de https://www.redalyc.org/pdf/1053/105346890002.pdf

Arenas, L. (2021). Rueda de prensa de medallistas olímpicos. (R. M. Noticias, Entrevistador) https://www.youtube.com/watch?v=yx2o0zMfngI

Aroni, L. (2019). *Ansiedad precompetitiva en jugadoras de la categoría juvenil que participan en el campeonato de voleibol femenino de la región Inka [Trabado de grado de licenciatura, Universidad nacional del Antiplano]*. Repositorio Universidad nacional del Antiplano. http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/12684/Aroni_Checmapocco_Luis_Reynaldo.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Bados, A. &. (2011). La técnica de la reestructuración cognitiva. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos Facultad Ansiedad Escolar 242. http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/12302/1/Reestructuraci%C3%B3n.pdf

Ballestero, E. (2020). *Agilización en el procesamiento de datos y resultados en la evaluación diagnostica de ansiedad precompetitiva del test Csai-2r propuesto en tenistas de campo en etapa de especialización.* Universidad Pedagogica Nacional, Bogota D.C. http://upnblib.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/12310/AGILIZACI%c3%93N%20EN%20EL%20PROCESAMIENTO%20DE%20DATOS%20Y%20RESULTADOS%20EN%20LA%20EVALUACI%c3%93N%20DIAGN%c3%93STICA%20ANSIEDAD%20PRECOMPETITIVA%20DEL%20TEST%20CASAI-2R%20PROPUESTO%20

Barrera, N., & Reyes, M. (2020). Revisión literaria del trastorno de ansiedad un abordaje desde los enfoques de la psicología. Colombia. https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/16713/3/2020_trastorno_ansiedad.pdf

Bayona, H. (2019). *Estudio sobre los eventos psicosociales que pueden originar ansiedad en los jugadores de baloncesto en edades entre los 18 y 20 años en un equipo semi profesional en Bogotá, Colombia, [Trabajo de grado, Institución Universitaria Politécnico Gran Colombiano]*. Alejandría Peligran, Bogotá, Colombia. https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/1466/Eventos%20psicosociales%20que%20pueden%20originar%20ansiedad%20en%20los%20jugadores%20de%20balo.._.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Bedaso, A., & Ayalew, M. (2019). Preoperative anxiety among adult patients undergoing elective surgery: a prospective survey at a general hospital in Ethiopia. *National Library of medicine*.https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6454677/pdf/13037_2019_Article_198.pdf

Bosque,R.A.(2013).*Researchgate.*https://www.researchgate.net/publication/315109294_Manifestacion_de_la_ansiedad_cognitiva_y_la_ansiedad_somatica_en_jugadoras_de_deportes_colectivos_futbol_y_voleibol

Br. More, J. (2020). Propiedades psicométricas del inventario ansiedad: Rasgo- Estado en jóvenes futbolistas del departamento de Piura - 2020.

Camacho, L. L., & Vargas, D. A. (2019). Niveles de ansiedad y depresión con relación a la expropiación de tierras en california Santander. Bucaramanga, Santander. https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/15588/4/2019_niveles_ansiedad_depresion.pdf

Cantón, & Checa. (2012). Los estados emocionales y su relación con las atribuciones y las expectativas de autoeficacia en el deporte. *Revista de Psicología del deporte*.

Chaneque, M. (2017). Terapia cognitivo conductual.https://psicoemocionate.com/terapia-cognitivo-conductual/

Casis, M., Rico, N., & Castro, E. (2017). Motivación, autoconfianza y ansiedad como descriptores de la actitud hacia las matemáticas de los futuros profesores de educación básica de Chile.
Chile.https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/45499/170326CasisVFinal.pdf?sequence=1

Chinchilla, J., & Suarez, Y. (2020). *Ansiedad y estrategias de afrontamiento en deportistas de alto rendimiento. [Trabajo de grado no publicado, Universidad de Pamplona]*. Biblioteca Rafael Farria, Pamplona.

Chirríela, E. C. (2016). La especialidad profesional en Psicología del Deporte. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*. https://www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org/archivos/articulo20161220172348.pdf

Correia, M., & Rosado, A. (2019). Anxiety in Athletes: Gender and Type of Sport Differences. *International Journal of Psychological Research*. https://revistas.usb.edu.co/index.php/IJPR/article/view/3552/3302

Davis, McCall, & Sherman. (2018). Entrenamiento autógeno. https://nanopdf.com/download/el-entrenamiento-autogeno_pdf

Díaz, R. (2020). *Identificación de ansiedad de rasgo – estado en estudiantes del programa de psicología de la universidad Santiago de Cali que realizan prácticas formativas con enfoque clínico durante el periodo académico 2020.* Repositorio Universidad Santiago de Cali,Colombia.https://repository.usc.edu.co/bitstream/handle/20.500.12421/4772/IDENTIFICACI%C3%93N%20DE%20ANSIEDAD.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Díaz, Y. (2019). *Identificación de la ansiedad y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores del equipo pc. dejando huellas categoría sub 16 del barrio obrero, municipio de Apartadó, [Trabajo de grado, Corporación Universitaria Minutado de Dios]*. Repositorio Uniminuto,Apartado,AntioquiaColombia.https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/10159/2/UVDT.PSID_DiazMendozaYulian_2019.pdf

Elliott, C. H., & Smith, L. L. (2016). Norma de América latina. https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/33/32373_ANSIEDAD_PARA_DUMMIES.pdf

Escobar, S., & Pinzón, D. (2016). *Ansiedad precompetitiva y su relación con el resultado deportivo en taekwonditos universitarios ASCUN 2016, [Trabajo de grado, Universidad ASCUN]*. Repositorio Esta, Bucaramanga, Colombia. https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/9421/EscobarPinzonSoelGinnethPinzonOrozcoDorisJackeline2016.pdf?sequence=1

España, S. G. (2019). Relajación progresiva de Jacobson y su aporte en el desarrollo del lenguaje de niños y niñas con síndrome de Down. Ecuador. https://repositorio.uleam.edu.ec/bitstream/123456789/1890/1/ULEAM-TL-0034.pdf

Espinosa, R., & Delegado, W. (2017). Ansiedad rasgo y ansiedad estado en deportistas de la federación deportiva del Azuay. https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/26997/1/Trabajo%20de%20Titulaci%C3%B3n.pdf

Encebaren, I. (2016). Terapia de relajación aplicada: una conceptualización desde los desarrollos Cognitivo-Conductuales de 3ra generación y nuevas evidencias. Panamá.

