ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avancemos ¡Es nuestro objetivo!

Pamplona, 08 de diciembre de 2021.

Docente
Eliana María Ibañez Casadiegos
Coordinadora comité Trabajo de Grado
Programa de Psicología
Universidad de Pamplona

Asunto: Entrega de informe final.

Cordial saludo

Me permito enviar al Comité el Informe Final de Trabajo de Grado, *Estudio de caso: personalidad y capacidad para la tolerancia a la frustración en estudiantes universitarios que practican un deporte* realizado por la Psicóloga en Formación LUISA FERNANDA ESPINEL FLÓREZ identificada con C.C. No. 1.094.271.382 bajo la asesoría de la docente PhD. DIANA JANETH VILLAMIZAR CARRILLO; con el objetivo de asignar la respectiva fecha de sustentación.

Quedo atenta a su valiosa respuesta.

Diana Janeth Villamizar Carrillo
C.C. 52.048.828

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Salud

Departamento de Psicología

Estudio de Caso: Personalidad y Capacidad para la Tolerancia a la Frustración en Estudiantes Universitarios que Practican un Deporte

Presentado por:

Luisa Fernanda Espinel Flórez

Pamplona, Colombia

2021

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Salud

Departamento de Psicología

Estudio de Caso: Personalidad y Capacidad para la Tolerancia a la Frustración en Estudiantes Universitarios que Practican un Deporte

Presentado por:

Luisa Fernanda Espinel Flórez

Docente Asesor

PhD. Diana Janeth Villamizar Carrillo

Pamplona, Colombia

2021

Tabla de Contenidos **Pág.**

Resumen ……8

Abstract ……9

Introducción..... 10

Problema de Investigación 12

Planteamiento del Problema..... 12

Descripción del Problema 14

Formulación del problema 15

Justificación 16

Objetivos 18

Objetivo General 18

Objetivos Específicos..... 18

Estado del Arte 19

Investigaciones Internacionales 19

Investigaciones Nacionales 26

Investigaciones Locales y Regionales..... 30

Marco Teórico 32

Capítulo I: Psicología del Deporte 33

Capítulo II: Personalidad..... 41

Capítulo III: Frustración..... 65

Marco Legal..... 76

Marco Metodológico 79

Tipo de investigación 79

Diseño de investigación 79

Población y Muestra 80

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información 80

Instrumentos cualitativos. 81

Instrumento cuantitativo 83

Validez 86

Confiabilidad 87

Resultados 90

Análisis Cualitativos 90

Análisis Cuantitativo 131

Análisis general de la información. 143

Discusión 144

Conclusiones 148

Análisis critico 150

Recomendaciones 154

Referencias Bibliográficas 155

Anexos 163

Anexo A. Instrumento Pertinente Aprobado por Juicio de Expertos. 164

Anexo B. Categorización de los Ítems Inmersos en la Entrevista 168

Anexo C. Evidencia Aprobación Juicio de Expertos 171

Anexo D. Consentimiento informado 172

Anexo E. Cuestionario 16 PF. 173

Índice de Tablas y Figuras

Tabla 1. Caracterización de Muestra 80
Tabla 2. Definición de categorías de entrevista 82
Tabla 3. Factores de Personalidad 16 PF 84
Tabla 4. Confiabilidad según α de Cronbach para el inventario de Personalidad 16 PF. 87
Tabla 5. Resumen de Escalas Primarias del 16 PF. 88
Tabla 6. Revisión de textos 91
Tabla 7. Matriz de Revisión de Contenidos 103
Tabla 8. Transcripción de Entrevistas ..... …109
Tabla 9. Unidades Constantes……..126
Tabla 10. Resultados Sujeto 1……..132
Tabla 11. Resultados Sujeto 2 ……..…136
Tabla 12. Resultados Sujeto 3……..……140

Agradecimientos y Dedicatoria

La vida está compuesta por metas, sueños y objetivos que nos trazamos de forma individual, aunque no existen ni contamos con las mismas condiciones, estrategias ni ideas para llegar a ellos, sé que hay algo que si tenemos en común los seres humanos.... y es que cuando queremos algo realmente luchamos por ello, nos esforzamos y así haya dolor en el camino siempre se sigue adelante, pues la meta es solo el comienzo.

Hoy quiero agradecer a Dios por permitirme llegar hasta mi meta principal, la meta que me abrirá un nuevo camino y me permitirá trazar mi futuro, a mi mamá Ana Teresa Flórez Contreras, quien, a pesar de las adversidades, del dolor, las lágrimas e incontables sacrificios, dio todo porque yo pudiera realizar mis sueños, hoy no me acompañas de forma terrenal, pero sé que puedes ver este gran logro, me acompañas desde ese hermoso lugar en donde te sientes orgullosa de mí, que aunque pensé en rendirme, me llene de valor para continuar y llegar hasta el día de hoy, por siempre mil y mil gracias mamita, mi eterno agradecimiento siempre será para ti.

A mi docente asesora quien me guío en este proceso con su ayuda, conocimiento y mejor disposición para poder lograr los objetivos propuestos, a mis docentes durante mi proceso de formación, quienes fueron un pilar fundamental en mi camino para poder lograr mi sueño de ser profesional del área de la salud mental.

Este nuevo logro es gracias a ustedes.

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo describir la tolerancia a la frustración como característica similar a los rasgos propios de la personalidad en tres deportistas de la Universidad de Pamplona, cuyos resultados apuntaron a que la frustración y la personalidad son adecuadas presentando aspectos de trabajo en equipo, tolerancia a la frustración y permitiendo aspectos de liderazgo, asertividad, amabilidad, entre otros aspectos, destacando que manejan estrategias propias para afrontar situaciones deportivas donde presentan tolerancia a la frustración.

Esta investigación muestra resultados con alcance descriptivo, enfocada metodológicamente desde un estudio de caso con triangulación poblacional y aplicación de entrevista semiestructurada junto a revisión de contenidos para la parte cualitativa y el cuestionario 16PF como método cuantitativo. Se concluye que teniendo en cuenta la muestra seleccionada, los deportistas si poseen la capacidad de tolerancia a la frustración y características propias de la misma, acoplados a su personalidad.

Palabras Clave: Frustración - Tolerancia a la Frustración - Personalidad – Deportistas.

Abstract

The present research aims to describe frustration tolerance as a characteristic similar to personality traits in three athletes from the University of Pamplona, whose results indicated that frustration and personality are adequate, presenting aspects of teamwork, tolerance to frustration and allowing aspects of leadership, assertiveness, kindness, among other aspects, highlighting that they handle their own strategies to face sports situations where they have tolerance to frustration.

This research shows results with a descriptive scope, methodologically focused from a case study with population triangulation and application of a semi-structured interview together with a content review for the qualitative part and the 16PF questionnaire as a quantitative method. It is concluded that taking into account the selected sample, the athletes do have the capacity for tolerance to frustration and its own characteristics, coupled with their personality.

Keywords: Frustration - Frustration Tolerance - Personality - Sportsmen and women

Introducción

La psicología del deporte ha sido descrita por diversos autores que datan su perspectiva respecto a ello. Autores como LLames & García (2017), la relacionan al "Estudio científico de los factores psicológicos asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física", por lo tanto la consideran como una ciencia encargada de los diferentes procesos psicológicos del deportista y cómo estos influyen e interaccionan con el entorno que lo rodea, es un trabajo conjunto que busca identificar cómo, por qué y bajo qué condiciones los deportistas, entrenadores y todas aquellas personas que hacen parte de dicho entorno se comportan y logran el establecimiento e implementación de habilidades y capacidades que les facilitan ejercer un gran manejo y control al estrés, tomando esto como una herramienta que le permite potenciar su desempeño y así generar óptimos resultados en los diversos ámbitos de su vida.

En este sentido, el deporte ha llegado a ser muy popular para todos los seres humanos, aportando una gran cantidad de beneficios para la salud física, mental, emocional, lo que lleva al individuo a mejorar sus relaciones sociales, aumentar el autoestima, crear y afianzar lazos de amistad con sus pares, fortalecer su autonomía, memoria, rapidez, sentido de competencia, adquisición de valores, habilidades, competencias, y en general, para la salud y el bienestar a nivel integral; por lo anterior es preciso mencionar, que practicar un deporte es optar por estilo de vida diferente, lo que a su vez repercute en la formación y establecimiento de la personalidad, demarcando y moldeando (dependiendo de las experiencias individuales y las conductas y comportamientos adoptados en el entorno) de manera significativa muchos aspectos y factores de la misma (Carrera, 2017).

Así mismo, la práctica de un deporte representa para la juventud actual un hobby, un estilo de vida, una responsabilidad social, un modo de canalizar y sobrellevar las diferentes experiencias que viven en su día a día, lo que termina por moldear diversos rasgos de la propia personalidad; tomando como base las consideraciones anteriores. Cattell (1972) citado por Ventura, Rodriguez, & Vargas (2018), mencionan que el deporte y la personalidad son aspectos ligados que van de la mano, tanto así, que el primero termina por influir significativamente y en gran medida, tomando su componente experiencial, al segundo y por lo tanto, a la estructura de la persona, comportándose

de determinada manera, ya sea positiva o negativa, según las vivencias y los aprendizajes obtenidos dentro de su misma práctica deportiva.

Por su parte, la frustración, tema base de la presente investigación, es una característica constante y frecuente en la vida del ser humano, y se produce cuando una actuación no cumple a cabalidad las expectativas u objetivos previstos, ya sea con relación a la formulación de un plan, al alcance de alguna meta o realización de un proyecto, ocasionando malestar emocional que repercute en las diferentes áreas de ajuste tanto a nivel intrapersonal como a nivel interpersonal, en el caso, en los deportistas (Mustaca, 2018). Sin embargo, existen diversos mecanismos utilizados para sobrellevar los diferentes malestares emocionales, pérdidas o los sentimientos, emociones y pensamientos que trae consigo la frustración, esto se denomina tolerancia a la frustración.

En ciertas circunstancias se relaciona el hecho de que la práctica de un deporte repercute de manera significativa a nivel de la personalidad del sujeto, en cuanto a la formación de estrategias que le permitan afrontar la frustración respecto a diferentes situaciones, incluidas las del ámbito deportivo y competitivo; del mismo modo, las vivencias experimentadas en el entorno deportivo, pueden proveer ciertas respuestas por arte del sujeto ante situaciones de frustración, dando una respuesta que resulte desadaptativa o por el contrario, poco favorecedora.

Por lo anterior se resalta que la presente investigación está enfocada en describir la existencia de la tolerancia a la frustración como característica similar a los rasgos propios de la personalidad en tres jóvenes deportistas de la Universidad de Pamplona, lo anterior, con ayuda de una comparación desarrollada bajo una triangulación de la información recabada teóricamente (estado del arte, marco teórico) y los hallazgos obtenidos de las técnicas de recolección de información aplicadas a cada sujeto (entrevista semiestructurada, cuestionario 16PF), que finalmente permita esclarecer la idea y formulación planteada en la presente investigación.

Problema de Investigación

Planteamiento del Problema

Para ilustrar mejor el propósito de la presente investigación, es importante precisar que a lo largo de los años el ser humano se ha interesado en la gran variedad de deportes existentes y por ello, cada vez son más los que se integran a realizar algún tipo de practica como modo de vida o como método de participación a un entorno social, a su vez el deporte se ha convertido en una herramienta, para muchos indispensable, que les permite generar estilos de vida saludables, como modo de utilización del tiempo libre, para fortalecer la salud física y/o mental/emocional, entre otros beneficios; Este también se ha encaminado no solo a la práctica habitual sino también a un nivel competitivo desde sus distintas disciplinas independientemente del género, edad, sexo, religión, características morfológicas, entre otros, (Velázquez, 2019).

La Organización Mundial de la Salud, establece la definición del deporte como "Una actividad física especializada de carácter competitivo, la cual requiere entrenamiento físico diario y además se encuentra reglamentado", por ello, se puede establecer que el objetivo principal del deporte es la competencia, como ejemplo, se resalta el fútbol, baloncesto, voleibol, atletismo, rugby, natación, entre otros. De este modo, se conoce que el interés por el deporte se ha incrementado de manera considerable, no solo a nivel local, sino también regional, nacional e internacional, haciendo parte de la cultura mundial y representa un punto importante en la sociedad como parte de los derechos fundamentales (O.M.S, 2018).

La Constitución Política de Colombia, cita en el Artículo 52 lo siguiente:

> El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

De lo anterior se puede inferir que actualmente es incuestionable la relevancia de la práctica y la competencia en las diferentes disciplinas deportivas, lamentablemente en la mayoría de los

casos los objetivos propuestos dentro del deporte no han podido ser desarrollados en un 100%, esto se debe a la falta de escenarios para el progreso y fortalecimiento de cada disciplina. Con base en las consideraciones realizadas, es indiscutible que el deporte y la actividad física son cruciales para aumentar la longevidad de vida de manera saludable y óptima, mejorando la salud física, mental y el bienestar integral de los individuos y reducen la posibilidad de desarrollar muchas enfermedades no transmisibles (Organización Mundial de la Salud, 2018).

No obstante, la práctica de cualquier deporte de carácter competitivo, como se ha mencionado antes, trae consigo infinidad de emociones, pensamientos, sentimientos, estados emocionales y comportamientos, antes, durante y después de su ejecución. Maddaleno (2017), plantea que dicha actividad física posee un efecto ansiolítico y tranquilizante cuando no se ejecuta en competiciones, sin embargo, al ser utilizado como expresión de estatus y de sexualidad, promueve la competencia deportiva, el atractivo corporal en cuanto a imagen física, satisfacción y aceptación de la apariencia propia.

Sin embargo, según la autora mencionada anteriormente, en casos de competencia o que requieren mayor exigencia en la práctica, se presentan dificultades como las restricciones alimentarias por requerimientos de peso, cualidades volitivas, estreñimiento, estrés constante de entrenamiento, disminución en los periodos de sueño y anemia, la tensión e ira, son algunas de las emociones propias que se viven antes y después de un evento competitivo y dependiendo de los resultados genera en el individuo estado de ánimo bajo, tensiones musculares, y demás alteraciones y problemáticas no solo a nivel físico y comportamental, sino también a nivel emocional y mental, apareciendo la frustración y poniendo en juego la capacidad del sujeto para tolerar y enfrentar la misma. Desde aquí este estudio toma relevancia aportando a la descripción a la frustración en deportistas como estudio de caso.

Descripción del Problema

A nivel competitivo los deportistas están expuestos constantemente a altos niveles de frustración al no poder satisfacer el deseo de obtener siempre un resultado exitoso y anhelado; autores como Gonzáles (2016), menciona que el fracaso en la ejecución de la actividad deportiva representa en el individuo una carga psicológica y emocional considerada como estrés, así mismo, la manera en que es experimentado el fracaso o las perdidas en el deporte se relacionan directamente con el autoestima general de la personalidad, también llamado frustración general o más específicamente con el no cumplimiento de metas y objetivos determinados, llamado frustración parcial, sin embargo, son aspectos que dependen netamente del sujeto y que también están relacionados con la experiencia previa ante una vivencia similar.

Es de este modo que los deportistas se ven expuestos a experimentar en su cotidianidad situaciones y emociones que pueden impactar positiva o negativamente los objetivos deportivos e incluso trascender al área personal, siendo ejemplo de ello, la carencia de recursos, falta de patrocinio, oportunidades, desmotivación por parte de su grupo de apoyo, lesiones o accidentes físicos, esfuerzos de mejora poco eficientes, rupturas sentimentales, entre otros acontecimientos que se caracterizan por causar la pérdida o disminución de reforzadores que son de gran relevancia para continuar los respectivos procesos. Para ello la tolerancia a la frustración, entra a hacer parte como aquella aptitud que permite sobrellevar los bloqueos desde las diferentes características individuales como respuesta a circunstancias de gran requerimiento emocional compatibles con la presencia de frustración (Ramírez, 2018).

Cabe resaltar que a pesar que los deportistas se exigen demasiado en su rendimiento físico y personal, reconocen la importancia del factor psicológico en el deporte, puesto que en algún momento han presentado algún tipo de síntomas o malestares a raíz de situaciones frustrantes, estresantes y poco tolerantes, entre otras. Es por ello que cuando los deportistas se enfocan en la competencia como elemento indispensable en su proceso deportivo, suelen sobre exigirse a nivel físico y personal, de acuerdo a la obtención de sus resultados, ya sean estos positivos o negativos se convierten en elementos que afectan cualquier ámbito de su vida. Sin embargo, desde la psicología del deporte se han venido implementado técnicas y estrategias para buscar la manera de trabajar y modificar las percepciones negativas que se tiene respecto a la pérdida de una

competencia o algún fracaso que pueda generar frustración, con el fin de evitar que el rendimiento deportivo disminuya, los factores motivacionales y otras áreas de ajusté del individuo.

Formulación del problema

¿Cuáles son las características de personalidad de 3 deportistas como estudio de caso relacionados con la tolerancia a la frustración?

Justificación

Conforme a la presente investigación, se ha logrado evidenciar que de acuerdo al carácter competitivo que tienen las diversas disciplinas deportivas, existe constante exposición a una gran cantidad de factores estresantes negativos, ya sean propios a las exigencias deportivas individuales como colectivas, estos factores generan estados de frustración que llevan al individuo a experimentar y reaccionar a nivel mental, emocional y comportamental, los cuales desencadenan ira, ansiedad, estrés, decepción, mal humor, entre otras. Autores como Ellis (2000); citado por Roda (2019), resaltan que es de gran importancia que el sujeto sepa reconocer la presencia de una situación frustrante, sus pensamientos y emociones, y a su vez la manera en la que estos, en algunas ocasiones, impulsan a reaccionar a ellas, con la finalidad de poder desarrollar un mayor nivel de autocontrol y le permita hacer uso de sus capacidades individuales para contrarrestar dichas vicisitudes.

De lo anterior se puede inferir que los deportistas están expuestos constantemente a dichas situaciones, y por ello, pueden reaccionar de acuerdo a las características propias de su personalidad enfocadas a resolver y sobrellevar de manera adecuada estas vivencias o direccionándolas a una baja tolerancia a la frustración. La relevancia que tiene la presente investigación va arraigada capacidad para manejar diversas situaciones desde el ámbito deportivo, ya que desde la psicología del deporte es fundamental investigar, ampliar conocimientos y buscar la manera, también de sentar las bases que permitan promover el bienestar integral del deportista y de su salud a nivel general. En cuanto a la relevancia social, el abordaje de esta temática puede llegar a generar un impacto positivo en los participantes, ya que, al conocer un poco más sobre aquellas herramientas implícitas en su personalidad, pueden fortalecerlas y trabajar en ellas, en pro de la optimización de las formas de afrontar situaciones de tensión y frustración no solo en el contexto deportivo, sino también en los demás ámbitos de su vida.

Así mismo, la acción metodológica del presente proyecto, siendo una investigación mixta, “une los métodos cuantitativos y cualitativos, con el fin de disponer de las ventajas de ambos, minimizar inconvenientes y conseguir un estudio más completo y detallado sobre un fenómeno determinado”, Arias (2020); permite abordar la temática desde diversas perspectivas y referentes, así como la recolección de información variada y precisa, que al complementarse, triangularse y contrastarse aportara resultados amplios, completos y verídicos a la misma.

La Universidad de Pamplona, la facultad de salud y especialmente el programa de Psicología, se verá beneficiada con la adquisición de un proyecto con un tema no estudiado anteriormente dentro del programa, que aporta información y conocimientos que favorecen para la construcción de futuras investigaciones en el área de la psicología deportiva y relacionando las temáticas principales, como lo son la personalidad, la frustración y la capacidad de tolerancia a la misma en deportistas. Finalmente, para la psicóloga en formación, autora de la investigación, es importante estudiar estos fenómenos ya que aumentan conocimientos específicos de interés y ayuda a ampliar las panorámicas emocionales y comportamentales propias de este tipo de problemáticas tan comunes en el campo de la psicología deportiva y a nivel general.

Objetivos

Objetivo General

Describir la estructura de personalidad de 3 deportistas en un ámbito universitario y la capacidad para la tolerancia a la frustración con visión estudio de caso, a través de una investigación mixta permitiendo un análisis crítico como aporte a la psicología deportiva.

Objetivos Específicos

Identificar los diferentes rasgos de personalidad de 3 estudiantes universitarios que practican un deporte a través de la prueba psicológica 16 PF.