Fierros, D. E., & Hernández, A. B. (2020). Ansiedad en deportistas jóvenes: un estudio comparativo entre hombres y mujeres. Dialnet-AnsiedadEnDeportistasJovenes-7445064%20(4).pdf

Fierros, D., & Hernández, A. (2020). Ansiedad en deportistas jóvenes: un estudio. México. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7445064.pdf

Florencia, G. P., & Salomone, G. Z. (2016). Consentimiento informado. Buenos Aires, Argentina. https://www.redalyc.org/pdf/3691/369152696063.pdf

García, A., & Zelandia, J. (2018). *Relación entre Ansiedad y resultado deportivo en la Selección Universitaria de baloncesto torneo ASCUN zonal 2018, [Trabajo de grado, Universidad Santo Tomás]*. Repositorio este, Bucaramanga, Colombia. https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/13826/2018andersongarciajairovelandia.pdf?sequence=1&isAllowed=y

García, O., & Acevedo, J. (2020). *Ansiedad y rendimiento deportivo en futbolistas juveniles, [Monografía de grado; Universidad Santo Tomás]*. Repositorio este, Bucaramanga, Colombia.https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/31678/2021GarciaOscar.pdf? séquense=1&isAllowed=y

Gill, & Williams. (2008). *Psychological dynamics of sport and exercise* (3 ed.).

Giraldo, S. (2018). *Características de la ansiedad y estrategias de afrontamiento en deportistas Universitarios de alto rendimiento en la ciudad de Medellín, [Trabajo de grado, Universidad de Antioquia]*. Biblioteca digital Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia. Obtenido de https://bibliotecadigital.udea.edu.co/dspace/handle/10495/15869

Hagan, J., Pullman, D., & Scheck, T. (2017). Respuestas de ansiedad competitiva en el evento de los atletas de élite y uso de habilidades psicológicas en diferentes condiciones. Alemania. https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.02280/full

Herskovic, V., & Matamala, M. (2020). Somatización, ansiedad y depresión en niños y adolescentes. *Revista médica clínica las conde*. https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0716864020300213?token=A26CF15A21CDD963AF547DA4AB60BB5212405C4F9441E027F5BF56689F1EB515E351805D54E28DB67D4A0DA987C98743&originRegion=us-east-1&originCreation=20210610022255

Huaman, & Ramón. (2017). Programa basado en la relajacion progresiva para mejorar la expresion la expresion oral en los estudiantes de quinto grado de la educacion primaria de la institucion educativa N° 88042 "Las palmas" del sitrito nuevo chimbote 2016 . Perú.

Hussain, F., Shah, M., & Ali, A. (2021). Niveles de ansiedad precompetitiva entre atletas interuniversarios con buen y más desempeño. Pakistan. https://ojs.sjesr.org.pk/index.php/ojs/article/view/644/254

Jaramillo, Á., Mayorga, M., & Morata-Herrera, R. (2020). Ansiedad competitiva y autoeficacia en tenistas de alto rendimiento antes y después de una competencia. Obtenido de https://doi.org/10.21500/22563202.4526

Jiménez, D. (2020). *Niveles de ansiedad y depresión en estudiantes Universitarios de Santander durante el periodo de cuarentena por coronavirus (Covid-19). Estudio descriptivo, [*. Repositorio upb, Bucaramanga, Colombia. https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/8806/2153_e_4%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y

LeUnes, Davis, & Hayward. (1988). Annotated bibliographyon the Profile of Mood States in sports. *Journal of Applied Sport Psychology*.

Lodieu, M. (2020). En M. Lodieu, *Psicología, objeto y método* (1 ed.). Autónoma de Buenos Aires, Argentina: Universidad de Buenos Aires. http://infohumanidades.com/sites/default/files/apuntes/79%20-%20Lodieu_Psicologia_objeto_y_metodo.PDF

Londoño, D., & Osorno, A. (2019). *Niveles de ansiedad en bailarines de competencia en una academia de baile de la ciudad de Medellín, [Trabajo de grado, Corporación*

Universitaria Minuto de Dios]. Repositorio Uniminuto, Medellín, Colombia. https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/10727/1/T.P_Londo%c3%b1oLopezDaiana_2019.pdf

Marín, J. A. (2018). Factores asociados a síntomas de ansiedad en los estudiantes del programa de enfermería de la universidad de santanter-udes, Bucaramanga. Bucaramanga, Santander. https://repositorio.udes.edu.co/bitstream/001/407/1/Factores%20asociados%20a%20s%C3%ADntomas%20de%20ansiedad%20en%20los%20estudiantes%20del%20programa%20de%20enfermer%C3%ADa%20de%20la%20Universidad%20De%20Santander%20-%20UDES%2C%20Bucaramanga..pdf

Martinez, J. M., & Cejuela, S. R. (2012). Indicadores del rendimiento deportivo: aspectos psicológicos, fisiológicos, bioquímicos y antropométricos. *EFDeporte*. https://www.efdeportes.com/efd173/indicadores-del-rendimiento-deportivo.htm

Martinez, J., & Pérez, J. (2018). Psicología en deporte universitario: estudio de carga mental y habilidades psicológicas en deporte de alto rendimiento. Cali, Colombia. https://www.icesi.edu.co/revistas/index.php/transpasando_fronteras/article/download/2742/3402/

Mendoza, I. (2020). Terapia cognitivo conductual: Actualidad y tecnología. Lima, Perú. https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8907/Terapia_MendozaFernandez_Ingrid.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mindeporte.(2019).Ley181de1995.https://www.mindeporte.gov.co/index.php?idcategoria=96122

Ministerio de sanidad. (2020). https://bemocion.sanidad.gob.es/emocionEstres/ansiedad/aspectosEsenciales/procesosCognitivos/home.htm

Minisalud. (2021). https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/habitos-saludables.aspx

Miras, S. (2020). Autoconfianza en el deporte. Obtenido de https://www.assessport.com/autoconfianza-en-el-deporte/

Morán, & Toner. (2017). Psicología del deporte. Ciudad de México: El manual moderno.

Morán, A., & Toner, J. (2017). *Psicología del deporte.* (L. G. Zarco, Ed.) El manual moderno.

Muñoz, D. A. (2017). *Dialnet*. Obtenido de https://summa.upsa.es/viewer.vm?id=0000048452

Naz, S., Soomro, M., Siming, I., Shah, S., Rajper, M., & Channa, M. (2019). An Investigation of Anxiety Factors During English Oral Presentation Skills of Engineering Undergraduates in Pakistan. *Canadian Center of Science and Education*. http://www.ccsenet.org/journal/index.php/ijel/article/view/0/39195

Neill, D. A., & Suárez, L. C. (2018). *Procesos y Fundamentos de la investigacion cientifica.* Machala, Ecuador: UTMACH. http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/14232/1/Cap.4-Investigaci%C3%B3n%20cuantitativa%20y%20cualitativa.pdf

Núñez, A., & García, A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. Universidad de las Islas Baleares. España. https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/53297/33667

Ojeda, J. (2017). *Factores situacionales del ámbito escolar que generan ansiedad y afectan el rendimiento académico en adolescentes de grado once, Trabajo de grado, Universidad de pamplona.* Unidad bibliográfica Villa del rosario, Cúcuta, Colombia.

Olaya, K. (2020). Niveles de ansiedad en estudiantes de segundo año de secundaria de la institución educativa N°020 Hilario Carrasco Vinces del distrito de corrales. Tumbes, Perú. http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/16937/ESTUDIANTES_ANSIEDAD_OLAYA_CORNEJO_KEYLA_VANESSA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Oliva, C. J. (2016). Programa de intervención psicológica en deportistas lesionados. http://eprints.uanl.mx/12805/1/PI%20Carmen.pdf

Osorio, D., Flores, J., Caro, W., & Torres, Y. (2020). Los niveles de ansiedad en gimnastas de iniciación del equipo titanes, revista actividad física y desarrollo humano. *Revista*

Actividad Física y desarrollo Humano. http://revistas.unipamplona.edu.co/ojs_viceinves/index.php/AFDH/article/view/4110/0

Parra Ortega, C. (2020). Armenia, Colombia. https://repositorio.ucp.edu.co/handle/10785/6259

Pastrana, J., Gonzales, S., & Hernández, A. (2008). *MenPas 1.0, evaluación psicosocial On- Line.* http://150.214.108.138/menpas/Usuarios/Referencias.aspx

Patiño, V., Ortíz, P., Henao, L., & Atehortua, M. (2020). Motivación, ansiedad y autoconfianza en deportistas Universitarios, [Trabajo de grado, Universidad Católica de Oriente. Antioquia, Colombia. http://repositorio.uco.edu.co/bitstream/handle/123456789/587/TRABAJO%20DE%20GRADO%20-%20MOTIVACI%c3%93N%2c%20ANSIEDAD%20Y%20AUTOCONFIANZA%20EN%20DEPORTISTAS%20UNIVERSITARIOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Pereira, J, Pañaranda, D, Pereira, P., Pedro, Ricardo, Quintero, J., . . . Cruz, E. (2019). Niveles de depresión y ansiedad en jugadores masculinos de rugby de primera división en Colombia.https://www.researchgate.net/publication/342352702_Niveles_de_depresion_y_ansiedad_en_jugadores_masculinos_de_rugby_de_primera_division_en_Colombia

Pineda, H. A., Trejo, M., García, K. B., Garza, K. J., Vázquez Jiménez, G., Machado, J. R., . . . Samuel Rodríguez, S. (2020). Respuesta de cortisol salival y ansiedad precompetitiva en nadadores. México. Dialnet-RespuestaDeCortisolSalivalYAnsiedadPrecompetitivaE-7397390.pdf

Prados, L., fuentes, & Calvo. (2014). Relación entre ansiedad estado, autoconfianza percibida y rendimiento en baloncesto. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 17. http://cdeporte.rediris.es/revista/revista55/artrelacion487.htm

Rincón, G. R. (2020). Claves para potenciar la autoconfianza. https://mejorconsalud.as.com/fitness/salud/psicologia-deportiva/aumentar-autoconfianza-deportista/

Robles, A. (2017). *Efdeportes.* Obtenido de https://www.efdeportes.com/efd224/estudio-de-la-ansiedad-en-jugadoras-de-voleibol.htm

Rodríguez, I., & Barrera, S. (2020). *Índice de ansiedad presentes en adolescentes vinculados a escuelas de futbol de San Vicente de chucuri, respecto a la competencia en actividades deportivas,* Repositorio UCC, Bucaramanga, Colombia. https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/34447/5/2020_indice_ansiedad_adolescentes.pdf

Rodríguez, M., & Mendivelso, F. (2018). Diseño de investigación de Corte Transversal. *Researchgate*.https://www.researchgate.net/publication/329051321_Diseno_de_investigacion_de_Corte_Transversal

Rodríguez, M., López, E., Gómez, P., & Rodríguez, L. (2015). Programa de entrenamiento en control de la activación, rendimiento y autoeficacia en golfistas infantiles: *Revista Iberoamericana de Psicología*.

Rodríguez, M., Medina, J., Galvis, S., & Herrera, J. (2019). *Relación entre ansiedad precompetitiva y la efectividad en el remate en voleibolistas, [Tesis para especialización en psicología del deporte y el ejercicio, Universidad del Bosque]*. Repositorio Universidad del Bosque, Bogotá, Colombia. https://repositorio.unbosque.edu.co/bitstream/handle/20.500.12495/2778/Medina_Bejarano_Juan_Felipe_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Rojas, E. (2014). *Como superar la ansiedad.* Barcelona: Planeta S.A.

Sámano, E. (2020). Prevalencia y direccionalidad de la ansiedad estado precompetitiva en atletas universitarios y su relación con el rendimiento deportivo. Tesis de especialización, Universidad Autónoma de Nuevo León. http://eprints.uanl.mx/20491/1/Tesis_Elfega_Samano_Perez_2017-2021.pdf

Sampieri, R. H., & Torres, C. P. (2018). *Metodología de la Investigacion las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mac Graw Hill. https://www-ebooks7-24-com.unipamplona.basesdedatosezproxy.com/stage.aspx?il=&pg=&ed=

Sánchez, A. (2017). *Niveles de ansiedad precompetitiva de los atletas de alto nivel españoles. [Tesis doctoral, Universidad pontificia de Salamanca]*. Summa Universidad Pontificia de Salamanca, España. https://summa.upsa.es/viewer.vm?id=0000048452

Sandoval, E. A. (2020). Evaluación diagnostica de ansiedad precompetitiva. Bogotá. http://repositorio.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/12310/AGILIZACI%c3%93N%20EN%20EL%20PROCESAMIENTO%20DE%20DATOS%20Y%20RESULTADOS%20EN%20LA%20EVALUACI%c3%93N%20DIAGN%c3%93STICA%20ANSIEDAD%20PRECOMPETITIVA%20DEL%20TEST%20CASAI-2R%20PROPUEST

Santolaya, M., Turbay, F., Ángel, Yurrita, C., Mesa, F., López, J., . . . Mulero, A. (2019). Psicologiadeportiva.https://www.academia.edu/39054377/PSICOLOG%C3%8DA_DEPORTIVA

Sepúlveda, G., Díaz, Y., & Ferrer, R. (2019). Ansiedad pre-competitiva y estrategias de afrontamiento deportivo, en disciplinas acuáticas individuales y colectivas en deportistas juveniles de alto nivel. *Revista interdisciplinaria de Filosofía y Psicología, 14*(16). https://scielo.conicyt.cl/pdf/limite/v14/0718-1361-limite-14-16.pdf

Serrato, L. H. (2009). https://sipd.wordpress.com/2009/03/02/entrevista-a-luis-humberto-serrato-colombia/

Solórzano, A. (2020). *La ansiedad pre competición y su influencia en el rendimiento deportivo del club jurídico santa cruz del cantón Ambato en el año 2019, [Trabajo de grado, Universidad Tecnológica Indoamericana Modalidad de investigación]*. Repositorio Universidad Tecnológica Indoamericana, Ecuador. http://repositorio.uti.edu.ec/bitstream/123456789/2124/1/SOLORZANO%20VERA%20ANTONY%20JOSUE.pdf

Sotelo, N. (2016). Fundamentos de la psicología. Huancayo, Perú. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/2220/1/DO_FHU_501_MAI_UC0367_20162.pdf

Tintaya, P. (2019). Psicología y personalidad. *Scielo*. http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n21/n21_a09.pdf

Tóala, M., García, A., Zambrano, S., Escobar, D., & Delgado, M. (2019). Psicología de la educación física y deporte escolar. https://dialnet.unirioja.es/descarga/libro/741378.pdf

Torrado. (2018). *Universidad de pamplona, Sede Villa del Rosario.*

Torres, M. (2018). *Determinar los niveles de ansiedad precompetitiva en los alumnos deportistas de la selección de baloncesto masculino de la selección del Colegio San Francisco Sales, [Trabajo de grado publicado. Universidad de Pamplona]*. Unidad bibliográfica Villa del Rosario, Cúcuta, Colombia, Norte de Santander.