Analizar la capacidad para tolerar eventos frustrantes en el ámbito deportivo mediante una entrevista semiestructurada a estudiantes universitarios que practican un deporte.

Relacionar los resultados de la prueba que mide rasgos de personalidad (16 PF) con los resultados de la entrevista semiestructurada en relación a la capacidad para tolerar eventos frustrantes a través de una triangulación.

Analizar críticamente el papel de la psicología deportiva y los estudios de personalidad y tolerancia a la frustración como campo de acción en el deporte.

Estado del Arte

Dentro del presente apartado se incluye la información teórica más destacada a nivel regional, nacional e internacional, que sustenta y se encuentra relacionado directamente con la idea de investigación, tomando diversos autores, aportando valor metodológico y fundamentación, así como ampliando el marco de referencia de la presente investigación; a continuación, se relacionan los que presentaron mayor relevancia.

Investigaciones Internacionales

Título: El impacto del entrenamiento en el rendimiento arbitral de futbol. Autores: Sergio Mendes, Bruno Travassos y Ema Oliveira (2021). Portugal.

Esta investigación tuvo como objetivo analizar las percepciones de árbitros especialistas sobre la implantación de programas de formación para árbitros de futbol de Portugal, con el fin de identificar diferencias en la clasificación de árbitros durante su pasantía en la academia de arbitraje; esto por medio de dos estudios complementarios, en el primero se realizaron entrevistas a los expertos y en el segundo se recopilaron los rankings de los árbitros entre 2009 y 2019, lo que permitió construir tres grupos en donde se tuvo en cuenta la promoción de la pasantía dentro de la academia, cambio en la formación de los árbitros, la existencia del individualismo y la demanda en el sector.

En el proceso metodológico se realizó la entrevista a árbitros de futbol en donde la edad media de los participantes se encontraba en los 46.6 años, en esta etapa de la investigación se tuvo en cuenta la percepción personal en cuanto a metas, apoyo institucional, características de la cultura en el arbitraje, fortalezas y similitudes a nivel personal, habilidades comunicativas concretas y características individuales de cada entrevistado; este fue de modo cualitativo, descriptivo transversal, se tuvo en cuenta el contenido manifiesto y latente, el cual permitió a los investigadores clasificar la información en aspectos positivos, por mejorar, niveles de individualismo, debilidades en el trabajo en grupo y nivel personal, aspectos relevantes de la preparación mental, emocional y física para el juego. En segunda instancia se realizó la estandarización de criterios y escalas pertinentes de 1 a 100 las notas relevantes, por medio del software IBM SPSS.

Los resultados revelaron que en la cultura del arbitraje se presentan similitudes en cuanto a la percepción del arbitraje en apoyo institucional, cultura en el arbitraje y capacitación, reconocen que presentan debilidades en sus procesos formativos de forma individual, pero a su vez, todos coincidieron que debería existir la posibilidad de crear programas de desarrollo que les permita tener una visión más neutral y competente que les permita mejorar su desempeño, pues se presentan situaciones frustrantes que no les permite evolucionar en la formación arbitral; por otro lado, los resultados estadísticos arrojan que hay diferencias significativas en los procesos formativos según la categoría y antigüedad de los árbitros, por lo tanto no todos son ascendidos ni promovidos, lo que genera dificultades en su rendimiento arbitral, bajos niveles motivacionales y frustración.

Título: Factores estresantes en el futbol brasileño en el interior y en el campo: ¿Se les percibe como angustia o estrés? Autores: María Ferreiro, Luis Polito, Vania Hernándes, Mariana Correa, Ana Mastrocola, Daniel Oliveira, Alessandra Oliveira, Larissa Moura, Marcelo Villas y Daniela Angelo (2021). Sao Paulo, Brasil.

El objetivo de esta investigación se basó en enlistar aquellos factores estresantes que se presentan en el futbol profesional de salón y de campo, para así poder determinar si existe alguna relación en cuanto al rendimiento deportivo.

Los investigadores decidieron realizar una metodología de carácter exploratorio en donde utilizaron el BI-ESEM, para evaluar la estructura bifactorial de 77 situaciones estresantes en 138 jugadores de fútbol sala y de campo de la Premier League Brasileña, en donde se evaluaba en cada situación con una escala de 7 puntos, siendo la más negativa – 3 y la más positiva +3, los datos se analizaron de acuerdo a la percepción de los deportistas de sus niveles de estrés o ansiedad y la intensidad con la que se presentaban; estas se distribuyeron en cinco categorías: expectativas sobre el desempeño, factores personales, aspectos de la competencia, demandas del entrenamiento y relación con personas significativas; igualmente se tuvieron en cuenta las narrativas sobre sus propias experiencias. Los resultados obtenidos permitieron evidenciar que efectivamente los futbolistas brasileños se encuentran inmersos en gran variedad de situaciones estresantes, por diferentes situaciones ambientales que pueden predecir su desempeño, algunas de estas son propias del deporte, otras por el ambiente familiar y por situaciones externas, 49 de estas situaciones se percibieron como angustia y las 28 restantes como estrés; por lo tanto permite evidenciar que en

el deporte se presenta gran variedad de emociones en los deportistas que pueden generar todo tipo de influencia en su desempeño deportivo, muchas de estas percepciones personales se presentan a raíz de los cambios y procesos cognitivos que se viven a lo largo de la vida por la relación existente entre el individuo y el entorno, estas se presentan dependiendo de las actitudes, creencias, valores y aprendizajes previos que tenga la persona de manera individual.

Título: Evidencia del efecto de ganar o perder en los niveles de ira y ansiedad en os luchadores de judo. Autores: Héctor Páez, Ítalo Campos y Amauri Gouveia (2020). Guamá, Brasil.

Está investigación tuvo como objetivo evaluar el efecto de ganar o perder en los niveles de ira y ansiedad en los luchadores de judo afiliados a la Federación de Judo de Pará, Brasil, mediante la aplicación de las escalas psicométricas de STAXI y STAI.

Metodológicamente se realizó un análisis correlacional que permitiera conocer la interacción existente entre los componentes de las escalas, de acuerdo al número de golpes, experiencia y estado de salud, para ello se seleccionaron dos atletas masculinos de Judo Regionales vinculados a la federación Paraense de Judo, Brasil con al menos 5 años de experiencia competitiva, presentar al menos cinturón morado, se excluyeron participantes con alguna evidencia de enfermedad cardiovascular, antecedentes de trastornos endocrinos o de hipertensión o que usaran algún tipo de medicamento a base de esteroides. En el Inventario de expresión de ira de rasgo de estado es un inventario de autoinforme donde la ira se describe como una emoción primitiva que no requiere de ningún componente actitudinal, esta cuenta con ocho subescalas y cuenta con un alfa de Cronbach de 0.69 y 0.88; El inventario de ansiedad rasgo-estado es una escala de autoaplicación que permite valorar la ansiedad como estado y también como rasgo, este consta de 40 preguntas las cuales están ordenadas según su intensidad, a su vez se dividen en dos escalas, estado-ansiedad como experiencia del momento y ansiedad-rasgo que mide la tenencia de percibir situaciones estresantes como peligrosas y amenazantes.

El efecto ganar o perder con ira y ansiedad revelo que las personas que estaban propensas a perder, tenían un mayor nivel de enfado comparado con los que no, los niveles de ansiedad que se obtuvieron al aplicar los instrumentos 3 semanas antes no mostraron niveles de ansiedad diferentes de los ganadores a los perdedores, pero no a la ira, en cuanto a la correlación de Pearson se pudieron evidenciar diferentes correlaciones positivas y negativas en cuanto al número de

golpes y entre momentos de las peleas, la ansiedad después de la pelea fue mayor con relación a la ansiedad pre-pelea, los niveles de enfado se asociaron al aumento de energía, lo cual podría considerarse una ventaja para los deportistas.

Título: Investigación de la preparación de la personalidad para el rendimiento deportivo en futbolistas jóvenes. Autores: Alla Kim, Anton Zvezdín, Liudmila Rogaleva, Liudmila Fitina y Sergei Bannikov (2020). Almaty, Kazajstán.

El objetivo de esta investigación estuvo enfocado en estudiar los diferentes indicadores de preparación de los jóvenes futbolistas para la actividad deportiva y así poder determinar las condiciones de su proceso formativo en el proceso psicológico-pedagógico del entrenador.

Para poder realizar este estudio fue necesario establecer los criterios que se tendrían en cuenta en cuanto a la preparación de la personalidad de futbolistas jóvenes, motivación intrínseca que los lleva a practicar este deporte, revelación consciente de diferentes rasgos de personalidad y la capacidad para hacer una evaluación propia e individual de las diferentes posibilidades que se puedan presentar y que tan ambicioso se puede llegar a ser para lograr el desarrollo exitoso en el juego. Para poder conocer todas estas características la investigación se dividió en 2 etapas, en la primera etapa se realizó un experimento donde se estudiaron la cualidades personales de 80 jóvenes futbolistas en cuanto a su preparación deportiva, esto mediante una versión adaptada del cuestionario Ratanova y Shlykhta, “Evaluación de la motivación deportiva”, ya que esta permite conocer los diferentes motivos principales para la práctica deportiva; se utilizó el método “Ladder”, el cual consiste en darle a los deportistas juegos de cartas con diferentes niveles de importancia y ellos debían establecer su relación en torno al futbol. En la segunda etapa se desarrolló y aprobó un programa psicológico y pedagógico de un entrenador para desarrollar la etapa inicial de formación del futbolista, este fue realizado durante un año por el entrenador.

En cuanto a los resultados se pudo evidenciar que los motivos internos tienen gran potencial incentivador en la práctica deportiva, por lo tanto cuanta con gran variedad de conexiones con la personalidad y con la esencia del deportista, pues las cualidades deportivas son prioridad para ellos al igual que conseguir los objetivos, conocer las reglas, completar las tareas del entrenador, superar las dificultades deportivas y manejar una autoestima adecuada; con el uso del programa psicopedagógico se pudo encontrar que en la formación y preparación deportiva los

jóvenes se encuentran más interesados por la preparación y en mejorar sus niveles de autoestima a nivel personal.

Título: Tolerancia a la frustración en deportistas adolescentes seleccionados de la federación deportiva del Azuay ante el fracaso en una competencia durante el año 2016-2017. Autores: Fausto Tapia, Paula Arteaga, Dixiana Planche y Augusta Campoverde (2017). Ecuador y México.

La presente investigación tuvo la finalidad de obtener y caracterizar los niveles de frustración de la muestra y así ampliar los conocimientos referentes a la frustración y la capacidad de tolerancia a la misma dentro de las necesidades psicológicas de los deportistas. La investigación fue de corte cuantitativo con metodología descriptiva, se seleccionan 550 personas, de las cuales se tomó una muestra representativa de 227 participantes a quienes se les aplicó como técnica de recolección de información, la escala validada en España de Frustración de las Necesidades Psicológicas en el ejercicio físico, dicha aplicación aportó de igual manera a la identificación de la satisfacción y/o frustración de las necesidades psicológicas básicas, en relación con la práctica del deporte y el rendimiento en el mismo.

Dentro de los resultados más relevantes se pudo encontrar que un 41,41% de los participantes tiene un nivel de frustración normal, sin embargo, si se encontró que, en determinado porcentaje existe un alto nivel de frustración relacionada directa y significativamente con sus necesidades psicológicas básicas. Sin embargo, también se pudo establecer que características, rasgos y aspectos de la personalidad y necesidades psicológicas del sujeto como la autonomía, la motivación, la autoestima, el sentido de competencia, entre otras, se relacionan con el grado de frustración que puedan tener dentro de sus procesos deportivos, independientemente de la disciplina practicada, y que estos se encuentran directamente relacionados.

Título: Constructos psicológicos vinculados a la respuesta de frustración en humanos. Autores: Marian Psyrdellis y Nadia, Justel (2017). Argentina.

El objetivo estuvo relacionado hacia la ampliación del conocimiento dirigido a aquellos procesos psicológicos que se encuentran vinculados con la respuesta que se ocasiona en los sujetos cuando se está frente a una omisión o supresión de un refuerzo esperado (más conocido como experimentación de frustración). Se realiza una conceptualización y discusión acerca de la

importancia y complejidad de la frustración como fenómeno, ante las diferentes áreas y procesos de estudio que intervienen en la conducta humana; para ello se tuvieron en cuenta categorías como el estrés, las emociones, la ansiedad, la memoria, el aprendizaje y la personalidad.

Se establece en relación a las emociones, que estas ayudan a gestionar las diversas formas de afrontamiento exitoso a circunstancias de pérdida o decepción, lo cual favorece los procesos de adaptación de cualquier ser humano, ya que la constante exposición a omisiones sorpresivas de un reforzador deseado o esperado, desarrolla respuestas que con el tiempo se van volviendo persistentes generando en el sujeto una mayor disposición de tolerancia a la frustración, asemejándose a la resiliencia; así mismo, el estrés, acorde a la función adaptativa que posee en relación a la frustración, se ve influenciado por los diferentes estilos de personalidad pre existentes en los individuos, como personalidades proactivas, con mayores metas motivacionales, individualismo, extroversión, decisión, resiliencia, mayor tolerancia a la frustración y por lo tanto, menos posibilidades de estrés postraumático**.**

Por otra parte, en cuanto a los procesos de aprendizaje en pro de la tolerancia a la frustración, ayudará a que el individuo sea capaz de enfrentar de forma eficiente y eficaz las vivencias semejantes a futuro y, por consiguiente, también se ven involucrados los aspectos de memoria, ya que el olvidar los modos de respuesta a dichas situaciones generaría como consecuencia modos diferentes de respuesta a la frustración. Las autoras también logran llegar a la conclusión mediante sus fundamentaciones, de que la frustración ocasiona conductas ligadas, como la procrastinación en cuanto al cumplimiento de tareas, metas u objetivos; lo anterior es relacionado con la noción de quien propone que “la frustración es un mecanismo complejo que puede dividirse en intolerancia emocional, intolerancia a la incomodidad, frustración de autorización y, frustración de logro”.

Título: La personalidad en los deportistas de alto rendimiento. Autores: Ibeth Obando, Emerson Yépez y Danilo Charchabal (2018). Ecuador.

El objetivo de esta investigación se fundamentó en realizar una revisión de diversos estudios e investigaciones con base en la personalidad de deportistas en relación a diferentes circunstancias que se presentan comúnmente en los deportes de alto rendimiento, las formas de actuación ante las mismas y, por lo tanto, los modos correctos de afrontar cada vivencia

experimentada en las distintas disciplinas deportivas. Para lo anterior, los autores basaron su enfoque metodológico en una revisión de bibliografía de artículos, estudios e investigaciones publicadas en revistas científicas relacionadas no solo con el área de la psicología, sino también del deporte.

Los autores resaltan que el rendimiento deportivo se ve determinado en gran medida por las implicaciones psicológicas que experimente y posea el sujeto, ya que las demandas que existen en el contexto mantienen al sujeto en constante exposición de alteraciones y malestares ya sean físicos, como psicológicos; es por ese motivo que en la actualidad hay mayor exigencia a la evaluación psicológica previa, durante y después de cada etapa y proceso complejo deportivo, ya que de ese modo se puede conocer cuales habilidades psicológicas están implicadas e inmersas directamente en la personalidad y cuales se pueden reforzar en pro de mejorar el rendimiento del deportista.

Debido a esto, se llega a la conclusión de que es importante que los entrenadores y especialistas en estas áreas, intervengan suministrando al deportista herramientas y técnicas que fortalezcan y desarrollen los aspectos de su personalidad, ligándola al deporte y sus requerimientos en cuanto autopercepción, autoestima, autoconocimiento, autorregulación y función constante con el medio, que le permitan actuar de manera adecuada ante las incidencias que se presenten, evitando la frustración, bloqueos, estrés, ansiedad, entre otras alteraciones comunes que disminuyen el rendimiento. Por otra parte, resaltan que el deporte se encuentra atado directamente con ciertos rasgos de personalidad como la tendencia al orden, la autodisciplina, la orientación al logro, la tolerancia a la frustración, la resiliencia, el afecto positivo, rechazando aspectos como la inestabilidad emocional, la vulnerabilidad a la frustración, etc. De igual forma se resalta que a medida que aumenta la edad, se van desarrollando rasgos asimilados cada vez más a la personalidad del deportista, como respuesta a las demandas del ambiente, rendimiento, competencia y/o exigencia, sumados a los anteriores, se encuentran el liderazgo, el dominio, la seguridad, la tolerancia y confianza en sí mismo, y la madurez emocional.

Investigaciones Nacionales

Título: Estudio de las dimensiones de la personalidad en deportistas de alto rendimiento. Autores: Jennifer Del Toro Granados, Katherine Arévalo Ardila, Cindy Camargo Quintero, Adriana Navarro Mercado (2013). Santa Marta, Colombia.

El objetivo de la presente investigación estuvo orientado a conocer los rasgos de personalidad en deportistas de alto rendimiento de la ciudad de Santa Marta. La población estuvo conformada por 76 deportistas, a los cuales se les aplicó el inventario de personalidad de Eysenck (EPQ-A) y los resultados que arrojó indican que los deportistas en todas las disciplinas abordadas puntuaron alto en la dimensión de extraversión.

Esta investigación sirve para poder tener referencia de que ciertos rasgos y dimensiones de la personalidad, en este caso, la extraversión, se presenta en deportistas competitivos, por ende, se hace referencia a una actitud típica que se caracteriza por la concentración del interés en los procesos internos del sujeto. Por otro lado, esta investigación se asimila, considerablemente a la población escogida para el desarrollo del estudio, ya que como se menciona anteriormente Pamplona es un municipio que se caracteriza por la gran diversidad cultural por su población estudiantil flotante.

Título: Características de la personalidad y físicas de la selección de futsala femenina de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Autores: Edwin Alberto Moreno Lavaho y Jorge Mario Rondón (2016). Chiquinquirá, Colombia.

La finalidad de esta investigación era dar un acercamiento a los diferentes rasgos de la personalidad en el deporte, para ello se utilizó como método de recolección de información el test S.T.A.I.C que consta de dos escalas (ansiedad-estado AE y, ansiedad-rasgo AR) y el test de Butt.

Dentro de los resultados se pudo reconocer la variación de los rasgos de personalidad de acuerdo a las diferentes disciplinas deportivas, sin embargo, generalmente el tipo de pruebas antes mencionadas facilita la ampliación de conocimientos, respecto a cómo es el deportista, su estado de ánimo, motivación, apatía, y diversas capacidades y rasgos en los entrenamientos y/o competencias. Como conclusión se establece que las características físicas de las deportistas son influenciadas por los diferentes trabajos de esfuerzos intermitentes, altas intensidades, estrés y

ansiedad, así mismo las características universitarias interfieren de manera determinada en los modos de adaptación del sujeto a situaciones que ocasionan malestar psicológico.

Título: Características psicológicas deportivas en jóvenes de Bogotá: Un análisis cognitivo-conductual. Autores: Paula Daniela Castaño Molano, Laura Montañez Mena, Laura Camila Castiblanco Cubillos y Juan Sebastián García Álvarez (2018). Bogotá, Colombia.

El presente proyecto pretendió identificar las actitudes que tienen los jóvenes en Bogotá frente a la actividad física, para ello se aplicó la prueba "escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte (EAFD)" la cual consta de 13 ítems, así mismo se llevó a cabo un autorregistro dentro del cual se tuvo en cuenta el tiempo invertido en la actividad física y las actividades realizadas durante la semana. Para tal propósito, la muestra fue de 200 participantes, de los cuales 94 fueron hombres y 106 mujeres, con edades comprendidas entre 18 y 35 años. Se utilizó el paquete estadístico SPSS, permitiendo realizar una diferenciación en cuanto a la cantidad de tiempo invertido en la actividad física aeróbica y anaeróbica, y cada una de las actitudes y las percepciones que tienen las personas frente al deporte. Dentro de las conclusiones se pudo identificar que los jóvenes presentan una actitud positiva hacia el deporte, así mismo la actitud física de los participantes es dada a partir de los medios sociales, la práctica directa, las diferentes actividades y los conocimientos previos. Por otro lado, se encontró que las mujeres destinan mayor tiempo a realizar ejercicios de tipo aeróbico, mientras que, los hombres destinan mayor tiempo a realizar ejercicios de tipo anaeróbico.