Torres, M., & Núñez, L. (2012). *Biblioteca digital, Univalle.* https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/4516/CB-0460732.pdf;jsessionid=C515A8F7513C1C850BB88685725815BF?sequence=1

Turton, M. (2018). *Niveles de ansiedad precompetitiva en jinetes de alguna escuela de equitación en Guatemala, [Trabajo de grado, Universidad Rafael Landivar]*. Repositorio biblioteca, México. http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/42/Turton-Marielos.pdf

Universidad de Sabana. (2021). Ley 1090 de 2006. https://www.unisabana.edu.co/fileadmin/Archivos_de_usuario/Documentos/Documentos_Investigacion/Docs_Comite_Etica/Ley_1090_2006_-_Psicologia_unisabana.pdf

Urdampilleta, A., Sanz, J., & Cejuela, R. (2012). Indicadores del rendimiento deportivo: aspectos psicológicos, fisiológicos, bioquímicos y antropométricos. *EFDeportes*. https://www.efdeportes.com/efd173/indicadores-del-rendimiento-deportivo.htm

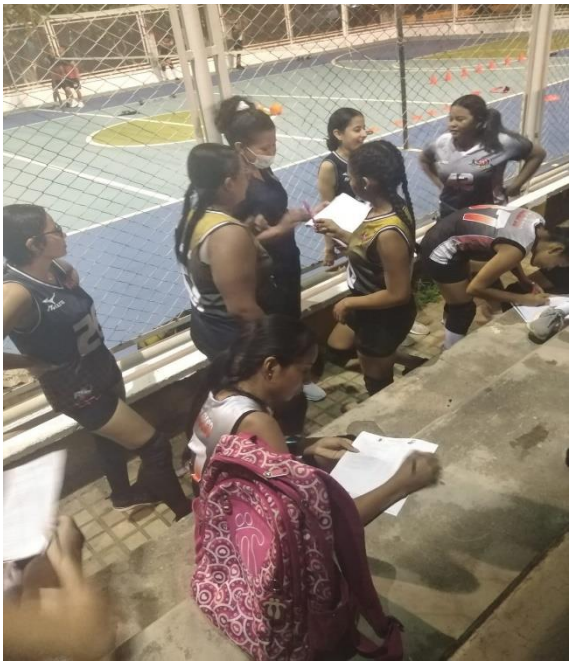
Vaca, M., Egas, S., Garcia, O., & Feriz, L. (2017). Ansiedad precompetitiva en karatecas de alto rendimiento, amateur y novatos. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. https://www.researchgate.net/publication/323184216_Ansiedad_precompetitiva_en_karatecas_de_alto_rendimiento_amateur_y_novatos

Weinberg, & Gould. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del ejercicio.* Médica Panamericana.

Zambrano, A. (2021). Rueda de prensa de medallistas olímpicos. (R. M. Noticias, Entrevistador) https://www.youtube.com/watch?v=yx2o0zMfngI

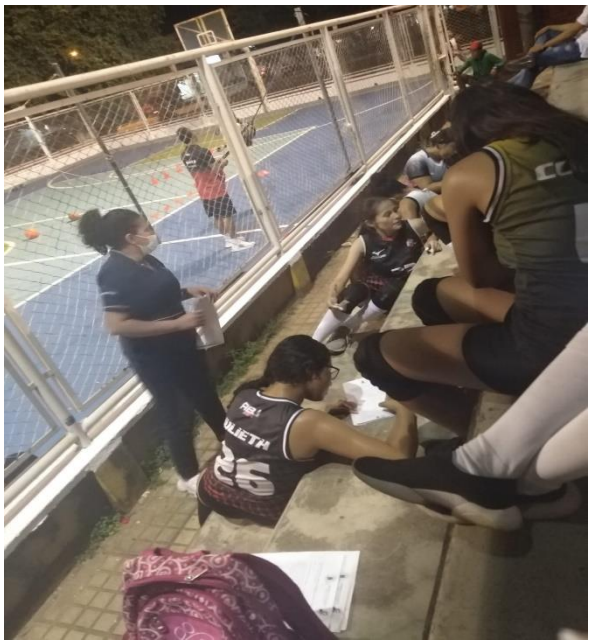
Anexos

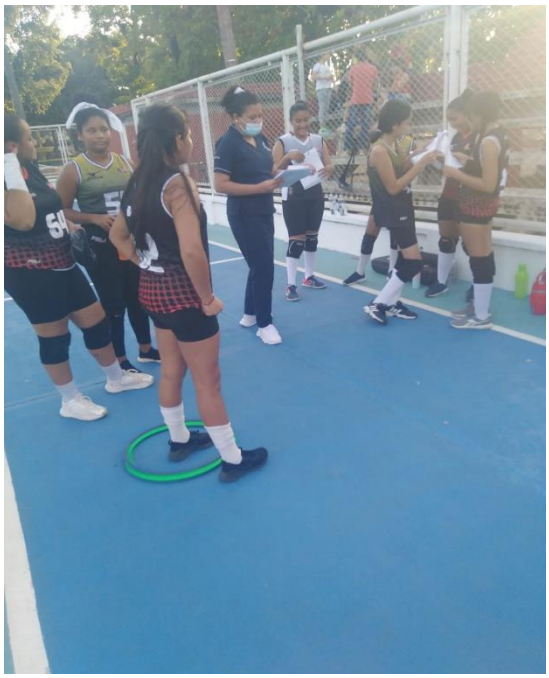
Apéndice A *Evidencias fotográficas de la aplicación*


















DAVID
ENTRENADOR


UNIPAMPLONA

Apéndice B *Manual para la prevención de la ansiedad somática, cognitiva y fortalecimiento de la autoconfianza.*