Título: Evaluación de cualidades psicológicas en tenistas juveniles de Bogotá por medio del cuestionario CPRD. Autores: Juan David Ramírez Suarez y Jesús Alberto Rojas Bustos (2018). Soacha, Colombia.

Este proyecto tiene como finalidad llevar a cabo un estudio de las principales habilidades psicológicas predominantes en la práctica del tenis de campo con 50 jóvenes entre 13 y 16 años integrantes de la liga de tenis de Bogotá. Este es un estudio mixto empírico analítico ya que es un modelo de investigación científica, que se basa en la experimentación y la lógica empírica que, junto a la observación de fenómenos y su análisis estadístico, es el más utilizado en las investigaciones mixtas. Ya que en la investigación a pesar de que se tomaran datos precisos a través de un instrumento como lo es el cuestionario estandarizado “Características Psicológicas

Relacionadas con Rendimiento Deportivo (CPRD)" de Gimeno Fernando, Buceta José María, Pérez-Llanta María del Carmen. También se observarán fenómenos de comportamientos de los deportistas frente a una problemática instaurada, se analizarán dichos datos recolectados y se llegara a una conclusión de ellos frente a los objetivos de la investigación. ya que a pesar de que se analizaran las habilidades psicológicas de los tenistas juveniles representantes de la liga de Bogotá, se identificaran comportamientos como el estrés o la ansiedad de dichos deportistas en una situación de juego. Esto la hace mixta porque se analizarán datos recolectados mediante un cuestionario y se tabularán para su respectivo análisis y además se tendrá en cuenta los comportamientos de los deportistas.

Título: Las percepciones de la frustración en un grupo de deportistas de alto rendimiento de Muaythai en Medellín. Autor: Sebastián Montoya (2019). Medellín, Colombia.

Su objetivo estuvo basado en describir las percepciones que tienen un grupo de deportistas de alto rendimiento que practican el arte marcial del Muaythai en la ciudad de Medellín sobre la frustración. Esta fue desarrollada partiendo de un estudio de caso a tres participantes elegidos mediante un muestreo de juicio por conveniencia, con metodología cualitativa y enfoque descriptivo; para lo anterior, se tomó la entrevista semiestructurada como técnica de recolección de información, así como la recopilación de información teórica relevante que pudiese ser caracterizada para ampliar el repertorio conceptual relacionado a la temática de la investigación.

Los resultados y conclusiones que se pudieron establecer, responden a las percepciones en común que tienen los sujetos respecto a que el deporte es un estilo de vida que conforme avanzan en él, desarrollan no solo herramientas físicas que les aportan rendimiento, sino también a nivel emocional y mental, que le aportan optimización a los entrenamientos y la competencia. Sin embargo, los tres sujetos concuerdan en que al finalizar sus entrenamientos y/o competencias, desde que practican el deporte, han normalizado, ante el pensamiento de no haberlo dado todo en los procesos mencionados, los sentimientos de frustración, desmotivación, miedo y ansiedad, asociando esto también a una falta de control sobre aspectos de su personalidad y del entorno o contexto en el que se desenvuelven en su cotidianidad y que se relaciona proporcionalmente con el rendimiento en el deporte. La investigación permite dar cuenta de la relación notable que existe entre algunos rasgos de la personalidad que se ven afectados o determinados en gran medida por la frustración y viceversa.

Título: Fortaleza Mental en deportistas no proyectados a Juegos Nacionales de la Liga de Boxeo del Tolima. Autor: Yuli Paola Muñoz Carvajal (2019), Ibagué, Colombia.

La fortaleza mental en el deporte, es la alta capacidad de enfrentar situaciones de presión y adversidad desde varias dimensiones, habilidades desarrolladas por el deportista para confrontar el fracaso y lo que se derive de este, haciendo que genere control de su propia conducta mediante persistencia, resistencia y esfuerzo apoyado sobre lo que adquiere en los entrenamientos. Esta investigación fue propuesta para conocer los resultados referentes a la fortaleza mental en deportistas que no estarán participando en los próximos juegos nacionales que se desarrollarán en las ciudades de Bogotá y Cartagena del presente año. Se aplicó la prueba SMTQ, Fortaleza mental en deporte a 18 Boxeadores del Tolima entre 12 y 18 años, creada por Sheard (2009). Es un instrumento de 14 ítems que fue establecido para medir los niveles de fortaleza mental en deportistas. Los resultados varían dependiendo de la dimensión y la totalidad de la prueba, en este caso el 27% de los participantes obtuvieron una alta calificación en Fortaleza mental; un 23% obtuvieron un alto nivel de fortaleza mental y un 50% que fue la mayoría, obtuvo una calificación promedio en fortaleza mental.

Con estos resultados, se comprueba que la mayoría de los deportistas en etapas de formación pueden estar desarrollando activamente y de forma óptima esta habilidad en particular, donde lo ideal y esperado, es que, entre edades de 20 y 23 años, puedan tener una capacidad innata de acuerdo a la exigencia de este deporte.

Título: Descripción del perfil psicológico en deportistas universitarios colombianos. Autores: Sergio Barbosa Granados, Maria del Pilar Grajales Ramírez y Daniel Yepes Osorio (2020), Colombia.

El propósito del presente estudio fue conocer las fortalezas o debilidades del perfil psicológico competitivo de los deportistas participantes en los XXV Juegos Universitarios Nacionales ASCUN - Eje Cafetero 2016, en función del género y tipo de deporte (individual o colectivo). Para ello se utilizó la versión en castellano del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) surgida a partir del Psychological Performance Inventory (PPI) de Loehr (1982, 1986, 1990). Los participantes del estudio fueron 222 deportistas de diversas disciplinas, como natación, voleibol, voley playa, judo, taekwondo, fútbol sala, tenis, baloncesto, rugby y ultímate;

con edades comprendidas entre los 17 y 37 años. Los resultados revelan que la versión en castellano del instrumento utilizado demuestra una validez y fiabilidad aceptable consiguiendo observar que los deportistas en general reflejan un perfil psicológico que se caracteriza por poseer un nivel mayor de afrontamiento positivo. El estudio confirma la existencia de diferencias significativas en cuanto al sexo y edad de los participantes.

Investigaciones Locales y Regionales

Título: Árbitros de futbol de Norte de Santander: la personalidad como perspectiva integradora en la toma de decisiones. Autores: Arles Ortega, Diana Villamizar, José Fernández y Zair Ramos (2014). Pamplona, Colombia.

El objetivo se centró en establecer rasgos de personalidad presentes y la relación con la toma de decisión de los árbitros de futbol de diferentes niveles de preparación del departamento Norte de Santander.

Los investigadores realizaron una exhaustiva revisión del material que permite conocer los tipos y rasgos de personalidad, y se llegó a la concusión de utilizar como instrumento más apropiado al MIPS (Millions Index of Personality Styles), propuesto por Theodore Millón, el cual permite ir más allá de solo los rasgos de la personalidad y da una visión más amplia a cerca de los estilos de personalidad desde el punto de vista de la anormalidad; dicho cuestionario fue aplicado a 15 árbitros, participantes voluntarios que comprenden las edades entre 18 y 30 años de edad residentes en la ciudad de Cúcuta.

En cuanto a los resultados se pudo determinar que los árbitros presentan en mayor instancia los rasgos de personalidad de: Metas motivaciones (Apertura, modificación, individualismo, protección), Modo cognitivos (Adquisición de la información: extraversión-sensación y transformación de la información: reflexión- sistematización) y conductas interpersonales (comunicatividad, firmeza, conformismo y activa un refuerzo positivo del entorno y así mismo que tienen gran comunicatividad en el momento de tomar decisiones, gran presencia de motivación y optimismo, se muestran organizados y predecibles de acuerdo a los resultados.

Título: Modelo para el estudio del campo de la percepción visual de los árbitros profesionales de Norte de Santander. Autores: Héctor M., Villamizar D., Ortega J (2017). Norte de Santander, Colombia

El estudio se realizó desde una metodología descriptiva transversal, teniendo en cuenta tres fases fundamentales para la recolección de información, principalmente se realizó una prueba de agudeza visual, en segunda instancia se aplicó el instrumento WISC- IV de inteligencia y, por último, la observación y análisis de situaciones reales que luego eran vistas por medio de cámaras. Dentro de la prueba de inteligencia valoraron aptitudes y rasgos de personalidad en contraste con las situaciones reales en donde se pudo evidenciar los comportamientos que les permiten afrontar situaciones y evaluar los estímulos que les presenta el entorno a la hora de tomar decisiones.

Los resultados permitieron establecer que para valorar la personalidad se tiene que evaluar necesariamente la inteligencia, para poder cualificar cualquiera de las dos características y procesos anteriores es necesario utilizar instrumentos que sean válidos y confiables, como las entrevistas, tests, cuestionarios y la observación directa del comportamiento a todas las actividades que desempeñen. Finalmente la investigación permite concluir que la personalidad, sus rasgos y características en sí, pueden afectar el modo de actuar o enfrentarse ante las adversidades o problemas de cada sujeto; así mismo, se entiende que las personas que tienen poca capacidad de afrontamiento a las consecuencias de sus propias decisiones, se encuentran relacionadas con la falta de solidificación de los rasgos propios de su personalidad en pro de la mejoría de dichos aspectos, de allí se resalta, que si no se trabaja en el fortalecimiento de capacidades como la tolerancia a la frustración, disminuyen las posibilidades de controlar y gestionar las emociones, pensamientos y sentimientos, afectando directamente la toma de decisiones a nivel personal y competitivo.

Marco Teórico

A continuación se relaciona el marco teórico de la investigación, desarrollado a partir de tres capítulos pertinentes, como base para la fundamentación de la idea de investigación y temática principal denominada “Personalidad y Capacidad para la Tolerancia a la Frustración en Estudiantes Universitarios que Practican un Deporte”; conceptualizando inicialmente, la Psicología del Deporte, que da paso al segundo capítulo de Personalidad, para finalmente incluir la Frustración, siendo afines cada uno de ellos de acuerdo a la investigación planteada.

Capítulo I. Psicología del Deporte

Antes de indagar en el concepto de la psicología del deporte se hace necesario dividir estos términos para conocer su significado. La psicología es una ciencia que se encarga de indagar la mente del ser humano y, por consiguiente, su conducta, separando objetivamente su estado mental y su comportamiento, de manera que se pueda explicar y conocer detalladamente el funcionamiento de ambas áreas y ámbitos del individuo, Pérez (2019). Es decir, se entiende a la psicología como aquella ciencia que se centra en el estudio del hombre desde los niveles físicos, psicológicos, emocionales, sociales y contextuales buscando brindar soluciones y alternativas en pro de sus necesidades y alteraciones que repercuten en su bienestar y salud integral y por lo tanto en su calidad de vida.

El deporte se ha convertido en un campo de desarrollo psicosocial básico para muchos niños y adolescentes. Hay que matizar, que el deporte contemplado desde esta perspectiva debe entenderse no tanto como actividad competitiva, sino como actividad lúdica y de desarrollo personal. El aprendizaje, la motivación, la interacción social y el disfrute con la actividad son, entre otros, aspectos prioritarios en esta etapa, Comité Olímpico Mexicano (2021).

Según el Canal Salud Igualatorio Médico Quirúrgico (2021) (IMQ en adelante). El deporte es un vehículo donde también se entrenan diferentes habilidades humanas, como lo son las relaciones sociales, el compañerismo, la solidaridad, el trabajo en equipo y la disciplina, es por ello que la práctica de un deporte moldea determinados rasgos de la personalidad. Durante la infancia y la adolescencia es cuando los entrenadores ejercen gran influencia, debido a que el deporte permite aflorar emociones, y el individuo que lo ejercita puede aprender a gestionarlas. El entrenador, debe conocer todos los aspectos que conforman al individuo para su formación y aprovechar la personalidad del mismo, encaminar el proceso hacia el bienestar, ya que los éxitos surgen de la disciplina y la pasión que le ponga la persona.

También manifiestan que el deporte es un instrumento para dirigir la personalidad sobre todo de niños y niñas por medio de paciencia, cariño, respeto, entre otros, posteriormente la persona elegirá que es lo mejor para él, pues siempre hay una actividad para cualquier tipo de personalidad, como, por ejemplo: para las personas extrovertidas o con déficit de atención, lo más recomendable es practicar natación y ejercicios en el agua ya que relaja y ayuda a poner atención,

mientras que los deportes en grupo los dejan más excitados. Para las personas con mucha energía y sociables es aconsejable los deportes en grupo o las actividades colectivas y de interacción social como el fútbol, baloncesto, voleibol, etc. ya que pueden conocer más personas. Para las personas un poco agresivas, los deportes de lucha, cuerpo a cuerpo o de contacto como el karate, el judo, la lucha u otras artes marciales pueden ayudarlos a aprender normas de autocontrol y disciplina e incluso puede bajar sus niveles de agresividad con el paso del tiempo.

El mismo autor manifiesta que para personas con cierta timidez no son recomendables los deportes colectivos ya que se puede volver en su contra y por su timidez y poca habilidad sean excluidos del grupo, para ellos son mejores los deportes individuales, como el gimnasio o atletismo, e ir incentivándolos por otros más interactivos. Los deportes individuales, como el esquí, el tenis o el golf, están vinculadas con personalidades competitivas y solitarias, y con sujetos metódicos, disciplinados y apasionados, ya que todo depende de su dedicación y su esfuerzo, no dependen del rendimiento de los compañeros de equipo. La concentración pasa a ser una pieza fundamental en esta clase de atletas, estas personas en su vida diaria tienen mucha facilidad para abstraerse y focalizarse en un objetivo, simplemente están dando continuidad al aprendizaje incorporado.

Como lo indica la Universisad Internacional de la Rioja (2020) (UNIR en adelante), La Psicología del Deporte es la rama de la Psicología que estudia —bajo un prisma científico— los procesos cognitivos, emocionales y conductuales de las personas en el contexto deportivo. Por un lado, investiga cómo estas variables afectan el rendimiento físico y, por otro, cuáles son los beneficios del ejercicio físico en nuestro bienestar mental y físico. En sus investigaciones se contemplan también los factores ambientales y fisiológicos que influyen en la actividad física. De acuerdo con Weinberg y Gould en su obra Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio físico, la psicología del deporte es un área de la psicología aplicada que se centra en el estudio científico de la personalidad y el comportamiento en el contexto del deporte y la actividad física, Revuelta (2020). Con base a lo anterior, se puede visualizar una idea más concreta sobre la psicología, ahora, el termino deportivo es algo muy ambiguo debido a que tiene infinidades de conceptos o formas de interpretar, se puede inferir que está relacionado directamente con cualquier actividad física que involucre movimientos físicos voluntarios implicando diversas aptitudes y expectativas al realizarlas.

Según el Comité Olímpico Mexicano (2021), La psicología del deporte es un área de especialización de la Psicología que forma parte de las llamadas Ciencias del Deporte, es el estudio científico de los factores psicológicos asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física. La Psicología del deporte está dedicada a estudiar el cómo, porqué y bajo qué condiciones los deportistas, entrenadores y personas relacionadas con el atleta y el deporte (directivos, espectadores, padres de deportistas) se comportan en el modo que lo hacen, así como investigar la mutua influencia entre actividad física y la participación en el deporte y bienestar psico-físico, la salud y el desarrollo personal.

Robles (2016), lo define como aquella competición organizada que va desde el gran espectáculo hasta la competición de nivel modesto; también es cada tipo de actividad física realizada con el deseo de compararse, de superar a otros o a sí mismos, o realizada en general con aspectos de expresión, lúdicos, gratificadores, a pesar del esfuerzo. Conforme a los conceptos nombrados anteriormente, se da una breve aproximación de lo que es la psicología y el deporte; por lo tanto, la psicología deportiva emplea técnicas de preparación mental como la motivación, apoyo en la recuperación de lesiones, resiliencia, manejo de la ansiedad, frustración, el conocimiento de sí mismo y de aquellos rasgos de la personalidad que se pueden fortalecer y/o mejorar, entre otros aspectos, asimismo, el desarrollo de la comunicación, la fortaleza mental, el trabajo en equipo, todo con el fin de optimizar los procesos deportivos y personales de los individuos. Bloom, 2016.

Revuelta (2020), plantea que, como disciplina científica, aplicada directa o indirectamente la psicología deportiva estudia el comportamiento deportivo, desde tres niveles interdependientes en términos de la neurociencia: emocional, cognitivo y el comportamental. El autor describe que la función del psicólogo deportivo o llamado también de la actividad física y el deporte, comienza con una evaluación psicológico-deportiva que se adecuará al área de actuación, luego continua con una planificación y programación de la intervención a realizar y termina con la evaluación o control del trabajo llevado a cabo y de los resultados del cliente o persona que ha solicitado el servicio; dichas funciones se complementan con otras referentes a la psicoeducación, orientación, formación e investigación, incluyendo un abordaje interdisciplinar. El abanico de intervención de la psicología deportiva es bastante amplio, y especialmente desde hace unos cuantos años sí que se trabaja en el área de salud y bienestar.

El objetivo fundamental del Psicólogo de la Actividad Física y el Deporte en esta área es atender a la formación, aprendizaje y desarrollo de los practicantes (conocimientos, actitudes y valores), es decir, la intervención psicológica directa con los deportistas en sus etapas de aprendizaje e iniciación de la actividad se dirigirá al entrenamiento de habilidades psicológicas básicas. Asimismo, como apoyo para los entrenadores en situaciones particulares en donde se detecte a deportistas con condiciones psicológicas particulares que requieran de canalización a especialistas (Comité Olímpico Mexicano, 2021).

La Psicología del Deporte es una disciplina con prestigio, proyección y opciones en el mercado laboral. Las investigaciones sobre los beneficios del ejercicio en el bienestar psicológico y físico, así como las campañas de promoción del deporte y salud han calado en la conciencia social. Así, cada vez son más las personas que incluyen una rutina deportiva en sus vidas. Un hecho que, sin duda, abre nuevas puertas al psicólogo deportivo en ámbitos como la iniciación en la actividad física, el deporte de ocio y tiempo libre o en poblaciones con necesidades especiales (UNIR 2020).

Mencionan que, en cuanto a su aplicación, podemos encontrar dos vertientes las cuales son el Asesoramiento u orientación y la Terapia, en el primer caso hablamos del coach o asesor deportivo, donde el psicólogo estudia el funcionamiento del deportista o equipo y programa estrategias para optimizar su rendimiento. Suele trabajar en colaboración con otros profesionales como los entrenadores, dietistas y los fisioterapeutas. En donde el psicólogo se encarga de evaluar e intervenir en los problemas emocionales del deportista que le impiden alcanzar sus metas: estrés, baja autoestima, depresión. A través de la psicología deportiva se conoce mejor las circunstancias y necesidades psicológicas de los deportistas, de esta forma se puede llegar a intervenir con técnicas y procedimientos de la psicología aplicada al deporte a fin de potenciar el rendimiento, mejorar y optimizar los resultados.

De acuerdo con el Colegio Colombiano de Psicología, para ejercer como psicólogo del deporte y de la actividad física es necesario Contar con el Titulo en Psicólogo, Tener Tarjeta Profesional, haber cursado una formación de postgrado o máster (mínimo 400 horas) en Psicología del Deporte avalados por una universidad o en el Colegio Colombiano de Psicología y en el caso de no contar con formación de posgrado, es necesario acreditar cuatro años de experiencia laboral en el área de la Psicología deportiva.

Funciones y Competencias del Psicólogo del Deporte

Los mismos autores dan a conocer las funciones propias del psicólogo especializado en el área deportiva, las cuales son principalmente:

- Evaluar y hacer un diagnóstico del sujeto y de las variables que afectan a su comportamiento en el contexto deportivo. Los métodos de evaluación serían los tradicionales en Psicología: la entrevista, la observación, los autorregistros y la aplicación de pruebas psicométricas y cuestionarios.
- Entrenar al deportista en estrategias para mejorar la atención y la concentración, el control de emociones o la motivación durante el ejercicio físico.
- Realizar informes y asesorar en el trabajo con equipos multidisciplinares.
- Programar actividades para la promoción del deporte a nivel comunitario y analizar los resultados de dichos programas.
- Diseñar programas de intervención y de asesoramiento, tanto personalizados como grupales.