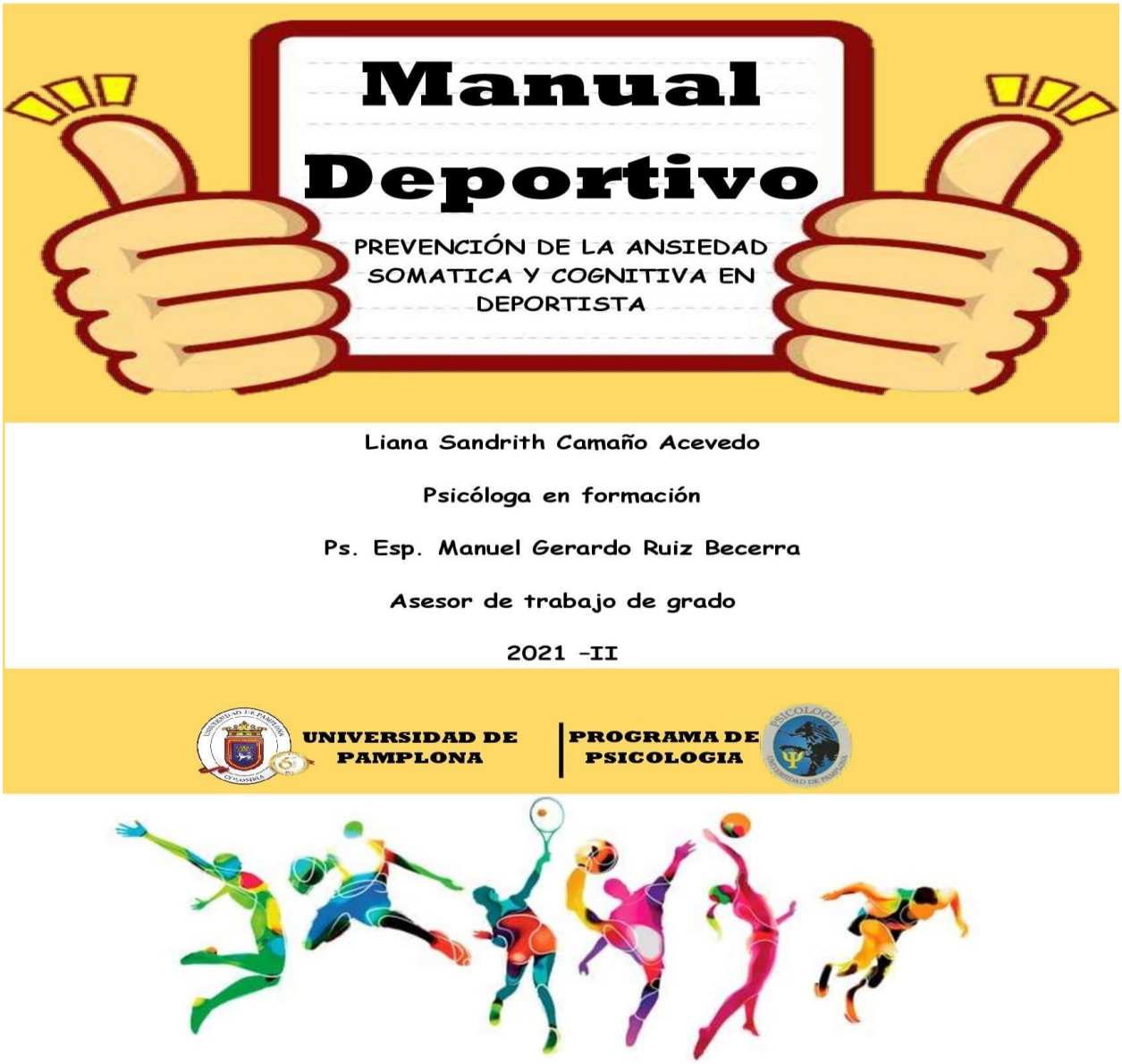


Tabla de contenido

Introducción 1
Modulo I Ansiedad 2
Ansiedad Precompetitiva 3
Causas de la Ansiedad 4
Módulo II Técnicas de intervención psicológica para confrontar la ansiedad 5
Técnica de Visualización 6
Relajación Progresiva de Jacobson 9
Entrenamiento Autógeno 12
Módulo III Claves para fortalecer la autoconfianza 15
Autoconfianza 16
Referencias Bibliograficas 18

1

Introducción

El presente manual tiene como objetivo prevenir la ansiedad somática y cognitiva, para el fortalecimiento de la autoconfianza en deportistas, de este modo se desarrolla tres módulos dentro del manual, en primera instancia se evidencia la conceptualización de ansiedad desde el área deportiva junto con sus respectivas causas, posteriormente se observa los métodos o técnicas psicológicas desde el área deportiva utilizadas por el entrenador o psicólogo con la finalidad de intervenir en los problemas psicológicos que se presentan en el deportista dentro y fuera del campo de juego ya sea en competencia o entrenamiento.

Por ello en el segundo módulo se describe los principales métodos de entrenamiento psicológico para logra un estado físico y mental equilibrado en competencia potencializando aspectos físicos, técnicos y tácticos, dichos métodos son la relajación progresiva de Jacobson, visualización, entrenamiento autógeno, por último, se da a conocer en el tercer módulo las claves para el fortalecimiento de la autoconfianza en deportistas.

Ansiedad

Modulo I

3

¿Qué es la ansiedad?

Fierros & Hernández (2020), mencionan que la **ansiedad** es una reacción automática que mantiene al individuo alerta preparándolo para enfrentarse a una amenaza, tiene en común **la angustia, miedo, inquietud o preocupación**; en este orden de ideas la ansiedad se puede presentar en diferentes campos de estudio en este caso se evidencia en el deporte, donde los deportistas experimentan reacciones **somáticas** y **cognitivas** que interfieren en el rendimiento deportivo, en función de lo planteado en el contexto deportivo se presenta la ansiedad precompetitiva definida a continuación:

Ansiedad precompetitiva

La ansiedad precompetitiva ocurre **24 horas antes** de la competición, se compone de diferentes dimensiones como son: **la ansiedad somática** que, presentando reacciones a nivel físico, **ansiedad cognitiva** a nivel psíquico invadiendo al individuo de pensamientos negativos, que le generan malestar, angustia que da pie a la inseguridad y por último **la autoconfianza** es un nivel de seguridad que el deportista tiene para alcanzar el éxito.

4

Causas de ansiedad en deportistas

La **ansiedad** es una problemática suele aparecer en momentos importantes del deportista, especialmente en competencias a nivel individual o en equipo. Es frecuente que se empiece a especular de lo que puede ocurrir y el rendimiento que se obtendrá en el campo de juego, por ello a raíz de este fenómeno los deportistas y entrenadores suelen buscar respuestas al malestar del problema que lo aqueja.

Causas de la ansiedad en deportistas
Cambios de situación habitual
Conocimientos del rival
Importancia del evento
Expectativas de juego Información errónea
Miedo al fracaso

Técnicas de intervención psicológicas para confrontar la ansiedad

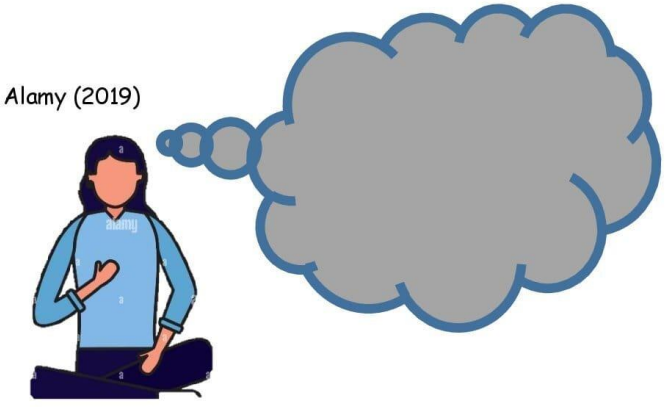
Módulo II

6

Técnica de visualización

La **técnica de visualización** es común en la psicología desde el área deportiva, la cual consiste en realizar un esquema o hacerse una imagen mental integrando los sentidos, tiene diferentes propósitos entre ellos reducir los niveles de ansiedad, relajar al deportista antes de iniciar una competencia, la toma decisiones tácticas, contribuir en el proceso de recuperación de una lesión, de esta manera para Weinberg & Gould (2010) citado por Oliva (2016).