La Psicología del Deporte dentro del abordaje que realiza con el deportista de alto rendimiento brinda apoyo para: hacer frente a presiones de entrenamientos y competencias, mejorar el rendimiento, se vincula al proceso de recuperación de lesiones, contribuye a optimizar la comunicación atleta-entrenador, proporciona herramientas para hacer más eficiente la comunicación con compañeros de equipo teniendo como foco principal el disfrutar del deporte, generando el impulso del desarrollo personal, el apoyo emocional. Además de ello el psicólogo deportivo proporciona apoyo y orientación para plan de vida después del deporte (Comité Olímpico Mexicano, 2021).

Son múltiples las variables psicológicas que inciden en la práctica del deporte y cada vez son más altas las demandas que el alto rendimiento exige, por lo que, con mayor frecuencia, los atletas y entrenadores recurren a las Ciencias del Deporte para aprender y resolver rápida y efectivamente las situaciones que se presentan. En cuanto a los entrenadores se debe tener en cuenta que los entrenadores tienen entre sus características de personalidad una alta exigencia hacia la tarea, están dirigidos hacia resultados, buscan que su actividad sea desafiante y son líderes. Sin embargo, no están exentos de situaciones que les demandan gran cantidad de energía y

constantemente están en la búsqueda de herramientas para afrontar lo que se presente. Es Por ello que es fundamental que el Psicólogo deportivo proporcioné herramientas para potenciar sus habilidades de liderazgo y dotarlos con herramientas psicológicas para su actividad cotidiana con atletas para los altos niveles de estrés a los que son sometidos y para enseñarle a sus deportistas estrategias psicológicas para entrenamientos y competencias.

Evaluación y Diagnóstico

Esta función tiene como objetivo tratar de identificar la conducta objeto de estudio en sus diferentes variables de respuesta, así como aquellas que las mantienen o las controlan. De este modo la evaluación no se reduce sólo al análisis de sujetos, sino que también se centra en las relaciones que las personas establecen con su medio físico, biológico y social. Por ello el profesional especializado en este campo debe evaluar el contexto deportivo que incluye a los deportistas, entrenadores, jueces, directivos, familiares, espectadores, medios de comunicación, y la problemática o fenómeno presentado como foco de posible intervención, para ello hace uso de instrumentos y procedimientos de evaluación válidos y confiables de recolección de información directa o indirecta como los tests, cuestionarios, entrevistas, técnicas y procedimientos de auto observación y registros diarios o semanales, registros de observación, registros psicofisiológicos, auto instrucciones, entrenamiento en imaginación, entre otros.

Planificación y Asesoramiento

La función de planificación y asesoramiento del Psicólogo de la Actividad Física y el Deporte tiene como objetivo fundamental ofrecer información y orientación a todas aquellas personas vinculadas directa o indirectamente con la actividad física y el deporte, como son deportistas, practicantes en general, técnicos deportivos, entre otros. La intervención a realizar dependerá del proceso orientativo construido a partir de la evaluación o control del trabajo llevado a cabo (Moreno, 2014).

Intervención

En ese sentido, la intervención del profesional de la psicología deportiva se desarrolla en los tres grandes ámbitos de aplicación que son el deporte de rendimiento (incluyendo el de alto rendimiento), el deporte de base e iniciación y el deporte de ocio, salud y tiempo libre. Por lo tanto, la función del psicólogo se resume en las siguientes intervenciones:

1). Entrenamiento psicológico para el desarrollo y mantenimiento de las habilidades psicológicas implicadas en la actividad física y el deporte motivación, atención, concentración, auto instrucciones, Entre otras. 2). Diseño y aplicación de estrategias psicológicas para el análisis, seguimiento y modificación de la actividad física y deportiva, y 3). Diseño y aplicación de estrategias psicológicas para la competición deportiva (tipo de competición, sistema de premios, espectadores, entre otras. En conclusión, la intervención se enfoca en proporcionar herramientas para las necesidades y requerimientos del deportista, así como para la atención de aspectos implicados directamente o no con el deporte, pero que repercuten en su rendimiento y en su calidad de vida a nivel general.

Autores como Partida (2019), resaltan el papel tan importante de la psicología deportiva por su contribución ya sea al deportista entrenador, técnico, directivo o cualquier persona que se encuentre relacionada directamente con el contexto deportivo para que puedan generar y encontrar las herramientas necesarias que le amplíen las diferentes soluciones para aquellas situaciones, vivencias, alteraciones o problemáticas que requieran mejorar o disminuir en relación al entrenamiento, competición o estilo de vida; dichas herramientas están relacionadas con la oportunidad que proveen para modificar conductas, crear o instaurar conductas incompatibles con los objetivos o los propios deseos, mejorar el autocontrol, los niveles de activación, la cohesión grupal, la creación de rutina.

Por otra parte, Meichenbaum (2000); citado por Partida (2019), aporta su perspectiva referente a ciertas fases de intervención del psicólogo deportivo o de la actividad física; la primera de ellas, sentada en la educación o psicoeducación, encaminando posteriormente técnicas y terapia propia del entrenamiento de habilidades pertinentes, para que finalmente el cliente pueda poner en práctica y aplicar lo aprendido e interiorizado al entrenamiento, a la competición y a su vida diaria. Esto genera impacto positivo en la planificación deportiva, los niveles de atención y concentración, la adherencia al entrenamiento, la resiliencia y tolerancia a la frustración, la construcción y optimización de habilidades de liderazgo, la mejora de la comunicación, fomenta un estado mental idóneo, la motivación, la precisión sobre los objetivos, gestión y por lo tanto inteligencia emocional y control de estrés.

Ante la incertidumbre que actualmente vive el sector deportivo, la psicología deportiva se muestra como una alternativa en este campo para brindar soluciones de inteligencia emocional y,

a través de esta, recuperar la fortaleza no solo de jugadores de alto rendimiento, sino también de aquellas personas que ven en esta práctica una vía para entrenar la mente y el cuerpo. La psicología del deporte no se centra solo y específicamente en jugadores de alto rendimiento, sino que sus ramas tienen un contexto mucho más amplio con abundantes áreas de intervención, esta dispone de una serie de estrategias para trabajar en sí mismo, las cuales otorgan un conjunto de beneficios muy diferentes a los que la medicina tradicional ya brinda, la actitud de la persona y el enfoque que se le dé al problema que se vive actualmente va a ser fundamental, además brinda una serie de claves para reforzar la mejora constante del ser, y a raíz de esta afrontar de una manera óptima los miedos, las preocupaciones, o cualquier dificultad que el deportista este viviendo (Revuelta, 2020).

El deportista sabe que para poder cumplir los objetivos que se ha propuesto debe saber desarrollar estrategias mentales para controlar cualquier situación o nivel de presión en el que tenga que competir, la diferencia radica en el carácter o la personalidad de cada uno, teniendo en cuenta que existen diferentes variables psicológicas: motivación, activación, estrés, atención, concentración y capacidad de decisión. En este momento hay un factor común que se puede tratar a nivel general en el campo deportivo desde la psicología del deporte, y es el fortalecimiento de las habilidades de inteligencia emocional, entendiendo este concepto como la capacidad para adaptarse rápido a cualquier tipo de contexto, dado que el deportista debe saber convivir con el fracaso y con el éxito. Permitiéndole a los deportistas controlar síntomas comunes que han sufrido en estos tiempos de confinamiento como: trastornos de ansiedad, dificultad para dormir y preocupación por el futuro de sus carreras, es por ello que esta importante área de la psicología no se centra en obtener buenos resultados, sino en fortalecer las disciplinas para estar preparados al momento de retornar las labores, este tiempo de pandemia ha servido en los jugadores para definir las debilidades, de esta manera trabajar en ellas y reforzarlas, ha sido un tiempo valioso.

Capítulo II. Personalidad

Antecedentes

Dando continuidad, es relevante resaltar aspectos y características propios de otra de las categorías fundamentales para el abordaje de la presente investigación. El concepto de personalidad es un término muy antiguo, según Cruz en el 2020, sus inicios datan de aproximadamente un siglo antes de cristo, término que deriva del vocablo latino "personare", "per" significando a través y "sonare", sonar. Inicialmente la palabra hacía referencia a las máscaras teatrales, a la falsa apariencia y/o a los papeles asumidos dentro de un drama en actores pertenecientes a la antigua Grecia.

Hipócrates optó por clasificar la noción en 4 temperamentos dados por 4 posibles humores relacionados a características específicas, 1). La sangre del elemento aire, cuyas propiedades son caliente y húmedo, se muestra emotivo, valiente, carismático, extrovertido, empático, sociable, optimista y apasionado, dando como resultado temperamento sanguíneo; 2). la bilis negra, propia del elemento tierra, cuyas propiedades son frio y seco, se muestra somnoliento, soñador, idealista, poco práctico, pero más creativo, abatido, depresivo y contemplativo, da como resultados un temperamento melancólico; 3). La bilis amarilla, propia del elemento fuego, cuyas propiedades son caliente y seco, muestra fácil irritabilidad, determinación, ser más crítico, perfeccionista e impaciente para dar un temperamento colérico; y 4). La flema, del elemento agua, cuyas propiedades son frio y húmedo, se muestra frio, cerebral, estable, paciente, reflexivo, intuitivo, sistemático e indiferente, para dar un temperamento flemático.

Cicerón citado por Ruiz (2019), aporta una definición para la personalidad basándose en cuatro nociones concretas entorno al individuo, la primera de ellas, haciendo referencia a la manera en que es visto ante las demás personas, la segunda, al papel o el rol que desempeña en la vida, en tercer lugar, las cualidades que conforman su ser, y por último, el estatus y prestigio que este tenía de acuerdo a su nivel social y estrato socioeconómico; de todas aquellas nociones y tipologías del constructo, teóricos de Alemania, Estados Unidos, Italia y Polonia, postulan que las especificidades de la personalidad y cierta forma de comportamiento, se podría deber a mecanismos fisiológicos y bioquímicos. Sin embargo, a finales del siglo XIX y principios del XX, los avances e investigaciones científicas contribuyen al establecimiento de conclusiones acerca de

que, tanto el comportamiento como la personalidad, responden a una relación estrecha entre factores evolutivos, sociales, biológicos y variables personales.

Con base a las consideraciones hechas anteriormente, se puede llegar a la conclusión de que desde años inmemorables y especialmente durante el siglo XX, diferentes precursores, autores, investigadores y científicos, han llegado a concluir que del comportamiento humano y por lo tanto, de la personalidad, existe gran cantidad de teorías que explican en su medida las diferentes formas de su funcionamiento normal y/o anormal, basándose en perspectivas que van desde lo intrapsíquico, de aprendizaje, biológico, conductual, interpersonal, fenomenológico, social, cultural, entre otros aspectos.

Conceptualización

Jaco (2018), menciona que la definición proporcionada por la Real Academia Española-RAE sobre la personalidad es una de las más amplias y completas, la RAE afirma que la personalidad consiste en la diferencia individual que constituye a cada persona y la distingue de otra. No obstante, dentro de la psicología la personalidad se define como un constructo que abarca el conjunto de características psíquicas de un individuo y la organización interna, tomando como punto de referencia los procesos psicológicos, los cuales determinan la forma de actuar ante circunstancias determinadas. Las ramas de la psicología que profundizan en el estudio de la personalidad son la psicología de la personalidad, que la contempla como objeto de estudio; la psicología diferencial, que estudia las diferencias entre los individuos y la psicología social, que explica cómo estas diferencias influyen en la sociedad.

A lo largo de la historia de la psicología, se han desarrollado diferentes teorías para explicar cómo se construye y se desarrolla la personalidad de los individuos, entre las que destacan la Teoría de la personalidad de Cattell, la Teoría de la personalidad de Eysenck, la Teoría de la personalidad de los cinco grandes también conocida como Big Five de Costa y McCrae, la Teoría psicosocial de Erikson y Teoría psicosexual de Freud, las cuales se tocarán más a fondo dentro el siguiente apartado de este capítulo. Como se ha visto, el concepto de personalidad ha tomado diversos conceptos y nociones dependiendo de las perspectivas y modelos de autores, vista ya sea desde lo individual, biológico, psicológico, social, ambiental, psicoanalítico, intrapersonal, entre otras, sin embargo, es importante primero ampliar los conocimientos e información básica para conocer en

su amplitud el constructo; autores como por ejemplo Diaz en el 2020, relaciona diferentes componentes, elementos o factores fundamentales que definen la personalidad, ya que esta es el resultado de aquellos aspectos que resultan por determinar la manera de pensar, actuar y relacionarse en los contextos propios de la cotidianidad.

Hablar sobre la personalidad ha ocasionado múltiples debates en el mundo entero y sobre todo en el científico, pues mencionar las características que nos diferencian a unos de los otros pueden abarcar millones de factores y jamás podríamos agruparlos, sin embargo, muchos autores han puesto un grano de arena para determinar que se puede agrupar y que no en el estudio de la personalidad. La personalidad puede ser definida dentro de la psicología como un conjunto de características que pueden actuar entre sí para determinar la manera en que actuamos ante determinado acontecimiento, estas características son internas de cada persona y las podemos reconocer como nuestros sentimientos, emociones, pensamientos, temperamento, carácter, inteligencia, entre otras; Guía de Expertos En Psicología, (2020) PSIGUIDE en adelante.

Muchas teorías pueden explicar la personalidad como innatas en el ser humano, pero lo real sería que nacemos con las herramientas para ir moldeando esa personalidad a nuestra conveniencia, copiamos de nuestros amigos lo que nos gusta y lo que no simplemente lo desechamos, tenemos gustos diferentes por la música y en ocasiones tenemos un cierto desagrado por algunas comidas, esto lo vamos averiguando a medida que crecemos y todo por diferentes características que mencionaremos a continuación para determinar qué es lo que constituye realmente la personalidad de cada individuo. Los dos aspectos más importantes a estudiar en el tema de la personalidad son el carácter y el temperamento.

Temperamento.

Dando continuidad a los aportes dados, el temperamento puede definirse como la constitución de diversas características que son propias de cada persona desde el nacimiento, es decir que son inmodificables y están representado en 4 grandes grupos propuestos por Hipócrates, los cuales son: Sanguíneo, colérico, flemático y melancólico, todos y cada uno de ellos con características propias que tendremos por toda nuestra vida y nos ayudará a formar nuestro carácter. El temperamento es un elemento constitutivo de la personalidad, se establece alrededor de los seis años de edad, formándose como una base de identidad, que, al sentar diversas pautas, permite a futuro, y de manera progresiva, consolidar y moldear en cierto grado la personalidad; es

conocido como un determinante hereditario, que predispone bioquímica y fisiológicamente al sujeto, además de volverlo más susceptible a reaccionar de cierta manera a nivel psicológico y fisiológico.

Carácter.

Podemos decir que es la otra cara de la moneda, aquello que podemos modificar de nuestra personalidad a medida que vayamos teniendo experiencias, traumas, situaciones o acontecimientos relevantes en todo nuestro desarrollo, este si puede ser modificable y está integrada por nuestro sistema de creencias, valores, actitud, gustos, entre otros, actúa sobre el temperamento en donde ambos constituyen a su vez nuestra personalidad, respondiendo a ciertos aprendizajes y vivencias que determinan de manera adquirida una configuración de patrones de comportamientos, conductas, reacciones y pensamientos que determinan en cierto grado los modos en que un sujeto responde de cierta manera en los diversos contextos y situaciones; Muchas de las características que fundamentan al ser humano tienen origen en los aprendizajes implantados y adquiridos a lo largo de la vida, como construcción social para el aspecto moral de toma de decisiones, entre muchos otros factores que se ven influenciados.

Además de ello otro factor que toma gran relevancia dentro del estudio de la personalidad es la inteligencia.

Inteligencia.

La inteligencia juega un papel muy importante, comprendiendo el dinamismo con los elementos anteriores, ya que determina en gran medida la capacidad de moldearse a nuevas situaciones, de tolerar la frustración, de resolver problemas, de hacer uso de manera óptima, eficiente y eficaz de cada una de sus habilidades, competencias y conocimientos en pro de su bienestar integral, así como para la interpretación y asimilación de la información y estímulos provenientes del entorno para reaccionar a ellos; el poseer mayores niveles de inteligencia promueve el estar abierto a nuevos aprendizajes, cambios, y movimientos constantes que facilitan el moldeamiento de la personalidad.

Hernández (2012) citado por Cruz (2020), establece la siguiente noción: La personalidad es un conjunto de características o patrones, que definen a una persona, es decir sentimientos, pensamientos, actitudes y conducta de cada individuo, que nos hacen ser diferentes de los demás.

Cada persona al nacer tiene en cierto modo su personalidad condicionada por la biología, pero esta personalidad se va a ir modificando a lo largo del tiempo, en función de las relaciones del sujeto con el ambiente, la personalidad cambia y se estructura con el paso del tiempo ya sea por la influencia de la figura parental o social las cuales pueden actuar de forma consciente o inconsciente; Estas se relacionan directamente con el conjunto innumerable de rasgos y características propias de cada individuo y ese dan por la experiencia, el ambiente y la genética, predisponentes a la existencia de comportamientos diferentes o iguales ante las incidencias del entorno las que permiten evidenciar diferencias entre los sujetos, de la misma manera se mantiene un dinamismo contexto - individuo que tiene la capacidad de influir y verse influido para configurar tanto características individuales, como el desempeño dentro de una sociedad, grupo y/o comunidad (Ruiz, 2018).

Por otra parte, Freud (1857) citado por Fernández (2018) teórico relevante en la psicología por su paradigma y aportaciones desde el psicoanálisis, plantea que la estructura de la personalidad se compone por el Ello, el cual busca satisfacer los deseos inconscientes, el Yo, considerado el mediador entre lo consiente e inconsciente, y, el Súper Yo, quien cumple la función de guardián moral. Por su parte, Eysenck (1987) citado por Rodríguez (2019) aporta una definición un poco más global, que aborda los diferentes aspectos citados en diversas teorías, definiendo así la personalidad como una organización más o menos estable y organizada, que mantiene una dinámica entre el carácter, temperamento, intelecto y físico de una persona las cuales determinan su adaptación única en el ambiente.

Se puede evidenciar que se han planteado variedad de teorías de la personalidad, todas con la finalidad y el objetivo de dar una explicación teórica sintetizada, desde la propia perspectiva y/o visión de lo que es la personalidad, como se compone y qué la puede determinar; sin embargo y como se ha mencionado anteriormente, no existe una definición única para este término, se considera que cada sujeto toma lo que considera pertinente y/o se guía de acuerdo a los diferentes postulados y su nivel de validez.

Rasgos de Personalidad.

Una vez entendido que la personalidad es una característica estable que define a las personas, las caracteriza, y las diferencia unas de los otras; se resalta una de las teorías más conocidas para explicar dicho constructo, es la teoría del “Big Five” de Goldberg o los 5 grandes

rasgos de personalidad, desarrollada como modelo en 1933, y consolidada como teoría en 1993, como modo de dar una explicación a determinadas formas de comportamiento de los seres humanos, además de servir de base para la creación de diversos test para evaluar y medir rasgos de la personalidad; esta sugiere que existen rasgos específicos y estables en la personalidad que ocasionan que se comporten de cierta manera. Así Goldberg (1993) citado por Valencia (2017) relaciona los rasgos en el acrónimo "OCEAN" que representa 5 factores de la siguiente manera:

Apertura a la experiencia (O).

Relacionado a la capacidad que posee el ser humano que le permite buscar nuevas experiencias de vida, así como aumentar la habilidad de tener visión a futuro con mayor creatividad; tienden a ser imaginativos, apreciar la cultura, establecer relaciones de equipo, perseguir el cambio continuo, ya que el mantenimiento de ideas e inmovilismo es poco deseado.

La responsabilidad (C).

Hace referencia a la tenencia de habilidades de autocontrol para el desarrollo de métodos de acción más óptimos, tienen un nivel mayor de planificación, organización y compromiso en todos los contextos, ámbitos, proyectos, objetivos y metas, de igual forma, tienen mayores niveles de confiabilidad ante los demás. Sin embargo, una prominencia de este rasgo dentro de los test de este tipo, puede significar la presencia de comportamientos en exceso perfeccionistas, hasta obsesivos, por ello es recomendable siempre mantener un equilibrio en este tipo de rasgos.

Extraversión (E).

Se relaciona al nivel en que el individuo mantiene interacción con los demás por agrado; por el contrario, el introvertido, está caracterizado por tener una personalidad más reservada, siendo en algunas ocasiones apático y más reflexivo que los extrovertidos, pasado sus días en rutina y/o en familia.

Amabilidad (A).