la visualización es un proceso que sucede completo en la mente, donde el deportista imagina escenas donde alcance excelentes resultados a futuro con un óptimo rendimiento, respecto a los deportistas lesionados esta técnica es importante puesto que las estrategias cognitivas utilizadas le permitirán tener una recuperación eficaz y rápida



Alamy (2019)

7

Aplicación

Acontinuación se evidencia los pasos para la aplicación de la técnica de visualización desde el contexto deportivo:

1. Se busca un lugar tranquilo donde haya una iluminación tenue que cuente con el espacio para colocar colchonetas separadas unos de los otros.

2. Se les enseña a los deportista habilidades para reducir la problemática, de esta manera se le entrena en relajación, poniendo en práctica el ejercicio de respiración diafragmática de 1 a 2 minutos.

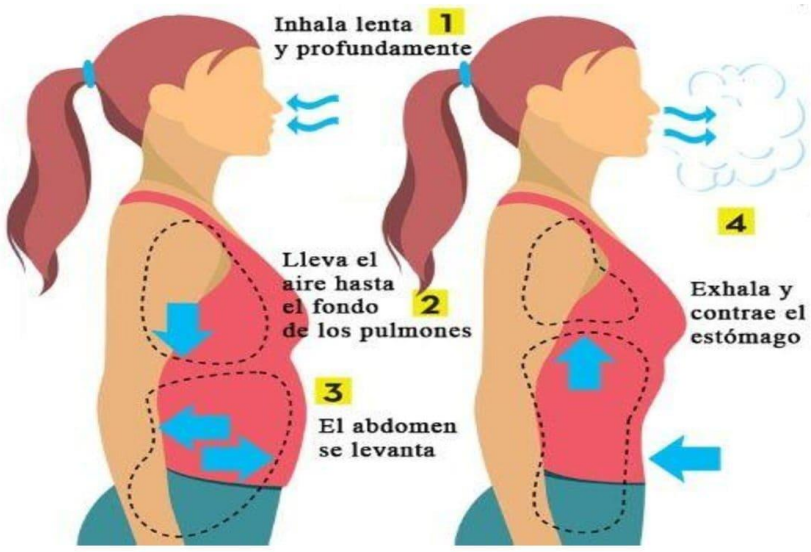
3. Posteriormente se lleva cabo el ensayo imaginado, es decir el deportista realizara la representación mental de la situación que le genera ansiedad.

4. Luego de haber realizado el entrenamiento en imaginación y relajación, se pide a los deportistas que a partir de la situación que este imaginando involucre cada uno de los sentidos el tacto, olfato, gusto.

8

5. El proceso de visualización dura 30 minutos, donde se indica al deportista la situación que debe recrear en su mente, por ejemplo, se pide que se visualice en una competencia antes, durante y después, como un recurso físico se utiliza música relajante a bajo volumen, a medida que el proceso avanza se hacen ciertas preguntas desde la experiencia que mantiene mentalmente, continuando con la visualización guiada.

6. Al terminar el proceso se pide a los deportistas que regresen del estado de relajación en el que se encuentran, indicándoles que muevan suavemente las partes del cuerpo.



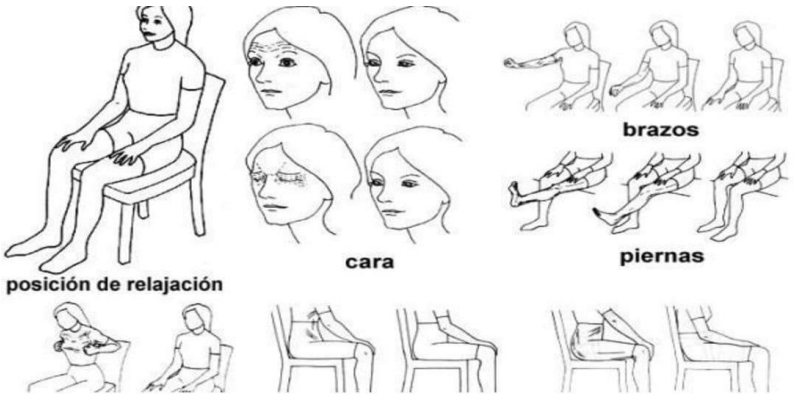
Respiración diafragmática

9

Relajación progresiva de Jacobson

Esta técnica fue estipulada por **Edmund Jacobson** en 1936, de este modo Huaman & Ramón (2017) citado en España (2019), retoma el trabajo de Jacobson en 1939 donde menciona la relación entre **pensamiento**, las **imágenes mentales**, y el estado de los músculos, a partir de ello desarrollo la técnica de relajación progresiva, la cual es empleada con frecuencia en el ámbito deportivo, la cual contiene tres fases.

En la fase 1 es la **tensión-relajación**, la cual consiste en tensionar y luego relajar los músculos de la cara como nariz, ojos, boca, lengua, mandíbula, labios, por otro lado, se tienen en cuenta los músculos del cuello, hombros, brazos, manos, piernas, espalda y tórax. La segunda fase que consiste en **reposo**, es identificar a nivel mental si los grupos de músculos están en estado de relajación, por último, la fase tres (3) es denominada relajación mental donde el deportista debe pensar en escenas positivas que generen agrado y tranquilidad.



10

Aplicación

Rodas (2018) evidencia los pasos a seguir para llevar acabo la aplicación d ela tecnica de relajación progresiva de Jacobson:

Fase I: Pedir a los deportistas sentarse en una silla con la espalda recta y las manos sobre las piernas, apoyando los pies en el suelo, intentando relajarse:

1. Al estar en la posición cierre los ojos.

2. Durante dos o tres minutos realizar relajación profunda, llevando acabo la respiración diafragmática, es decir inhala aire por la nariz y exhala por la boca.

3. Para el primer movimiento se pide extender el brazo derecho con la mano empuñada.

4. Ahora bien, tensar el brazo derecho y codo contra la silla.

5. Como quinto paso se relaja la cabeza y el cuello, tensando la frente inicialmente y luego levantando las cejas.

6. Se aprietan los parpados, arrugar la nariz, relajar la boca, tensar las mejillas, dientes, luego se inclina la cabeza hacia

11

adelante y se apoya la barbilla en el pecho, por otro lado se tensa la espalda, pechos y hombros.

7. Se pide al deportista que intente tocar los omoplatos, doblar los dedos hacia arriba sin flexionar las rodillas.

8. Al terminar, el deportista entra en un estado de reposo, se pide que mueva los brazos, piernas, moviendo los ojos lentamente, moviendo la cabeza de izquierda a derecha.