Está relacionado al nivel de tolerancia y respeto de un sujeto, siendo amable con los demás gracias a la honestidad que manejan, por lo tanto, son útiles y de ayuda para los que más necesitan; sobresale en ellos, humanidad, sencillez y empatía.

Estabilidad Emocional (N).

Dentro de este rasgo se involucra mayoritariamente, la resiliencia y la capacidad para tolerar y afrontar situaciones problemáticas de conflicto que desequilibran la estabilidad del sujeto, de la misma manera sobresale la gestión adecuada de emociones en diversas crisis personales.

Con esto se puede llegar a la conclusión que la personalidad puede ser hereditaria y también formarse a través de nuestras experiencias positivas o negativas, pero también existen diversas características que nos diferencian como personas unos de otros como es nuestra inteligencia, composición física, emociones y sentimientos, es decir que nuestra personalidad es un conjunto amplio de habilidades y características propias que definen quienes somos y en que nos diferenciamos de otra persona (PSIGUIDE ,2020).

Eneagrama de la Personalidad.

Muchos científicos, sociólogos, psicólogos y antropólogos han intentado darle una respuesta acertada al significado de la personalidad, en que consiste y por supuesto cómo funciona, tratar de darle una definición correcta a este término ha llevado a muchos autores a investigar e inferir a profundidad sobre como actuamos, pensamos, sentimos y reaccionamos ante determinadas situaciones. Entre los instrumentos que buscan dar definición a este término se encuentra el Eneagrama de la personalidad, este es un mapa del comportamiento humano, un sistema dinámico que permite comprender la personalidad, a grandes rasgos, define nueve tipos de comportamientos básicos, nueve formas de pensar, sentir y hacer (Gómez, 2021).

El eneagrama se compone de 9 elementos los cuales se consideran las maneras básicas del comportamiento humano, los eneatipos son los patrones generales y las personas somos expresiones únicas de esos patrones, por ejemplo, si hablamos de “colores de cabello” todos podemos decir que hay cabellos rubios, castaños, negros, pelirrojos, grises y blancos, en general, aunque también se puede observar que un castaño no es exactamente igual que el castaño de mi vecina y es por ello que con el eneagrama de la personalidad y los eneatipos pasa lo mismo, y es que nadie es igual a nadie aunque se compartan rasgos característicos comunes con otras personas. Cada eneatipo tiene su proposición básica, su propia manera de ver el mundo, su interpretación de la realidad, cada visión que tiene cada eneatipo se relaciona con lo que cada uno necesita para su supervivencia y satisfacción en la vida y se asocian a un patrón correspondiente de atención. El

eneagrama de la personalidad se enfoca en los tres centros de inteligencia del ser humano el centro mental o del pensamiento, el centro emocional o del sentimiento y el centro visceral o instintivo.

Todas las personas piensan, sienten y actúan, aunque existe una tendencia natural a "filtrar" más a través de uno de esos centros, a tener más presentes los pensamientos, los sentimientos o pasar a la acción ante lo que ocurre a nuestro alrededor, estos tres centros son el origen de los nueve eneatipos, en cada uno se origina una triada de eneatipos; El eneagrama de la personalidad constituye una vía de trabajo interior para el crecimiento personal, el trabajo con el eneagrama de la personalidad se basa en la presencia y la consciencia. Consientes para poder elegir con libertad, tomar las decisiones más sabias y obrar en consecuencia, es alcanzar equilibrio entre lo que sientes, lo que piensas y cómo actúas, una alineación de los tres centros de inteligencia.

Este, ayuda a entendernos, comprendernos y aceptarnos, por ende, a entender a los demás, ayuda a ser más objetivos y comprensivos, fomentando la compasión y la autocompasión, constituye también un sistema anticipado de alerta de la conducta potencialmente dañina, describe las habilidades y las debilidades, las fortalezas y áreas de mejora de cada eneatipo, por lo que su identificación será el inicio del camino y no el fin, a través de la autobservación podemos empezar a ser conscientes de nuestros propios patrones y cómo se corresponden con un tipo, permite ir quitando las capas o máscaras de la personalidad, esa personalidad que nos mantiene atados y que se va formando a lo largo de nuestra infancia y juventud, permite trabajar estos comportamientos que nos limitan, nos desagradan o nos son insanos, para desandar el camino y volver a nuestro ser esencial; En cambio, no debemos utilizarlo para encontrar en ello la justificación por nuestro comportamiento.

El Eneagrama de la personalidad da la posibilidad de descubrir quién es cada uno realmente, de reconocerse, aceptar las facetas menos "deseables" y trabajar para ser lo mejor que se pueda ser, una persona más sana, equilibrada, serena y presente, se adquiere mayor capacidad de comprensión de otras personas, permite encontrar la explicación a la motivación para pensar, sentir y actuar de cierta forma, a la vez, permite que la persona sea más flexible y tolerante, las relaciones con otras personas mejorarán (en la medida en que el sujeto quiera que lo hagan), la relación consigo mismo será más sana y se reflejara tanto en la vida personal como profesional, permite estar más presente a cada momento para ser mejor, estar mejor y vivir mejor.

Es necesario conocer un poco sobre el funcionamiento del eneagrama de la personalidad, sus principios básicos y los diferentes modelos de pensamiento o creencias que se toman en consideración para formular esta teoría.

Eneatipo 1, El perfecto.

Esta personalidad es característica de aquellas personas que desean llegar al punto perfecto de todo, son críticos por naturaleza y esto trae como consecuencia la impaciencia o la frustración. Generalmente se presenta esta personalidad en lideres en el ámbito laboral, que no soportan esperar o que algo esté mal hecho y en la mayoría de los casos pueden decir que es mejor hacerlo por ellos mismos si se quiere que las cosas estén bien hechas, otra característica es la prepotencia y el marcar limites en un trabajo, proyecto, familia y hasta incluso en las relaciones de pareja, cuando no sale como esperan aparecen miedos inconscientes que trae consigo la frustración e intolerancia. Los eneatipos 1 suelen tener todo bajo control, viene consigo la respuesta innata que es la rabia, frustración o decepción, en la mayoría de los casos con los demás, pues no aceptan que pueden ser responsables de ese error, se identifican como los perfectos, ven el mundo en general desde el trabajo hasta la familia y es aquí donde desarrollan una visión en donde todo está mal y es necesario acomodarlo hasta llegar a la perfección, son ellos quienes tienen las herramientas para hacerlo (PSIGUIDE ,2020).

También se relaciona con miedos inconscientes los cuales se consideran ineficientes, malos, corruptos, mediocres o improductivos, esta sería la contraparte de su comportamiento, pues dependen también del entorno y como este los evalúe a ellos, sin embargo, poco le prestan atención a los demás y prefieren actuar por sí mismos, sin pensar ni sentir, por eso se encuentran en la triada visceral, las personas que se incluyen en este eneatipo1 pudieron haber experimentado una sensación en la infancia de ser insuficientes o inútiles, es por ello que desarrollan el comportamiento dirigido a la perfección. Cabe destacar que el qué dirán a cerca de ellos poco le importa al eneatipo 1, sin embargo, esperan reconocimientos por las tareas o actividades que se hayan hecho, este reconocimiento jamás será esperado como “hiciste un buen trabajo” o “podrías mejorar”, necesitan escuchar y ser vistos como seres perfectos que siempre tienen la razón. Su personalidad es fomentada y construida a través de la infancia, es por ello que se habla de heridas emocionales en esta etapa, en este eneatipo el recuerdo de la infancia es que no estaba bien fallar ni cometer ningún tipo de error (Gómez, 2021).

Eneatipo 2, El que demanda amor.

Esta personalidad pertenece al dadivoso, aquel que es complaciente y bueno con todos "primero los demás y luego yo", esta personalidad consiste en dar a todos lo que necesitan y prestar mucha atención a ello, dentro de sus características positivas o también llamadas esencias se encuentra el ser empático, complaciente y salvador, pero, también es necesario conocer cuáles son las características menos sanas o egos como son el ser orgullosos, victimistas, aduladores y dependientes; Este eneatipo también cumple con una premisa de cobro de favores, significa que en su peor vertiente pueden sacar en cara favores que hayan hecho desde hace algún tiempo para mendigar amor y recibir la atención que necesitan, siente miedo a estar solo y no recibir afecto ni amor de los demás, todo lo que hacen pueden estar reflejado como un favor a cambio de otro "si te ayudo, te salvo y te trato bien espero de tu parte sentir afecto y cariño". Las personas del tipo 2 poseen la sensación de no ser merecedores de afecto y por ende mendigan amor, consideran que todos necesitan de mi ayuda y soy capaz de hacerlo hasta incluso por arriba de mis necesidades, se sienten superior a los demás y todos necesitan de mi ayuda, debo salvar a todos.

Eneatipo 3, El que desea ser exitoso.

Gómez (2021) manifiesta que es importante destacar que este eneatipo puede llegar a ser exitoso y no quedar solo en el deseo, para esta personalidad no existe el éxito como tal, pues se mantiene en una búsqueda constante por ser valorizado por los demás, dentro de sus características sanas o esencia se encuentran el ser eficaz, vanidoso, ambicioso y cambiante, dentro de sus egos se encuentra el ser falso, presumido, ególatra y competitivo; según PSIGUIDE (2020), el eneatipo 3 siente un miedo innato a que le consideren inútil y fracasar, a sentir que no es reconocido ni valioso, es por ello que está en búsqueda constante de éxito y reconocimiento, considera que todo el mundo valora solo a los que tienen el éxito y triunfan en la vida, trata de ser lo más eficiente y productivo posible, dejando a un lado otras cosas que ameritan el mismo valor, desean sentir que han logrado todo en su vida y que tienen éxito profesional, también me importa mucho mi estatus social.

Eneatipo 4, el buscador de atención.

Se caracteriza por ser una personalidad qué, aunque no busca caerle bien a todos demanda atención del entorno, pero, por sus características no siempre cae bien en grupos y siempre dice lo

que piensa, sus características positivas o esencias se basan en el romanticismo, es soñador, melancólico, trágico y su fuerte son las interpretaciones por el arte, la música, entre otros, pero no podemos olvidar los egos o las características menos sanas las cuales son el drama, el sentirse incomprendido, creerse especial y más único que cualquiera, en su faceta más intensa puede llegar a ser introspectivo.

Eneatipo 5, El teórico sin sentimientos.

En la personalidad tipo 5 prefieren guiarse por lo que pueden explicar con teoría, empirismo o datos válidos y temen dar a conocer sus sentimientos. Al igual que los otros eneatipos poseen virtudes o esencias, los tipos 5 tienen características sanas como ser teóricos, precavidos, solitarios y selectivos, mientras que sus egos o características menos sanas son el aislamiento, pensar mucho en las situaciones, darles un cierto grado de negatividad a las cosas y ser distantes.

Eneatipo 6, El indeciso

Como su nombre lo específica, se trata del tipo de personalidad en donde el qué dirán y las opiniones de los demás vale más que la propia, por ende tomar decisiones por sí mismo parece en algunos casos imposible, sin embargo no todo es malo y su esencia es ser precavido, miedoso, preocupado e inseguro, aunque no son características buenas puede tener una visión amplia del mundo y dentro de sus egos o características menos sanas se encuentran el ser cobarde, ansioso, pesimista e indeciso, los tipo 6 suelen negar sus características de personalidad y visitan los otros eneatipos, pero siempre terminan en el que pertenecen que sería este.

Eneatipo 7, El buscador de placer.

En este eneatipo de la personalidad se refleja un comportamiento de insatisfacción constante, donde la persona es incapaz de conformarse y se encuentra en una búsqueda continua por el placer, no lograr su cometido podría traer como consecuencias respuestas como egoísmo, frustración y decepción, las esencias de este eneatipo son la planificación, la gracia, la hiperactividad y el hedonismo, mientras que las características menos sanas o egos son la insatisfacción, superficialidad, la glotonería, la dispersión y la sensación de insaciabilidad.

Eneatipo 8, El controlador.

Nos encontramos con el eneatipo que es capaz de llevar a cabo cualquier misión por cuenta propia, son jefes por naturaleza y buscan la justicia en todo lo que hacen, sus esencias son el liderazgo, el control, ser protectores, justicieros y vengativos, dentro de sus egos o características menos sanas están la agresividad, control excesivo, dureza y no ser empático con el entorno (Gómez, 2021).

Eneatipo 9, El mediador.

Este tipo de personalidad se basa en evitar el conflicto a toda costa, ser invisible es un don que se desarrolla para no ser partícipe de ningún problema que podría provocar decepción, tristeza o frustración, sus características sanas o esencias son ser apático, mediador e invisible, también es necesario mencionar los egos o características menos sanas como el ser pasivo, nadie especial, apacible y de escucha excesiva sin aportes importantes.

Teoría de La Personalidad Según Cattell.

Todo el trabajo de Cattell se ha orientado al descubrimiento de los elementos que configuran la personalidad y al desarrollo de pruebas para poder valorar estos elementos o rasgos y la forma de poder conseguir ambas metas era la utilización del Análisis Factorial de Cattell- AF, Jaco (2018). Este autor menciona que Cattell propuso una de las teorías de la personalidad más aceptadas a mediados del siglo XX, basada en el concepto de rasgo desde el punto de vista nomotético (podemos encontrar rasgos comunes en todos los individuos), a diferencia de la teoría de la personalidad de Allport. Para cuantificar los principales rasgos de la personalidad y sus características, Cattell utilizó la metodología estadística del análisis factorial, suponiendo que las conductas relevantes de la personalidad se recogen mediante el lenguaje, formando así el modelo factorial léxico de la Personalidad, la primera división que determina dentro de los rasgos de la personalidad según Cattell se basa en el contenido y grado de consistencia y estabilidad del propio rasgo.

Es por ello que se pueden encontrar tres tipos de rasgos los cuales son ordenados de mayor a menor estabilidad, inicialmente con los rasgos temperamentales los cuales son rasgos innatos con altas posibilidades de heredabilidad, estos definen las bases del comportamiento del individuo, en segunda instancia los rasgos aptitudinales, los cuales son rasgos de habilidad del sujeto los

cuales también tienen altas posibilidades de heredabilidad y por último encontramos los rasgos dinámicos los cuales son elementos motivacionales de la conducta, por lo que presentan más fluctuaciones. Constan de dos componentes principales, la motivación que es el grado de intensidad de los impulsos y el estado que son las condiciones del individuo referidas al grado de privación de estímulos.

Las investigaciones de Cattell utilizan tres fuentes básicas de datos inicialmente los Datos L también conocidos como Datos Life, los cuales son datos obtenidos a partir de la observación de la vida cotidiana de los individuos (reduciendo la investigación a conductas objetivables), también están los Datos Q, conocidos también como los datos questionnaire, los cuales como su nombre indica, se obtienen mediante cuestionarios e informes que el sujeto debe contestar sobre información de sí mismo y por ultimo encontramos los Datos T, también conocidos como datos tests, los cuales se pueden obtener mediante la realización de pruebas fisiológicas y psicofisiológicas objetivas en las que el sujeto no conozca el objetivo de la investigación.

Una de las pruebas más utilizadas en la evaluación de la personalidad es el test de personalidad de 16 factores de Cattell también conocido como 16 PF, según el psicólogo Cattell, la personalidad está formada por 16 factores o rasgos: Afectividad, Razonamiento, Estabilidad, Dominancia, Impulsividad, Conformidad grupal, Atrevimiento, Sensibilidad, Suspicacia, Imaginación, Astucia, Culpabilidad, Rebeldía, Autosuficiencia, Autocontrol y Tensión. Este tiene como objetivo principal describir las distintas personalidades de la población mediante un análisis factorial. Cattell utiliza también el AF para desarrollar una taxonomía de las fuentes motivacionales de la conducta, los rasgos dinámicos los divide en actitudes, sentimientos y ergios, la unidad básica es la actitud que expresa la fuerza del interés por seguir un curso de acción en particular, y los sentimientos y ergios se infieren del estudio factorial de las actitudes con el propósito de conocer los componentes de las actitudes (Jaco, 2018).

Guerri (2021), postula en la Teoría de los Rasgos, que la personalidad humana se compone de una serie de rasgos generales o disposiciones. Algunas de las primeras de estas teorías están intentando describir cada rasgo que posiblemente pudiera existir. Para Cattell, en cada persona existe un continuo en los rasgos de personalidad, en otras palabras, cada persona contiene todos estos 16 rasgos en un cierto grado, sin embargo, puede ser más alto en algunos y más bajo en otros. Por ejemplo, aunque todas las personas tienen cierto nivel de abstracción, algunas pueden ser muy

imaginativas, mientras que otros son muy prácticas. El test elaborado por Cattell llamado 16PF mide 16 factores básicos que están identificados de la siguiente manera: A, B, C, E, F, G, H, I, L, M, N, O, Q1, Q2, Q3, & Q4; más cinco factores de segundo orden. Estos factores están ordenados de acuerdo a su repercusión sobre la conducta en general, siendo el Factor A el de mayor influencia.

Factores Básicos

Factor A (Afectividad): evalúa el grado en que la persona establece contacto con otros individuos; Las personas que obtienen puntuaciones altas (A+) tienen una mayor disposición hacia las relaciones interpersonales, el afecto, tienden a ser más expresivas, dispuestas a cooperar, cariñosas, generosas, activas, y no temen a las críticas, disfrutan de empleos que se basan en la interacción social como las ventas, el trabajo social o la enseñanza los que puntúan bajo (A-) tienden a ser más reservados, formales, fríos y distantes, prefieren trabajar solos, son más rígidos y pueden ser bastante críticos e incluso rudos.

Factor B (Razonamiento): mide la capacidad intelectual según predomine el pensamiento abstracto o el pensamiento concreto, teniendo en cuenta que el abstracto es característico de una persona de inteligencia mayor y el concreto de una inteligencia menor; Una persona con puntuaciones altas (B+) capta, analiza y comprende con mayor facilidad las ideas o conceptos, los que obtienen puntuaciones bajas (B-) tienden a interpretar la mayoría de las cosas de una forma más literal y concreta, muestran una mayor dificultad para comprender conceptos y para el aprendizaje en general.

Factor C (Estabilidad): evalúa la estabilidad emocional de la persona y a la manera en que se adapta al ambiente que le rodea, puntuaciones altas (C+) son propias de individuos realistas, maduros, con alta fortaleza de ego y emocionalmente estables, los que obtienen puntuaciones bajas (C-) tienden a ser personas que se frustran fácilmente, se afectan rápidamente por los sentimientos y cuando no consiguen lo que desean, tienden a evadirse la realidad y su fortaleza de ego es baja, pueden padecer neuroticismo, todo tipo de fobias, trastornos psicosomáticos y problemas de sueño.

Factor E (Dominancia): mide el grado dominancia o sumisión que presenta un individuo en sus relaciones sociales. Puntuaciones altas (E+) indican que la persona es muy dominante, este tipo de persona busca estar en posiciones de poder para controlar a otros, suelen ser competitivos,

agresivos y muy seguros de sí mismos, las personas que obtienen puntuaciones bajas (E-) tienden a ser sumisos, pasivos, humildes, conformistas y dóciles, se dejan llevar fácilmente por los demás y evitan los conflictos en sus relaciones interpersonales, esforzándose por complacer además buscar la aprobación de los demás.

Factor F (Impulsividad): evalúa el nivel de entusiasmo en contextos sociales, las personas con puntuaciones altas (F+) tienden a ser altamente espontáneas, impulsivas, expresivas y alegres mientras que las puntuaciones bajas (F-) son características de personas prudentes, serias, introspectivas y, por lo general, pesimistas.

Factor G (Conformidad grupal): mide aceptación de los valores morales. Según la teoría de Freud, se explora el superego. Altas puntuaciones en este factor (G+) son propias de personas moralistas, responsables y concienzudas, que tienden a actuar siempre de acuerdo a las reglas, los que obtienen puntuaciones bajas (G-) son personas que no les gusta comportarse de acuerdo a las normas, ni se someten por completo a las costumbres de la sociedad o de su cultura.

Factor H (Atrevimiento): evalúa la reactividad del sistema nervioso según la dominancia del sistema nervioso simpático o parasimpático, las personas que puntúan alto en este factor (H+) les domina el sistema parasimpático, son capaces de funcionar bajo altos niveles de estrés, les encanta correr riesgos y son grandes aventureros, las puntuaciones bajas en este factor (H-) son características de personas bajo el dominio del sistema simpático, no les atrae nada el riesgo ni la aventura, buscan la seguridad, todo aquello predecible y estable.

Factor I (Sensibilidad): mide el predominio de los sentimientos frente al pensamiento racional. Los que obtienen puntuaciones altas (I+) están dominados por sus sentimientos, tienden a ser muy emotivas, poseen una gran sensibilidad y a veces son poco realistas y los que obtienen bajas puntuaciones (I-) presentan un pensamiento racional, son muy prácticos, realistas, responsables e independientes, pueden llegar a mostrarse bastante cínicos y rudos.

Factor L (Suspicacia): evalúa el nivel de confianza o desconfianza que un individuo tiene hacia los demás. Los que puntean alto (L+) tienden a desconfiar de los demás, pudiendo llegar a presentar, en casos extremos, un comportamiento paranoico, por esta razón, las relaciones interpersonales de los L+ son generalmente problemáticas, deteriorándose por el exceso de celos, sospechas y el escepticismo de estos individuos, mientras que las personas que obtienen bajas

puntuaciones (L-) se caracterizan por ser muy confiadas son personas que se adaptan fácilmente, se preocupan por sus compañeros, son abiertos, tolerantes y muy poco competitivos.

Factor M (Imaginación): mide la capacidad de abstracción del individuo. Las personas con altas puntuaciones (M+) se caracterizan por una intensa vida interna, estas personas se sumergen fácilmente en sus pensamientos y se distraen de lo que sucede a su alrededor, poseen una gran imaginación, son muy creativos y poco convencionales, los que puntúan bajo (M-) son personas muy realistas y prácticas, les interesa lo concreto y lo obvio, pero son poco imaginativos. En casos de emergencia, tienden a mantener la calma y son capaces de resolver la situación.

Factor N (Astucia): evalúa la capacidad de analizar la realidad de forma exhaustiva y describe en qué grado las personas se ocultan, mostrando sólo aquellos rasgos que generen las respuestas que desean obtener de los demás, las personas que obtienen puntuaciones altas (N+) tienden a ser calculadoras, frías, refinadas, diplomáticas y muy conscientes socialmente los que puntean bajo (N-) son personas abiertas, directas, genuinas y sinceras que no se esfuerzan por impresionar a otros.

Factor O (Culpabilidad): evalúa la capacidad de una persona de responsabilizarse de sus actos, explora la autoestima en base a tendencias a experimentar culpa o inseguridades. Las altas puntuaciones (O+) son propias de personas sufridoras, que tienden a culpabilizarse por todo, tienen expectativas personales muy altas, se preocupan demasiado, son inseguras y suelen sentirse inaceptadas, los que puntean bajo (O-) tienen una visión muy positiva de su persona, son seguros de sí mismos y no están tienden a experimentar culpa.

Factor Q1 (Rebeldía): mide la predisposición hacia el cambio y la apertura mental. Las puntuaciones altas en (Q1+) están más abiertas y dispuestas al cambio, tienden a ser liberales y rechazan lo tradicional y convencional, mientras que las personas que ofrecen bajas puntuaciones en (Q1-), son muy conservadoras y tradicionales, aceptan lo establecido sin apenas cuestionarlo, no les interesa el pensamiento analítico y demuestran una marcada resistencia al cambio.

Factor Q2 (Autosuficiencia): mide el grado de dependencia o independencia personal. Los que obtienen puntuaciones altas en este factor (Q2+) son individuos eminentemente autosuficientes, que saben tomar decisiones sin importarles las opiniones ajenas, prefieren estar solos la mayor parte del tiempo y hacen sus cosas sin pedir ayuda a los demás, las bajas

puntuaciones en (Q2-) son propias de las personas que prefieren estar en grupo y suelen tomar sus decisiones en base a lo que piensan demás o lo que establece la sociedad, necesitan sentir que pertenecen a un grupo y que son aceptados y queridos.

Factor Q3 (Autocontrol): mide el autocontrol emocional y comportamental. Las personas que obtienen puntuaciones altas (Q3+) se esfuerzan por mostrar una imagen ideal y socialmente aceptada, tienden a controlar sus emociones, son muy autoconscientes, compulsivos y perfeccionistas, los (Q3-) no se esfuerzan por controlarse para lograr igualarse a los ideales de conducta sociales, estas personas llevan una vida más relajada y menos estresante que la de los Q3+, pero tienden a ser menos exitosos y reconocidos.

Factor Q4 (Tensión): mide el nivel de tensión o ansiedad nerviosa del sujeto. Las personas que puntean alto (Q4+) experimentan niveles extremos de tensión nerviosa, son impacientes y se distinguen por su incapacidad de mantenerse inactivos debido a su alto grado de nerviosismo, suelen frustrarse fácilmente, pues su conducta resulta de un exceso de impulsos que a menudo se expresan inadecuadamente; los que puntúan bajo en (Q4-), se caracterizan por la baja presencia de tensión nerviosa, suelen llevar una existencia tranquila y relajada, regida por la calma, la paciencia, el conformismo y un alto grado de satisfacción general.

Factores de Segundo Orden.

Los factores de segundo orden ofrecen información para un entendimiento más amplio de la personalidad, pues la describen una menor cantidad de rasgos generales, dentro de ellos encontramos:

QS1 (Introversión vs extroversión): Este factor surge de la combinación de los factores primarios A, F, H y Q2. Las personas que puntean bajo en este factor son especialmente introvertidas, tienden a ser tímidas, inhibidas, pero autosuficientes y los que obtienen puntuaciones altas son extrovertidos, desinhibidos socialmente y tienen la capacidad de establecer y mantener numerosos contactos interpersonales.

QS2 (Ansiedad vs tranquilidad): Sale de la combinación de los factores primarios O, Q4, C, Q3, L y H, y mide los niveles de ansiedad de la persona, las personas con bajas puntuaciones tienen un bajo nivel de ansiedad y se caracterizan por ser serenos, realistas, estables emocionalmente y seguros de sí mismos, mientras que las puntuaciones altas son propias de

individuos con un gran nivel de ansiedad, tienden a ser inseguros, emocionalmente inestables, tímidos, tensos y desconfiados.

QS3 (Susceptibilidad vs tenacidad). El tercer factor de segundo orden se basa en la combinación de los factores: I, M, A, Q1, F, E, & L. Quienes obtienen bajas puntuaciones son personas con gran sensibilidad emocional y muy influenciados por sus emociones, también son personas imaginativas, distraídas, gentiles y afectuosas hacia los demás, poseen intereses artísticos y culturales, y son personas liberales abiertas a nuevas experiencias y los sujetos que puntúan bajo en este factor, son prácticos, independientes, realistas, conservadores, dominantes, asertivos, competitivos y reservados, mantienen las distancias, son desconfiados y tienden a criticar a los demás.

QS4 (Dependencia vs independencia). Este cuarto factor de segundo orden combina los factores E, H, Q1, L, O, N, G, Q2 y M. las bajas puntuaciones son propias de personas sumisas, dóciles, tímidas, humildes, conservadoras e inseguras, y dependen por completo del grupo al que pertenezcan. Las puntuaciones altas son típicas de personas independientes, se caracterizan por ser autosuficientes, desconfiadas, agresivas, desinhibidas y radicales que no muestran necesidad por ser aceptados socialmente.

QS5 (Alto autocontrol vs bajo autocontrol). El quinto y último factor de segundo orden surge de la combinación entre los factores G y Q3 para medir el nivel de control del superego de la persona. Los que obtienen altas puntuaciones personas muy autocontroladas, persistentes, concienzudas, compulsivas y tenaces y los que obtienen bajas puntuaciones poseen un bajo control de su superego y se dejan llevar fácilmente por sus impulsos y necesidades.

Teoría de La Personalidad Según Eysenck.

Durante la década de 1940, H. Eysenck estuvo trabajando en un hospital psiquiátrico de Londres, donde se encargaba de llevar a cabo la evaluación inicial de los pacientes, gracias a este trabajo, pudo recopilar un conjunto de preguntas que posteriormente pudo aplicar a más de medio millar de soldados que estaban hospitalizados por trastornos neuróticos. Una vez analizadas las respuestas dadas por los soldados, cayó en la cuenta de que éstas estaban muy relacionadas entre sí, dando lugar a rasgos de personalidad comunes. Es importante mencionar que, para este psicólogo, si bien puede haber influencias ambientales o circunstanciales que pueden influir en los

rasgos (y en que salgan a la luz), éstos vienen altamente definidos genéticamente. El nombre de la Teoría de la Personalidad de Eysenck, el modelo PEN, se conoce por las iniciales de los tres «superfactores» los cuales son: Psicoticismo, Extraversión y Psicoticismo (Jaco, 2018).

Según la Teoría de la Personalidad de Eysenck, o el modelo PEN, el comportamiento está organizado jerárquicamente en cuatro niveles distintos, dentro del Primer nivel encontramos las respuestas observables una sola vez, que pueden o no ser características del individuo, Por ejemplo, las circunstancias personales; en el Segundo nivel encontramos las respuestas habituales que se dan frecuentemente en contextos parecidos, Por ejemplo, al contestar un test dos veces en momentos temporales distintos, se darán respuestas similares, el Tercer nivel se refiere a las respuestas habituales, categorizadas en rasgos: sociabilidad, vitalidad, agresividad, egocentrismo, emotividad, timidez y en el Cuarto nivel se encuentran los tres superfactores enunciados por Eysenck: Neuroticismo, Extraversión y Psicoticismo.

Teoría de la personalidad Big Five.

La Teoría de la Personalidad Big Five también conocida como la teoría de los Cinco Grandes es un patrón en el estudio de la personalidad, en el que mediante un cuestionario evalúa y analiza la estructura de la personalidad del individuo a partir de cinco grandes dimensiones. Según Goldberg (1993), estos factores se encontraron gracias a una investigación sobre las descripciones de la personalidad de unas personas hacia otras, actualmente es el modelo más aceptado en psicología, ya que es el que más y mejor se acerca al constructo de la personalidad.

Los cinco rasgos principales se denominan como factor O (Openness o apertura a nuevas experiencias), factor C (Conscientiousness o responsabilidad), factor E (Extraversión o extraversión), factor A (Agreeableness o amabilidad) y factor N (Neuroticismo o inestabilidad emocional). Los cinco forman la palabra «OCEAN» (como recurso mnemotécnico). 1). Rasgos Openness o apertura a nuevas experiencias dentro del cual se muestra hasta qué punto un individuo tiene a ir en busca de nuevas experiencias personales, también se refiere a cómo la persona y de forma creativa concibe su futuro, 2) Rasgos Conscientiousness o responsabilidades los cuales hacen referencia al grado de disciplina que muestra el sujeto para conseguir sus objetivos y cómo de centrado está en ellos, 3) Rasgos Extraversión o extraversión en sonde se puede identificar el grado en que la persona se muestra abierta con los demás y dedica tiempo y esfuerzos en contextos sociales, 4) Rasgos Agreeableness o amabilidad dentro de los cuales se define el grado de respeto,

tolerancia y tranquilidad hacia otras personas, y por último 5) Neuroticism o neuroticismo en los cuales se muestra hasta qué punto una persona afronta sin problemas las situaciones complicadas de la vida.

Teoría Psicosocial de Erikson.

La Teoría Psicosocial, elaborada por Erikson, describe ocho etapas (y por lo tanto se incluye dentro de la psicología del desarrollo) basándose en los siguientes principios: se entiende el «yo» como fuerza interior que organiza al individuo y es capaz de solucionar las crisis desarrolladas en el contexto genético, cultural e histórico de la persona, se desenvuelve a partir del desarrollo psicosexual de Freud, pero, además integra la dimensión social y el desarrollo psicosocial. Propone que la personalidad se desarrolla a lo largo de toda la vida y Tiene en cuenta el impacto cultural, social e histórico en el desarrollo de la personalidad (Jaco, 2018).

Erikson propuso que el individuo es capaz de desarrollar su consciencia gracias a la interacción social. Las Etapas del desarrollo psicosocial de Erikson son:

1) Infancia (hasta los 18 meses) en donde las crisis psicosociales son confianza vs. desconfianza, la relación prioritaria es con la madre, la fuerza básica es la esperanza, la posible patología puede ser el retraimiento, 2) Niñez temprana (18 meses a 3 años), en donde las crisis psicosociales son la autonomía vs. vergüenza, la relación prioritaria es con el padre, la fuerza básica es la voluntad y es posible que se presente una patología por compulsión, 3) Edad de juego (3 a 5 años) en donde las crisis psicosociales son la iniciativa vs. culpa, la relación prioritaria es la familia básica, su fuerza básica es la finalidad y se puede presentar una posible patología de inhibición, 4) Edad escolar (5 a 13 años) cuyas crisis psicosociales son la laboriosidad vs. inferioridad, la relación prioritaria es la escuela la comunidad, la fuerza básica es la competencia, se puede presentar una posible patología por inercia, 5) Adolescencia (13 a 21 años) cuyas crisis psicosociales son la identidad vs. confusión, en donde la relación prioritaria es de iguales o grupos, cuya fuerza básica es la fidelidad y la posible patología es el repudio, 6) Juventud (21 a 40 años) cuya crisis psicosociales son la intimidad vs. aislamiento, las relaciones prioritarias son las amistades y el sexo, fuerza básica es el amor y una posible patología puede ser por exclusividad, 7) Adultez (40 a 60-65 años) en donde las crisis psicosociales se dan por generatividad vs. estancamiento, la relación prioritaria es generacional, trabajo y casa, la fuerza básica es el cuidado y se puede generar una posible patología por la actitud rechazante y por último, 8) Vejez (más de

60-65 años) en donde las crisis psicosociales son integridad vs. desesperanza, la relación prioritaria es la especie humana, la fuerza básica es la sabiduría y se puede presentar una posible patología por desdén.

Teoría de la Personalidad de Sigmund Freud.

La teoría de la personalidad de Sigmund Freud fue variando a medida que avanzaba en su desarrollo teórico, para Freud, la personalidad humana es producto de la lucha entre nuestros impulsos destructivos y la búsqueda de placer sin dejar a un lado los límites sociales como entes reguladores. La construcción de la personalidad viene a ser un producto: el resultado de la forma que emplea cada persona para lidiar con sus conflictos internos y las demandas del exterior, la personalidad marcará así la forma en la que cada uno se desenvuelve en lo social y se enfrenta a sus conflictos internos y externos. Freud, médico neurólogo, austriaco y padre del psicoanálisis expuso cinco modelos para conceptualizar la personalidad: topográfico, dinámico, económico, genético y estructural, estos cinco modelos pretendían dar forma a un completo esquema en el que se pudiera articular la personalidad de cada uno de nosotros, aunque hoy en día el psicoanálisis como corriente psicológica se considera obsoleta, está claro que la corriente iniciada por Freud, ha sido una de las más influyentes en la cultura occidental contemporánea (Jaco, 2018).

Esta teoría sobre el desarrollo psicosexual tiene sus orígenes en lo que comúnmente se conoce como Complejo de Edipo (en hombre) y el Complejo de Electra (en mujeres), el principio sobre el que Freud desarrolla su teoría se basa en que dentro del inconsciente del niño hay pensamientos reprimidos relacionados con su deseo de mantener relaciones sexuales con sus progenitores (Eros) y simultáneamente, el deseo de muerte para el progenitor de sexo contrario (Tánatos). La libido es el concepto principal de esta teoría y Freud la define como la fuente principal de la energía vital (impulsos a corto plazo) que estimula el comportamiento de los individuos; Antes de entrar en la definición de cada etapa, es importante saber que pueden enfocarse desde tres perspectivas distintas en donde inicialmente encontramos el Enfoque físico el cual es la concentración de la libido en una parte del cuerpo determinada, el Enfoque psicológico en donde las excitaciones internas y externas a las que se expone el individuo y el Enfoque del desarrollo el cual es la concentración de la libido en una etapa específica del individuo que influye en la personalidad adulta del individuo.

La teoría de la personalidad de Freud se caracteriza por ser estructural y está compuesta por cinco grandes modelos: el topográfico, modelo dinámico, modelo económico, el modelo genético y el modelo estructural, los cuales interactúan entre sí y hacen de la personalidad un conjunto dinámico de características psíquicas que condicionan el modo en el que cada persona actúa ante las circunstancias que se le presentan.

Modelo topográfico.

Freud utilizó la metáfora de las partes del iceberg para facilitar la comprensión de las tres regiones de la mente, la punta del iceberg, que es lo visible, equivale a la región consciente, tendría que ver con todo aquello que se puede percibir en un momento particular: percepciones, recuerdos, pensamientos, fantasías y sentimientos, la parte del iceberg que se sumerge pero, que aún puede ser visible equivale a la región preconsciente de la mente, tiene que ver con todo aquello que se es capaz de recordar, momentos que ya no están disponibles en el presente pero que pueden ser traídos a la consciencia, lo grueso del iceberg que queda oculto debajo el agua, equivale a la región inconsciente, en esta área quedarían guardados todos los recuerdos, sentimientos y pensamientos inaccesibles para la conciencia, guarda contenidos que pueden ser inaceptables, desagradables, dolorosos, conflictivos y sobre todo angustiantes para la persona.

Modelo Dinámico.

Este modelo posiblemente sea uno de los más difíciles de comprender en la teoría de la personalidad de Sigmund Freud, tiene que ver con la dinámica psíquica que se produce en la mente del sujeto, entre los impulsos que buscan la gratificación sin medida y los mecanismos de defensa que puedan inhibirlos. La dinámica psíquica reguladora tiene como fin primordial procurar que cada persona pueda desenvolverse y adaptarse en el medio social, los mecanismos de defensa que se derivan de este modelo son: represión, formación reactiva, desplazamiento, fijación, regresión, proyección, introyección y sublimación.

Modelo Económico.

Tiene que ver con la forma de funcionamiento de aquello que Freud denominó “pulsión”, la cual puede ser entendida, a grosso modo, como la energía que nos impulsa a buscar un fin determinado. La pulsión es el motor y la energía que nos mueve, en este sentido, Freud consideraba que todo comportamiento estaba motivado por las pulsiones, a las que dividió en pulsión de vida

(eros) y pulsión de muerte (tánatos), la pulsión de vida está relacionada con la capacidad de autoconservación del individuo, impulso para crear, protegerse, relacionarse, en cambio, la pulsión de muerte está relacionada con las tendencias destructivas del ser humano hacia sí mismo o hacia el otro, relacionándolas con el principio de Nirvana que es la nada, la no-existencia, el vacío.

Modelo Genético.

Este modelo sigue las cinco etapas del desarrollo psicosexual, caracterizado por la búsqueda de gratificación en las zonas erógenas del cuerpo, cuya importancia depende de la edad. Freud descubrió que no solo el adulto encuentra satisfacción en las zonas erógenas, sino que el niño también lo hace, la gratificación excesiva en estas etapas o la frustración repentina de alguna harán que se desarrollen ciertos tipos de personalidad; Las etapas o estadios del desarrollo psicosexual, en la teoría de la personalidad de Sigmund Freud, son: - Etapa oral que va desde los 0 a los 18 meses en donde el foco del placer es la boca; chupar, besar y morder, - La fijación en esta fase se relaciona con una personalidad oral receptiva a seguir buscando el placer por medio de la boca como lo es el fumar, el comer entre otras, por el contrario, la frustración repentina se relaciona con una personalidad oral agresiva: procura el placer siendo agresivamente verbal y hostil con los demás, - Etapa anal que va desde 18 meses a los 4 años de edad, el foco del placer es el ano: retener y expulsar, un control muy estricto de la misma se relaciona con personalidad retentiva, mezquina, o, por el contrario personalidad laxa, derrochadora, - La Etapa fálica que va desde los 4 a los 7 años de edad en donde el foco del placer se centra en los genitales, la masturbación a estas edades es bastante común, ocurre la identificación con el padre o la madre, en esta etapa se resuelve el complejo de Edipo, este complejo estructura la personalidad y sirve para aceptar las normas sociales por parte del individuo, - La Etapa de latencia que va desde los 7 a los 12 años, durante este período Freud supuso que la pulsión sexual se suprimía al servicio del aprendizaje para facilitar una integración cultural del sujeto a su entorno y finalmente, - Etapa genital que va desde los 12 años en adelante la cual representa la aparición de la pulsión sexual en la adolescencia, dirigida más específicamente hacia las relaciones sexuales, se reafirma la identidad sexual de hombre o la mujer.

Modelo estructural.