Fase II: En la presente fase se realizan los mismos movimientos de la fase I la única diferencia es que es más rápida, puesto que cada movimiento es de tensar por 10 segundos y relajar a 30 segundos.

Fase III: Se realizan los movimientos de la fase I, con la única diferencia que se realizan los cuatro primeros movimientos, para finalizar.

12

Entrenamiento Autogeno

El **entrenamiento autógeno** de Schütz es una técnica utilizada en deportistas, que pretende relajar y disminuir la ansiedad en momentos claves, según Davis et al. (2018), "el entrenamiento autógeno (EA) es un programa sistemático para enseñar al cuerpo y a la mente a responder de una forma rápida y efectiva a las órdenes verbales de relajación y vuelta a un estado normal de equilibrio. Es uno de los métodos más amplios y efectivos de reducción del estrés crónico" para llevar a cabo esta técnica se recomienda buscar un espacio libre de ruido y distracciones, utilizando ropa cómoda, esta técnica se puede llevar acabo permaneciendo sentado en una silla cómoda o tumbado en el piso.



13

Aplicación

Vera (2016) evidencia los pasos a seguir para llevar acabo la aplicación d ela tecnica de **entrenamiento autógeno** de Schütz:

1. Inicialmente se pide al deportista que se siente en una posición cómoda con los ojos cerrados

2. Como segundo paso identificar por 10 segundos el ruido a su alrededor, inclusive se toma conciencia de cómo se siente su cuerpo en la silla identificando como se siente la cabeza, la espalda, los brazos, las piernas.

3. Mentalmente se repite lo siguiente: "Estoy completamente tranquilo".

4. Luego, concéntrate en tu brazo derecho. Comienza a decirte mentalmente "Mi brazo derecho me pesa mucho" (3 veces, alternándolo con "Estoy completamente tranquilo/a"). Luego, repetir lo mismo con el brazo izquierdo, la pierna derecha y la pierna izquierda. Así: "Mi brazo derecho me pesa mucho, estoy completamente tranquilo/a" (3 veces). Luego, "Mi brazo izquierdo me pesa mucho, estoy completamente tranquilo/a" (3 veces). Luego

14

"Mi pierna derecha me pesa mucho, estoy completamente tranquilo/a" (3 veces). Y luego "Mi pierna derecha me pesa mucho, estoy completamente tranquilo/a" (3 veces).

5. Para dar continuidad se concentra en su brazo derecho y mentalmente repite lo siguiente "Mi brazo derecho está caliente", alternándolo con el siguiente pensamiento "Estoy completamente tranquilo" esto se repite con el brazo izquierdo, pierna derecha y pierna izquierda.

6. Después se coloca la mano en el corazón y se repite mentalmente "Mi corazón late tranquilo y fuerte" alternándolo con "Estoy completamente tranquilo".

7. Seguidamente se concentra en la respiración repitiendo mentalmente "Mi respiración es tranquila, algo respira en mí" alternándolo con el pensamiento "Estoy completamente tranquilo").

8. Concéntrate en la frente y repite mentalmente "Mi frente está agradablemente fresca" alternándolo con "Estoy completamente tranquilo").

9. Finalmente se opta por realizar la respiración diafragmática para terminar el ejercicio.

Claves para fortalecer la autoconfianza

Módulo III

16

Autoconfianza

Para potenciar la autoconfianza en los deportistas son: Visualizar teniendo éxito, hacer una lista de cualidades positivas, poner en práctica auto instrucciones positivas, adquirir habilidades poco a poco. De este modo Rincón, (2020) refiere lo siguiente:

1. Respecto al primer punto sobre visualizar teniendo éxito, hace referencia que son momentos en los que el deportista se imagine teniendo éxito, también se puede recurrir a pensamientos positivos que generen motivación, esta estrategia o técnica se debe emplear en un lugar sin distracciones.

2. Como segundo punto es importante realizar una lista de cualidades deportivas, es decir identificar los puntos fuertes y débiles con el fin detenerlos presentes para aumentar la autoconfianza.

17

3. Cuando se habla poner en práctica auto instrucciones positivas, se refiere a emplear y repetir frases cortas que motiven así mismo como por ejemplo "lo lograre", " Me siento tranquilo", " Soy un gran deportista", esta estrategia suele aplicarse cuando surgen pensamientos negativos o dudas a nivel deportivo.

4. Por último, adquirir habilidades poco a poco, es decir las cosas nuevas que se aprenden se deben instaurar poco a poco sin ir de prisa, de esta forma las habilidades se fortalecerán influyendo en la autoconfianza.

18

Referencias Bibliograficas

Alamy Vector. (2019). Vector. Obtenido de ttps://www.alamy.es/mujer-sentada-personaje-image239482360.html?pv=1&stamp=2&imageid=FF590DC3-C83D-4748-BB68-BB9B0380DEE6&p=314580&n=0&orientation=0&pn=1&searchtype=0&IsFromSearch=1

Alende, S. (2016). *Actividades deportivas [Imagen].* Obtenido de https://elcorreodeespana.com/economia/555877994/Actividades-Deportivas-Torrelaguna.html

Alfaro, M. (2017). *Metodo de Jacobson de relajación progresiva.* Obtenido de https://www.psicologia-online.com/metodo-jacobson-de-relajacion-progresiva-21.html

Davis, McCall, & Sherman. (2018). Entrenamiento autógeno. https://nanopdf.com/download/el-entrenamiento-autogeno_pdf

Dinardo, K. (2020). Espalda tensa [Imagen]. Obtenido de https://www.nytimes.com/es/2020/05/27/espanol/estilos-de-vida/estiramientos-oficina-silla.html

España, S. G. (2019). Relajación progresiva de Jacobson y su aporte en el desarrollo del lenguaje de niños y niñas con síndrome de Down. Ecuador. https://repositorio.uleam.edu.ec/bitstream/123456789/1890/1/ULEAM-TL-0034.pdf

Fierros, D., & Hernández, A. (2020). Ansiedad en deportistas jóvenes: un estudio. México. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7445064.pdf

Rincón, G. R. (2020). Claves para potenciar la autoconfianza. https://mejorconsalud.as.com/fitness/salud/psicologia-deportiva/aumentar-autoconfianza-deportista/

Gomez, K. (2020). Respiración diafragmatica. Obtenido de https://mui.today/vidasana/Respiracion-diafragmatica-paso-a-paso-para-bajar-los-niveles-de-estres-Intentalo-20200214-0030.html

Rodas, S. (2018). Tecnicas de relajación progresiva y estres laboral. Quetzal Tenango. Obtenido de http://biblio3.url.edu.gt/publijrcifuente/TESIS/2018/05/22/Rodas-Sucely.pdf

20

Oliva, C. J. (2016). Programa de intervención psicológica en deportistas lesionados. http://eprints.uanl.mx/12805/1/PI%20Carmen.pdf

Vera, J. (2016). Entrenamiento autonomo. Obtenido de https://www.guioteca.com/psicologia-y-tendencias/entrenamiento-autogeno-12-pasos-para-la-tecnica-de-hipnoterapia-de-schultz/

Atención y contacto: liasandrith19@gmail.com

Apéndice C. *Validación por expertos*



FORMATO DE VALIDACIÓN POR EXPERTOS

Cordial saludo,

Estimado(a) docente de manera cordial me permito dirigirme a usted con el propósito de solicitar su colaboración como experto en la validación del instrumento denominado Inventario del Estado de Ansiedad en Competición -2 (CSAI - 2), el cual se empleará para el estudio investigativo titulado: Ansiedad precompetitiva en el equipo de voleibol femenino del municipio de San Pablo Sur del Bolívar, desarrollado por, **Ps. Formación Liana Sandrith Camaño Acevedo**, para optar el título de profesional en psicología, dicha investigación es dirigida por Docente Asesor **Ps. Mg (c) Manuel Gerardo Ruiz Becerra**, docente asesor de trabajo de grado.