Este modelo en la teoría de la personalidad de Sigmund Freud destaca por la separación de la mente en tres instancias las cuales se desarrollarían a lo largo de la infancia, cada una de ellas

tiene funciones diferentes que actúan en distintos niveles de la mente, pero de manera conjunta para formar así a una estructura única de personalidad. Inicialmente encontramos El Ello el cual es la parte primitiva e innata de la personalidad, cuyo único propósito es satisfacer los impulsos de la persona, representa las necesidades y deseos más elementales, es decir, las pulsiones, luego encontramos El Yo, el cual evoluciona según la edad y actúa como un intermediario entre el Ello y el Super Yo, representa la forma como enfrentamos la realidad y finalmente el Super Yo el cual representa los pensamientos morales y éticos recibidos de la cultura, es la representación de la ley y la norma.

Capítulo III. Frustración

Mustaca (2018), define la frustración como la respuesta que presenta el organismo ante la experimentación de una devaluación u omisión no deseada en los resultados o reforzadores obtenidos, en otras palabras, hace referencia al impedimento o estancamiento de un logro, objetivo, meta anhelada o propuesta, generando hostilidad e irritabilidad en contra del objeto o sujeto que provoco la frustración y las emociones, pensamientos y sentimientos derivados, sin embargo, el experimentar este sentimiento es bastante común y se presenta dentro de la cotidianidad de cualquier ser humano, como ejemplo correspondiente a la temática de la presente investigación está cuando un deportista sufre una lesión y a causa de ella no obtiene los resultados esperados en su competición, desarrolla sentimientos de frustración y por lo tanto comportamientos inadecuados que empeoran su situación.

La frustración, es la respuesta emocional que experimentamos cuando tenemos un deseo, una necesidad o un impulso y no somos capaces de satisfacerlo, entonces sentimos ira y decepción, un estado de vacío no saciado, donde cuanto mayor sea la barrera a nuestro deseo mayor será la frustración resultante (Montejano, 2016).

Garriga (2021), Menciona que todas las personas en algún momento de nuestras vidas, todos nos hemos planteado alcanzar un reto, nos hemos esforzado muchísimo, hemos decidido posponer otros planes para disponer de más tiempo y darle a ese tema toda nuestra dedicación para al final, no llegar a nuestros objetivos. No ha podido ser, se ha perdido o se ha fallado, esta sensación de fracaso o incluso de ansiedad puede ser para algunas personas un simple bache y para otras, según su punto de vista, una derrota más que añadir a la lista. No es posible negar que, cuando se siente frustración, las emociones y pensamientos que se generan son muy intensos, el malestar existe y se siente como algo real, aunque terceros manifiesten que se trata sólo de una ilusión o que las actitudes que se presentan son exageradas, o que sencillamente la persona busca el perfeccionismo y esto lo hace parecer obsesivo.

Como se ha mencionado anteriormente, la frustración es un sentimiento común y básicamente inherente a la existencia de cada sujeto, ya que el ser humano en muchas ocasiones no posee la capacidad de entender y comprender que no siempre existe la posibilidad de lograr todo lo que se desea y en el momento en que se desea, no obstante, si existe la posibilidad y la

capacidad de gestionar y aceptar las discrepancias naturales entre el idealismo y el realismo de las situaciones, pues el origen de la problemática no se encuentra en las situaciones externas en sí mismas, sino en la forma en la que el individuo las afronta. Se entiende, desde esta perspectiva, que la frustración se compone tanto de una situación real ocurrida como de la vivencia a nivel emocional elaborada a partir de dicha situación (Rodríguez, 2020).

Desde otra perspectiva, la Real Academia Española (2018) (R.A.E en adelante), da cuenta de que la frustración aparece cuando se vivencian situaciones de fracaso, sin embargo, resalta que esto no tiene que estar relacionado con las habilidades o capacidades del sujeto en cuanto al cumplimiento de su objetivo, sino por el contrario, con la estructuración y configuración del pensamiento que resulta en conductas inadecuadas dadas por el sujeto para dar solución y poner frente a esa situación; en otras palabras, se entiende por frustración a la acción o efecto de frustrar, entendiendo este último término como la privación que tiene una persona con respecto a algo esperado o, dejar sin efecto o culminación un propósito o anhelo deseado.

Por otra parte, autores como Dunjo (2015), menciona que, la frustración es la incapacidad para aceptar o tolerar las situaciones y a las personas en un momento dado, mediante la imposición de una creencia irracional, es decir un bloqueo más mental que físico, el término se usa de manera cotidiana para hacer referencia a una forma de comportamiento que generalmente se relaciona con poco o nulo éxito ante determinadas situaciones y de ello se puede establecer que aún existe la creencia errónea de que las emociones negativas no forman parte de la vida y ese tipo de situaciones ocasionan que el individuo se sienta fracasado y frustrado, cuando la respuesta está en que son circunstancias temporales y es importante asumirlo para no anular el proceso de aprendizaje que conllevan, este proceso o capacidad ha sido denominada como tolerancia a la frustración.

Según Rodríguez (2020), Dentro de los factores que pueden predisponer y/o precipitar la aparición de un disturbio de baja tolerancia a la frustración se distinguen los siguientes: 1). Temperamento: las disposiciones más internas, biológicas y genéticas como el temperamento distinguen a los individuos en sus habilidades innatas, entre las cuales puede incluirse la tolerancia a la frustración; 2). Las condiciones sociales: en función del entorno social y cultural en el que esté circunscrita la persona influye notablemente en el funcionamiento personal e interpersonal, los estudios demuestran que en la sociedad occidental la ocurrencia de este tipo de problemática es

significativamente más elevada que en otras culturas distintas; 3). Ciertas dificultades en la expresión emocional: un vocabulario restringido, un déficit en la capacidad para identificar y reconocer emociones experimentadas y una creencia errónea sobre la idea de que manifestar emociones desagradables es perjudicial y debe evitarse, correlacionan positivamente con un funcionamiento persistente de baja tolerancia a la frustración; 4). Algunos modelos que presentan déficits en autocontrol: en el caso de los menores, estos aprenden una gran parte de su repertorio conductual a partir de lo observado en sus figuras referentes, modelos parentales escasamente hábiles en la gestión de la frustración trasmiten a sus hijos esa misma incompetencia; 5). Una interpretación errónea de las señales: el sujeto puede valorar la situación frustrante como intensamente amenazante y peligrosa, haciendo más complejo un afrontamiento adecuado; 6). La recompensa por la acción retardada: debe reforzarse todo intento por parte del individuo de efectuar una respuesta autocontrolada y demorada con la finalidad de que este comportamiento vaya adquiriendo fuerza y aumente su frecuencia.

Tolerancia a la Frustración

Antes de hablar de la tolerancia a la frustración, primero es importante desglosar el término y conocer un poco más acerca de la tolerancia como tal; este se relaciona a la capacidad, valor o habilidad para sobrellevar ciertas situaciones adversas, desagradables, sorpresivas, no deseadas, o incluso aquellas con las que no se está de acuerdo, soportándolas y aceptándolas, básicamente sin entender el porqué de las cosas. El concepto está relacionado con el respeto, las habilidades sociales, la empatía, la autoestima, la autosuficiencia, y en algunas ocasiones, con la necesidad de aprobación (Carrillo, 2018).

La tolerancia a la frustración es un aprendizaje que debe consolidarse ya durante etapas tempranas del desarrollo infantil, los niños muy pequeños no poseen aún la capacidad de esperar o de comprender que no todo puede producirse de forma inmediata. Es por ello que el procedimiento que suele aplicar cuando se presenta baja tolerancia a la frustración se inicia en el momento en que el pequeño no puede disponer de lo que desea y manifiesta una reacción de catastrofismo exagerado por ese motivo, la interpretación que el niño hace de dicha situación es de algo insoportable, empieza a generar una serie de verbalizaciones internas autodirigidas de rechazo (“no quiero hacer/esperar…”), punitivas (culpar a otros), valoraciones catastrofistas de la situación (“es insoportable”), demandas (“no es justo que...”), autodesprecio (“ me odio a mí

mismo"). Tras esta fase, emergen las respuestas a nivel conductual en forma de rabietas, llantos, quejas, comportamientos oposicionistas u otras manifestaciones similares, de este modo, se entiende que hay una relación bidireccional entre el sentimiento de frustración y la interpretación negativa de la situación donde ambos elementos se retroalimentan recíprocamente (Rodríguez, 2020).

Volviendo a Dunjo (2019), resalta que este constructo hace referencia a la capacidad que tiene una persona para soportar y sobrellevar el dolor, las situaciones adversas o no esperadas, sin que existan perturbaciones o deriven de ella emociones y sentimientos negativos o que causen malestar en el sujeto.

Autores como García (2018), refieren que las personas con una alta tolerancia a la frustración presentan características como la evitación de sensibilidad excesiva en todas aquellas cosas y circunstancias desagradables, tolerando en gran medida la incomodidad, los contratiempos o las problemáticas que se puedan presentar derivar de ciertos hechos; por lo tanto, tienden a ser sujetos pacientes en cuanto a la satisfacción de sus deseos, metas u objetivos, dentro de los aspectos emocionales más relevantes, se encuentra la evitación de comportamientos, sentimientos y estados de ánimo donde se involucre el estrés, el enojo, la ira, la tristeza, el resentimiento, la victimización, la culpabilidad, así mismo, expresa que esta define "cómo nos enfrentamos y manejamos la frustración, ya que como hemos dicho, la frustración es un sentimiento normal y cotidiano, que no tiene nada de malo, al contrario, es un indicador de que las cosas no han salido como queremos".

La baja tolerancia a la frustración puede llevar al sujeto a disminuir el emprendimiento por sus tareas, metas, objetivos o proyectos, por el miedo a no conseguir los ideales de manera deseada, incluso puede conseguir que se practique con más cotidianidad y producir problemáticas a largo plazo; la baja tolerancia a la frustración está relacionada con dos aspectos, el primero de ellos, el tener una percepción exagerada y errónea de la situación por la que se está viviendo, y en segundo lugar, la creencia de que no se puede ni se quiere vivir en el malestar que se experimenta. Es importante resaltar que el trabajar y fortalecer la capacidad de tolerancia a la frustración en niños, adolescentes y adultos es un pilar fundamental en todos los contextos y ámbitos de la vida, ya que tiene repercusiones significativas en todas las áreas de ajuste del ser humano. Diversos autores, libros, instituciones y profesionales han aportado sus perspectivas con respecto al tipo de orientaciones y recomendaciones que se deben de seguir, relacionándolo a los aspectos de

inteligencia emocional, gestión de impulsos, fortaleza mental, entre otros que favorezcan la optimización de dicha capacidad y por lo tanto la habilidades, aptitudes y actitudes inmersas en ella. Uno de los pasos principales e indispensables para trabajar en este aspecto, debe ir orientado al reconocimiento de la experimentación de baja tolerancia a la frustración, lo cual va a permitir identificar los detonantes y precipitantes que la provocan; en algunas ocasiones dichos detonantes estarán guiados por incidencias poco relevantes.

Por su parte, otras perspectivas como las de la Asociación Psicológica Americana (2016) (A.P.A en adelante), sugieren la utilización de ciertas técnicas de relajación que constituyen una herramienta fundamental para el manejo adecuado de la frustración, por lo que recomienda que una vez detectado algún detonante, se tomen al menos 5 minutos para realizar la técnica, ya que el simple hecho de tomar unos minutos para despejar la mente y respirar profundamente, puede favorecer a la disminución de la alteración propia del enojo o la frustración, algunos de los pasos profundos que esta entidad aporta, son: la respiración profunda desde el diafragma y no desde el pecho, la repetición o auto instrucciones de frases o palabras alentadoras y tranquilizadoras que ayuden a despejar la mente de creencias irracionales y poco realistas, la visualización de experiencias relajantes, ya sea desde la memoria o la imaginación, los ejercicios lentos como el yoga, ayudan a relajar los músculos, entre otros ejercicios y actividades que si se practican juntas aportan mayor beneficio en esos casos de tensión y frustración.

Algunas estrategias más precisas aportadas por García (2018) que ayudan a aumentar y fortalecer la capacidad de tolerancia a la frustración son las siguientes:

- El cambio de actitud hacia el alcance de las metas en relación a aquellos pensamientos catastróficos y extremistas de no poder salir de la situación por la que se está experimentando o de que no existen otras soluciones y caminos que seguir, incluso, es importante cuestionarse si realmente la situación es intolerable o si merece la pena sentir frustración, abriendo las posibilidades de resolución y superación de determinada vivencia.

- El cambio de actitud hacia la frustración, ya que como se ha mencionado, es un sentimiento común, trae consigo emociones negativas, pero es tolerable cuando no se huye de esta, sino que se hace frente, aceptando y racionalizando la situación, buscando soluciones reales o centrando la atención en otras cosas

- Identificando las creencias irracionales que aparecen sin razón aparente y se anidan, interfiriendo en lo real y en las posibilidades de tolerar la frustración; por ello es importante atender los pensamientos que surgen e identificar los “debería”, “siempre”, “nunca”, “no puedo”, para luego cuestionar su verdadera utilidad y así eliminarlos.

- Los sujetos que presentan baja tolerancia a la frustración suelen evadir constantemente las experiencias que puedan ser frustrantes para ellos, por eso es importante que se permitan enfrentarlas y vivenciarlas con normalidad de manera progresiva, ya que el enfrentarse a ellas, genera que posteriormente tengan repercusiones menos negativas.

- Es importante tomar las medidas y estrategias necesarias que faciliten la adaptación y superación a las vivencias frustrantes, disminuyendo su impacto en sí mismo.

- Aprender a aceptar y ver con normalidad las derrotas, las pausas, las caídas es fundamental para estar un paso delante de la frustración; un mal momento no significa fracaso, es relevante permitirse fallar y retroceder, como parte común de cualquier proceso de vida, no obstante, se requiere saber mantener la calma y bloquear todo pensamiento negativo y errado, esto con ayuda de la paciencia y con constancia.

- Como se mencionó anteriormente, es imperioso que el sujeto pueda diferenciar entre los deseos y las necesidades, o entre lo ideal y lo real, ya que el perfeccionismo es una de las características propias de las personas que poseen baja tolerancia a la frustración, por ello es aconsejable realizar una lista con cada uno de ellos para analizar y conocer de antemano que tan importante es el cumplimiento de una meta real o de una necesidad idealista o irreal y que sucedería realmente si no se obtiene.

Las situaciones que se experimentan día a día debido a los factores sociales, familiares, culturales, psicológicos, etc., pueden precipitar a que se experimente la frustración, sus emociones y comportamientos derivados de manera más constante e intensa, sin embargo, como se evidencio en los apartados anteriores, la tolerancia a la frustración pueden sobreponerse ante ellas, desarrollándose con el tiempo y generando debido a las derrotas y frustraciones, un aumento en los aprendizajes, experiencias, modos de experimentación y superación, y por lo tanto, el afrontamiento de las dificultades con perseverancia e iniciativa.

Dentro de lo que compete a la presente investigación, el contexto deportivo favorece el reforzamiento de sentimientos de frustración en los individuos, ya que existen factores como los mencionados a lo largo del planteamiento del trabajo, como las recompensas tardías, la obligación a renunciar a algo deseado, o que ha requerido mucho esfuerzo, entre muchos otros, ya que el ambiente proporciona gran cantidad de estímulos de este tipo. Autores como Ávila (2016), citado por Tapia (2017) indican que "la frustración generada en el deportista sirve de estímulo para el logro de grandes metas, sin embargo, existen autores que concuerdan en que actúa como una barrera, difícil de saltar para muchos".

Entre las medidas principales que suelen formar parte del entrenamiento para potenciar una adecuada tolerancia a la frustración se encuentran componentes como las técnicas de relajación, el aprendizaje en la identificación de emociones, indicación de instrucciones concretas sobre cuándo debe el pequeño pedir ayuda ante una situación determinada, realización de ensayos conductuales controlados en los que se simulan escenarios potenciales, refuerzo positivo de los logros conseguidos por el niño y adquisición de comportamientos alternativos e incompatibles a la reacción de frustración. (Rodríguez, 2020).

Según Rodríguez (2020) existen diversas técnicas y estrategias psicológicas que se utilizan como recurso para consolidar este tipo de aprendizaje en el ámbito paterno-filial, se ha propuesto una adaptación de la Terapia Racional Emotiva de Albert Ellis: el modelo "Rational Emotive Parental Training (REPT)".

La Terapia Racional Emotiva- REPT es una herramienta útil que ayuda a los padres a comprender mejor cómo funcionan las emociones, qué finalidad tienen y como se relacionan con las cogniciones e interpretaciones que se generan tras una situación experimentada. Deviene una guía para aplicar en relación a la problemática infantil como también puede beneficiosa una auto aplicación para las personas adultas.

Más concretamente, los objetivos del REPT residen en dotar de información relevante sobre el modelo que explica la regulación emocional para que puedan trasmitir estos conocimientos y les sirva como guía para utilizar en situaciones potencialmente desestabilizadoras logrando un adecuado manejo de las emociones suscitadas. Por otra parte, es un instrumento que ofrece un conjunto de información que les posibilita detectar pautas educativas aplicadas erróneas,

así como una mayor comprensión sobre las motivaciones que subyacen al comportamiento. Finalmente, esta propuesta pretende facilitar la interiorización de un funcionamiento más activo en relación al afrontamiento y solución de problemas de forma más eficiente.

La sensación de frustración no es agradable, pero tampoco insoportable. Con la determinación que nace de esta idea debemos cambiar nuestra actitud y nuestro diálogo interno para comprobar por nosotros mismos que esos pequeños "fracasos" pueden ayudarnos a fortalecernos y a empoderarnos. Así, el resultado siempre será una sensación mejor de bienestar. (Garriga,2021). Por eso, antes de empezar a gestionar los sentimientos relacionados con la frustración debemos reconocer y aceptar que, aunque parezca obvio, el mundo no gira en torno a lo que deseamos, y, por lo tanto, es necesario asumir que no vamos a conseguir todo lo que queremos. Lo mejor que podemos hacer es pensar en que las recompensas a largo plazo suelen ser más gratificantes que las que son a corto plazo, y por eso debemos moderar el deseo de inmediatez y descubrir que muchas veces nos conformamos con menos justamente por esa impaciencia. Lo más importante ante una situación que nos genere frustración es no dejarse llevar por las emociones intensas de ese momento frustración, tristeza, cólera, enfado, rabia, para ello es esencial darnos unos momentos de pausa nos permitirá reflexionar y analizar la situación, de modo que podamos buscar alternativas para conseguir nuestro objetivo. Además, recuperaremos un estado emocional más tranquilo y estable.

Este autor propone cinco estrategias para mejorar la tolerancia a la frustración cuyo objetivo es ser conscientes de lo que sentimos, identificar la emoción principal, qué tipo de pensamientos nos abruman y, por último, entrar en una dinámica en la que podamos analizar nuestras reacciones. Inicialmente encontramos la Frase clave, la cual se trata de usar una auto verbalización significativa que nos ayudará a abandonar los pensamientos que propician acciones poco útiles y estados de ánimo negativos, para sustituirlos por otros que nos lleven a afrontar la situación. Usando esta especie de "recordatorios", focalizamos la atención en la solución del problema y no en el malestar. Busca en tus experiencias aquellas frases que te hayan ayudado a positivizar situaciones negativas, cópialas en un papel y recuérdalas en los momentos de crisis.

Darse tiempo dicha técnica consiste en evitar el análisis o reflexión hasta que se haya producido un enfriamiento emocional. Lo cual se puede empezar a realizar actividades agradables o placenteras y practicarlas cuando nos sintamos mal. No es una huida, es una parada a tiempo,

una pausa para más tarde, para responder a las exigencias del momento de una forma más adaptativa sin que la frustración nos limite.

La Técnica de las 5 alternativas, muchas veces, seguimos optando a conseguir nuestro objetivo inicial, aunque un aparente fracaso parezca bloquear nuestro camino. Busca cinco alternativas para conseguir una meta, valora todas sus ventajas e inconvenientes. No existe la solución ideal, por lo que buscaremos la que tenga más ventajas o la que nos suponga inconvenientes más soportables.

La Técnica del teléfono, con la cual se busca analizar la situación, identifica el comportamiento inadecuado, concreta qué cosas se han hecho bien y piensa en una conducta alternativa que incluya los aspectos positivos de la conducta inadaptada anterior. Poco a poco y de forma sucesiva, llegarás a una alternativa de acción "óptima", ya que con cada cambio se van puliendo los errores cometidos.