El presente instrumento tiene como finalidad determinar los niveles de ansiedad precompetitiva en el equipo de voleibol femenino del municipio de San pablo Sur del Bolívar, por medio de una investigación de tipo cuantitativa, para la prevención de la ansiedad somática, cognitiva y fortalecimiento de la autoconfianza a futuro fue elaborado por Martens, Burton, Rivkin y Simón (1980).

En el siguiente apartado se encontrará con el formato de validación por expertos, el cual está compuesto por el instrumento "Inventario del Estado de Ansiedad en Competición -2 (CSAI - 2)", en el cual se encuentran preguntas que hacen énfasis a tres categorías somática, cognitivo y autoconfianza. Este instrumento es de tipo Likert y consta de 27 preguntas, está dirigido al equipo de voleibol femenino del municipio de San pablo Sur del Bolívar, entre los 14 y 21 años de edad.

ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos...¡Es nuestro objetivo!

Inventario del Estado de Ansiedad en Competición -2 (CSAI - 2), Martens, Burton, Rivkin y Simón (1980)

Nombre:

Fecha:

Instrucciones

Señor(a) Evaluador(a):

A continuación, encontrará una serie de criterios mediante los cuales podrá revisar cada uno de los ítems del instrumento. Favor marcar con una "X" en los espacios correspondientes para cada uno. Las observaciones generales favor colocarlas al final de la revisión. El instrumento tiene como finalidad determinar los niveles de ansiedad precompetitiva en el equipo de voleibol del municipio de San pablo Sur del Bolívar, por medio de una investigación de tipo cuantitativa, para la prevención de la ansiedad somática, cognitiva y fortalecimiento de la autoconfianza.

Criterio/ Categoría	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observación
Ansiedad somática	Estoy inquieto.			
	Estoy nervioso.			
	Mi cuerpo está tenso.			
	Antes de competir siento molestias en el estómago.			
	Mi cuerpo está relajado.			
	Antes de competir mi corazón late más rápido de lo habitual.			

	Tengo el estómago revuelto.			
	Me sudan las manos.			
	Mi cuerpo está rígido.			
Ansiedad cognitiva	Estoy concentrado en la competición.			
	Dudo de mis capacidades.			
	Me preocupa que no pueda hacerlo tan bien como podría.			
	Soy consciente de la posibilidad de perder.			
	Soy consciente de las situaciones de presión.			
	Confió en mi buena preparación física.			
	Me preocupo por alcanzar mi meta.			
	Me preocupa que los demás queden desilucionados con mi rendimiento.			
	Me preocupa no sentirme capacitado para concentrarme.			
Autoconfianza	Me encuentro a gusto			
	Me encuentro cómodo.			
	Confío en mí.			
	Me siento seguro.			
	Tengo confianza en mí mismo.			
	Confió en mi rendimiento.			

	Estoy mentalmente relajado.			
	Estoy confiado porque me veo alcanzando más metas.			
	Confío lograrlo todo aún bajo presión.			

Observaciones:

_____
_____
_____
_____
_____

_____
Firma del Evaluador

Nombres y apellidos completos:

Tarjeta Profesional:

ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos...¡Es nuestro objetivo!

	Estoy mentalmente relajado.	x		
	Estoy confiado porque me veo alcanzando más metas.	x		
	Confio lograrlo todo aún bajo presión.	x		

Observaciones:

Considero que los ítems planteados, aunque son pertinentes muchos no tienen contexto, no es posible entender cuando se sienten o perciben esos síntomas, considero que la operacionalización de la variable no está completa por lo cual creo que lo planteado no permite medir totalmente la variable planteada.

Firma del Evaluador

Nombres y apellidos completos: Andrea Tatiana Mogollón Portilla

Cc: 1094271572

ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!

Inventario del Estado de Ansiedad en Competición -2 (CSAI - 2), Martens, Burton, Rivkin y Simón (1980)

Género: Femenino ____ Masculino ____

Edad: _____

Hace cuánto tiempo pertenece al equipo: _____

A continuación, encontrará una serie de afirmaciones que los atletas han utilizado para describir sus pensamientos, sentimientos, actitudes o comportamientos antes de la competición. Nos gustaría saber hasta qué punto te sientes identificado con estas afirmaciones. No existen respuestas correctas o incorrectas, malas o buenas, verdaderas o falsas, únicamente deseamos conocer tu opinión al respecto. Lee atentamente cada frase y selecciona la respuesta que más se aproxime a tus preferencias en este momento. Puede elegir para cada afirmación entre 5 posibles valores que van desde el valor 5 que corresponde a Siempre hasta el valor 1 que representa a Casi nunca.

N°	Items	Siempre	Casi siempre	Con frecuencia	En ocasiones	Casi Nunca
1	Estoy concentrado en la competición.					
2	Momentos antes iniciar una competencia me siento inquieto.					
3	Me siento a gusto antes de competir.					
4	Dudo de mis capacidades antes de iniciar una competencia.					
5	Me siento nervioso antes de competir.					
6	Antes de iniciar la competencia me siento cómodo.					
7	Me preocupa que no pueda hacerlo tan bien como podría.					
8	Antes de iniciar el juego me siento tenso.					
9	Confío en mí.					
10	Soy consciente de la posibilidad de perder una competencia.					
11	Momentos antes de competir, siento una ligera molestia en el estómago.					
12	Me siento seguro antes de iniciar el juego.					



13	Soy consciente de las situaciones de presión.					
14	Mi cuerpo está relajado antes de iniciar la competencia.					
15	Tengo confianza en mi mismo.					
16	Confió en mi buena preparación física.					
17	Antes de competir mi corazón late más rápido de lo habitual.					
18	Confio en mi rendimiento deportivo.					
19	Me preocupo por alcanzar mi meta.					
20	Antes de competir estoy realmente relajado.					
21	Me preocupa que los demás queden desilucionados con mi rendimiento deportivo.					
22	Antes de competir me sudan las manos.					
23	Estoy confiado porque me veo alcanzando mis metas.					
24	Momentos antes de competir me preocupa no sentirme capacitado para concentrarme.					
25	Antes de iniciar el juego mi cuerpo se encuentra rígido.					
26	Estoy preparado para lograr para mis metas deportivas aún bajo presión.					