La Técnica del zig-zag nos puede ayudar a mejorar nuestra paciencia y a aprender a ser constantes. Las personas intolerantes a la frustración presentan pensamientos dicotómicos (todo o nada, bien o mal blanco o negro, perfecto o inútil). Esta técnica pretende que la persona entienda que hay altibajos y matices en todas las situaciones. El objetivo es que facilitemos los fines, dividiendo las metas en submetas, y teniendo en cuenta que en ocasiones hay que hacer retrocesos (zag) para seguir avanzando (zig) hacia el objetivo final. De esta manera, los logros se consiguen en zigzag siendo los retrocesos vistos como oportunidades para analizar la situación y revalorar el objetivo. Lo importante es que al experimentar un retroceso no debemos sentir desesperanza, sino mantener la calma, la paciencia y la constancia para seguir acercándote a tu objetivo sin dejar que la frustración sea una barrera.

El estrés y la ansiedad experimentado a causa de la menor tolerancia a la frustración empiezan a crear serios problemas, lo cual se puede hacer manifiesta en una rebaja notable de su calidad de vida. En definitiva, cualquier persona que experimente frustración por sistema, debe emplear tiempo a repensarse, a conocerse más profundamente. Esto es necesario para alcanzar la aceptación personal, pero no nos referimos a una aceptación a nivel racional, sino una aceptación emocional, que pasa por ser consciente de los hechos y realidades del pasado propio, de aquellas partes que uno no conoce de sí mismo o simplemente no acepta. (Montejano, 2016).

Teoría De La Frustración De Abram Amsel

El fracaso o la no consecución de esa motivación es lo que nos lleva a la frustración, un estado depresivo o negativo que según Abram Amsel puede llegar a tener sus orígenes en el campo biológico de los seres humanos. La frustración es definida como un sentimiento estrictamente desagradable en la que una persona deposita previamente todos sus esfuerzos físicos, psíquicos, actitudes, aptitudes y tiempo en conseguir un objetivo que se había fijado y la nulidad del mismo. Esto es, lo que suele experimentarse al no haber logrado con éxito una meta (Haykal, 2021).

Por otra parte, la frustración puede considerarse una percepción o sensación totalmente subjetiva, de carácter personal y cuya interpretación depende de cada individuo. En otras palabras, el fenómeno de la frustración se puede dar o no, según cómo se perciba la no consecución de nuestras metas. Abram Amsel se dedicó con pasión en las teorías del comportamiento humano mediante la investigación de los mecanismos de recompensa, los efectos psicológicos que produce la no recompensa y sobre las diferentes reacciones psicológicas tanto en el momento en el que no se asume la frustración como en momentos en el que no se asume. La teoría de la frustración comprende y aborda conceptos como la frustración secundaria, que es un tipo de respuesta aprendida de la misma frustración; la persistencia (seguir persiguiendo el objetivo aún sin obtener recompensa) y la regresión, que supone la aparición de un modo determinado de comportamiento en la fase de frustración temprana.

La motivación es un sentimiento inherente de las personas que aparece por el hecho de conseguir un objetivo, realizar un sueño o por cubrir una determinada necesidad personal, En este sentido, los individuos construyen unas prioridades que dependen de las necesidades personales ya sean materiales, inmateriales o emocionales. Por esta razón, la motivación resulta ser una variable dependiente de la frustración. Dicho de otro modo, según las expectativas que nos creamos a nuestro alrededor, la frustración será menor o mayor, y a la vez el grado de motivación puede transformarse según la situación. (Haykal, 2021).

Los Procesos Frustrantes

Teniendo en cuenta la teoría de la frustración de Abram Amsel, existen diversos procesos de aparición de la frustración los cuales son la Aproximación-Evitación, Este tipo de frustración es el que se refiere a dos tipos de situaciones, una con una carga positiva y otra con carga negativa,

lo que nos hace vulnerables a tomar una decisión por el miedo a lo que podemos perder. La Incompatibilidad de objetivos positivos, esta situación se presenta cuando perseguimos dos objetivos que se antojan incompatibles entre sí y el muro o barrera, La frustración viene concebida por la incapacidad de conseguir algo porque algún elemento en forma de barrera u obstáculo (físico o no) nos lo impide.

Como todo comportamiento humano, la frustración tiene consecuencias que, en algunos casos, se vuelven graves y que si no se tratan por un especialista profesional puede tornarse muy dañino Algunas de las consecuencias de la frustración pueden derivar en una actitud agresiva con los demás o con uno mismo, llegando a la autolesión. El comportamiento infantil y la regresión son otras causas comunes, aunque las complicaciones más comunes son la depresión, tristeza e introversión. La teoría de la frustración de Abram Amsel nos recomienda identificar el origen y su causa, intentar buscar objetivos alternativos que nos produzcan plena satisfacción y, por encima de todo, fijarse objetivos asequibles y realistas. Vivimos en una sociedad en la que el mundo laboral, según Amsel, Hull y Maslow, juega un gran papel en la frustración a nivel colectivo, donde la clave del éxito está preconcebida por unos estándares de competencia y de querer forma parte de la gloria. Así pues, replantearse este marco de relaciones también es necesario.

Marco Legal

Ley 1090 de 2006

"Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones" (Diario Oficial, 2020).

Capitulo VII.

Código Deontológico y Bioético para el ejercicio de la profesión de psicología es el encargado de establecer las reglas para regular las conductas profesionales del psicólogo en el ejercicio de su profesión en las diferentes modalidades.

La investigación científica, la propiedad intelectual y las publicaciones.

Artículo 49.

Los profesionales de la psicología dedicados a la investigación son responsables de los temas de estudio, la metodología usada en la investigación y los materiales empleados en la misma, del análisis de sus conclusiones y resultados, así como de su divulgación y pautas para su correcta utilización.

Artículo 50.

Los profesionales de la psicología al planear o llevar a cabo investigaciones científicas, deberán basarse en principios éticos de respeto y dignidad, lo mismo que salvaguardar el bienestar y los derechos de los participantes.

Artículo 51.

Es preciso evitar en lo posible el recurso de la información incompleta o encubierta. Este sólo se usará cuando se cumplan estas tres condiciones:

a. Que el problema por investigar sea importante;

b. Que solo pueda investigarse utilizando dicho tipo de información;

c. Que se garantice que al terminar la investigación se les va a brindar a los participantes la información correcta sobre las variables utilizadas y los objetivos de la investigación.

Artículo 52.

En los casos de menores de edad y personas incapacitadas, el consentimiento respectivo deberá firmarlo el representante legal del participante.

Artículo 53.

Los profesionales de Psicología que utilicen animales para sus trabajos investigativos o demostrativos conocerán previamente y pondrán en práctica los principios básicos definidos por la Unesco y la APA para guiar éticamente la investigación con animales, y además estarán obligados a:

a. Minimizar el dolor, el trauma, los riesgos de infección, el malestar de los animales, los métodos aversivos;

b. Usar anestesia y analgésicos para tratamientos experimentales que lo requieran;

c. Que los animales seleccionados para la investigación deban ser de una especie y calidad apropiadas y utilizar el mínimo número requerido para obtener resultados científicamente válidos.

Artículo 54.

Para evitar el uso de animales cuando ello no fuere estrictamente necesario debe acudirse a otros métodos tales como modelos matemáticos, simulación por computador y sistemas biológicos in vitro.

Artículo 55.

Los profesionales que adelanten investigaciones de carácter científico deberán abstenerse de aceptar presiones o condiciones que limiten la objetividad de su criterio u obedezcan a intereses que ocasionen distorsiones o que pretendan darles uso indebido a los hallazgos.

Artículo 56.

Todo profesional de la Psicología tiene derecho a la propiedad intelectual sobre los trabajos que elabore en forma individual o colectiva, de acuerdo con los derechos de autor establecidos en

Colombia. Estos trabajos podrán ser divulgados o publicados con la debida autorización de los autores

Metodología

Tipo de investigación

De acuerdo a la temática que se escogió como fenómeno a indagar, se utiliza una investigación de corte mixto con preponderancia cualitativa, ya que su diseño responde a un método netamente cualitativo, pero que requiere el uso de una técnica e instrumento de recolección de información cuantitativa que aporte y complemente el abordaje y comprensión del fenómeno, dándole profundidad cuantificable al análisis y por lo tanto, mayor precisión a los resultados del presente trabajo, como establecen Hernández, Fernández & Baptista (2017).

De la misma manera, está enfocada metodológicamente desde el estudio de caso de 3 sujetos específicamente, ya que conforme al tipo de investigación los datos pueden ser obtenidos desde una variedad de fuentes cualitativas y cuantitativas, indagando el fenómeno en su entorno real y para múltiples casos (Muñiz, 2017).

Diseño de investigación

La presente investigación no experimental, se realiza mediante un diseño transversal, de triangulación concurrente, debido a que los datos se recogen y analizan en un mismo momento durante su correspondiente fase de estudio para luego ser relacionados e integrados en la etapa de interpretación, aportando una visión más completa a los resultados de la investigación, el anterior proceso se lleva a cabo con ayuda de la aplicación de entrevista semiestructurada y revisión de contenidos para la parte cualitativa y el cuestionario 16PF como método cuantitativo.

Sin embargo, teniendo en cuenta la preponderancia cualitativa de la presente investigación, se mantiene un alcance descriptivo ya que se tiene la intencionalidad finalmente de relacionar los hallazgos al perfil de cada participante y como Arias (2006), citado por Gallardo (2018), afirma dicho alcance “busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis, con el fin de establecer su estructura o comportamiento”.

Población y Muestra

El universo de la presente investigación es la Universidad de Pamplona, tomando como población a estudiantes que practican un deporte, más específicamente futbol, básquetbol, rugby.

Muestra

Se realizó un muestreo de juicio por conveniencia, mediante ciertos criterios de selección, entre ellos, que cada uno practicará un deporte específico de los mencionados anteriormente y que tuvieran la voluntad y disponibilidad de participación.

Tabla 1. Caracterización de Muestra

Sujeto 1	***Sujeto 2***	***Sujeto 3***
Estudiante Universidad de Pamplona.	Estudiante Universidad de Pamplona.	Estudiante Universidad de Pamplona.
Masculino - 19 años de edad.	Femenino - 20 años de edad.	Femenino - 24 años de edad.
Jugador de Baloncesto - 6 años de trayectoria	Jugadora de futbol sala - 9 años de trayectoria	Jugadora de Rugby - 7 años de trayectoria
21 de mayo aplicación	21 mayo aplicación	16 de mayo

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información

Como se mencionó anteriormente de acuerdo al corte de la investigación se hace uso de técnicas de recolección de información cualitativas, como la entrevista semiestructurada y la revisión de contenido, y para la parte cuantitativa, la aplicación del cuestionario de personalidad 16PF. A continuación, se realiza una breve descripción de cada uno de ellos en el marco del diseño de triangulación.

Instrumentos cualitativos.

Entrevista semiestructurada.

La entrevista es una técnica de gran utilidad en los diversos tipos de investigación para recabar datos, esta es definida como un diálogo o conversación dirigida con un propósito o fin determinado y específico (UNIR, 2021); por su parte, la entrevista semiestructurada, es un tipo de entrevista más flexible y abierta a modificaciones en el momento de su aplicación, alterando sus ítems, su orden, su idea inicial, su contenido, según los requerimientos dentro de la misma (Gallardo, 2017). En el presente caso, se realiza una entrevista semiestructurada (*anexo A*) con la finalidad de obtener información referente a la perspectiva y conocimientos que tienen los participantes con respecto a la frustración, así como poner en evidencia aquellos aspectos y características individuales de afrontamiento y tolerancia ante circunstancias frustrantes en el ámbito deportivo.

La entrevista se encuentra categorizada de la siguiente manera: capacidad para identificar la frustración, capacidad de tolerancia a la frustración de forma autónoma, y formas de resolver problemas frustrantes; cada categoría cuenta con 10 preguntas, para un total de 30 preguntas, estimando un tiempo aplicación de 45 a 60 minutos (anexo B). El instrumento fue avalado como pertinente para su aplicación, mediante juicio de expertos, por las docentes: Esp. Nubia Ester Rivera Mogollón, Mg. Yuly Carolina Rueda Carrillo y Mg. Yuranny Farley Mogollón Valderrama (anexo C).

Al mismo tiempo se utilizó el consentimiento informado que permitió que los participantes de forma voluntaria accedieran a ser grabados y al mismo tiempo autorizaron la utilización de la información.

Revisión de contenido

Es una técnica de orden cualitativo que favorece la revisión y ampliación del repertorio de conocimientos, como su mismo nombre lo indica de contenidos, características, percepciones, procesos, autores, nociones y, en fin, información relevante de la temática escogida como temática de investigación, estableciendo así los criterios de revisión, y posterior análisis de los hallazgos, como parte del proceso de triangulación (Gónima, 2012).

Tabla 2. Definición de categorías de entrevista

Categorías	Definición
Capacidad para Identificarla Frustración	Según (Ellis, 2000; citado por Torres, 2019) resalta que frente al tema de la frustración es muy importante que el individuo reconozca sus emociones, sentimientos e impulsos o respuestas ante una situación, logrando identificarla como frustrante o no, lo que permitirá desarrollar un nivel de autocontrol y gestión de creencias y realidades, que le facilitará obtener un resultado satisfactorio ante la vivencia y por lo tanto su procesos de reacción en cuanto a la emoción, pensamiento y comportamiento.
Capacidad para Tolerar la Frustración de Forma Autónoma.	Según (Perlman, 2014; citado por Torres, 2019), la tolerancia a la frustración está ligada a la regulación del estado emocional del individuo; por ello la educación en inteligencia emocional, no solo en la infancia, sino durante toda la vida es relevante, ya que ello, conducirá a tomar el control responsable de los eventos frustrantes la suficiente solidez mental para superarlos y/o manejarlos.
***Formas de Resolver Problemas Frustrantes*.**	Por su parte, (Ellis, 2006; citado por Arguto, 2019), manifiesta que el afrontar las adversidades de manera adecuada conduce a un aprendizaje que se suma a la capacidad de tolerancia a la frustración y sus habilidades inmersas; así, dichas estrategias y herramientas serán utilizadas con éxito a futuro para lograr resolver y superar la vivencia frustrante y los malestares derivados que esta ocasiona.

Instrumento cuantitativo.

Cuestionario factorial 16PF-5.

El cuestionario como instrumento cuantitativo fue diseñado por Raymond Cattell en 1997, conformado por 185 ítems con la finalidad de medir diversos factores de la personalidad así como sus variaciones; su aplicación puede ser individual o colectiva y tiene una duración aproximada entre los 40 y 45 minutos, dicha aplicación se puede hacer de manera tradicional (papel y lápiz) o de manera virtual o digital haciendo uso de las Tecnologías de Información y Comunicación TIC´S, se puede escoger la modalidad que más se ajuste al contexto y a las necesidades del investigador y sus participantes (TEA Ediciones, 2021) (anexo D).

Se basa en 5 dimensiones globales: extraversión (sitúa al sujeto en un punto entre introversión y extraversión), ansiedad (definitoria de sujetos reactivos, aprensivos y tensos, frente a personas ajustadas y estables emocionalmente), dureza (que diferencia entre individuos receptivos y de mente abierta, a sujetos de mentalidad dura, tradicionales y prácticos), independencia (sitúa a los individuos como dominantes, atrevidos y abiertos al cambio, frente a tímidos, confiados y tradicionales), y autocontrol (personas atentas a las normas, prácticas y perfeccionistas, en oposición a desinhibidas, abstraídas y tolerantes del desorden); las anteriores conformadas por las diferentes combinaciones entre 16 escalas primarias o rasgos de primer orden: afabilidad, razonamiento, estabilidad, dominancia, animación, atención a las normas, atrevimiento, sensibilidad, vigilancia, abstracción, privacidad, aprehensión, apertura al cambio, autosuficiencia, perfeccionismo y tensión (Berenguí, 2017). A continuación, los 16 factores de personalidad:

Tabla 3. Factores de Personalidad 16 PF

Rasgo	Conceptualización
Afabilidad	Se refiere a la tendencia que va desde ser una persona social e interpersonalmente reservada hasta estar cálidamente implicada.
Razonamiento	Capacidad del individuo para resolver problemas. Esta escala no es un rasgo de personalidad, sin embargo, se conoce que el estilo cognitivo es una variable moduladora de las variables de personalidad.
Estabilidad	Se refiere al estilo de afrontamiento de los problemas cotidianos de la vida y sus retos.
Dominancia	Se refiere a la tendencia a ejercer la voluntad de uno mismo sobre la de los demás.
Animación	Evalúa el grado de espontaneidad y sociabilidad del individuo frente a la seriedad y la inhibición de la espontaneidad.
Atención a las normas	La escala pretende medir el grado en que las normas culturales de lo correcto/incorrecto se han interiorizado y se emplean para gobernar la conducta humana.
Atrevimiento	Evalúa el grado de atrevimiento, seguridad en las relaciones sociales y carácter emprendedor.
Sensibilidad	Evalúa el grado de empatía, sentimentalismo y gusto por lo estético.
Vigilancia	Evalúa el grado de suspicacia, escepticismo, desconfianza frente al polo contrario.
Abstracción	Evalúa si el individuo está más orientado a los procesos mentales e ideas que a los aspectos pragmáticos y realistas.
Privacidad	En esta escala se pretende medir la tendencia a la naturalidad y apertura del individuo frente a la tendencia a la privacidad de las emociones.

Aprensión	Los ítems de la escala pretenden medir el grado de seguridad y despreocupación del individuo frente a la inseguridad, preocupación y aprensión.
Apertura al cambio	Los ítems de esta escala pretenden diferenciar a individuos tradicionales y apegados a lo familiar frente a aquellos de mentalidad abierta y analítica, innovadores.
Autosuficiencia	Se refiere al mantenimiento del contacto o proximidad de los otros 7 frente al individualismo.
Perfeccionismo	La flexibilidad y tolerancia con el desorden y las faltas frente a la organización y la disciplina.
Tensión e intranquilidad	Está asociada con la tensión nerviosa, impaciencia e intranquilidad.

(Concejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos, 2015)

Validez

La validez es la aprobación teórica que ofrecen los expertos desde su propio juicio sobre un instrumento, en este caso la validez se ve reflejada en las diferentes investigaciones en las que se ha hecho la aplicación del cuestionario de los 16 factores de personalidad de Cattell. De acuerdo al manual de aplicación de este instrumento psicométrico la escala de validez y estilos de respuesta se pueden describir de la siguiente manera:

Escala MI: Manipulación de la Imagen: Esta escala permite medir deseabilidad social, las puntuaciones altas indican que el sujeto ha tratado de dar una imagen más favorable de si, negando rasgos no deseables socialmente y se ha atribuido rasgos que son socialmente deseados. Puntajes bajos pueden sen indicio de que el sujeto desea dar una mala imagen de forma deliberada-

Escala IN: Infrecuencia: El propósito de esta escala es detectar el oposicionismo al responder el cuestionario, en donde el sujeto insiste en seleccionar la opción B, la cual se presenta como indecisión y en la que se indica inicialmente al participante que evite usar esta alternativa. Al encontrar esta elección de manera recurrente puede ser un indicio de la existencia de poca comprensión de lectura y por lo tanto invalidar el cuestionario, de igual forma también es un indicio de que el sujeto se niega a dar información de sí mismo.

Escala AQ: Aquiescencia: Esta escala está compuesta por casi todos los reactivos de tipo verdadero- falso, en ella se busca examinar los estilos de respuesta en los que el participante responde verdadero independientemente del contenido verbal o de lo que formula el reactivo.

Confiabilidad

La confiabilidad se puede determinar según el concepto estadístico, cuando el número se encuentra más próximo a 1, quiere decir que la prueba es más fiable o tiene mayor confianza. El α de Cronbach para los 16 factores es reportado de 0.74 a 0.80, por lo tanto, el cuestionario cuenta con una alta confiabilidad a la hora de su aplicación.

Tabla 4. Confiabilidad según α de Cronbach para el inventario de Personalidad 16 PF.

Alfa de Cronbach	**N de Elementos**
0.77	185

(Torres, y otros, 2017)

Dentro del manual de aplicación del cuestionario de personalidad 16 PF, se destacan los siguientes aspectos generales al momento de realizar la respectiva evaluación de resultados. El cuestionario al contar con un esquema de decatipos, considera las posiciones 5 y 6 como la media entre las respuestas a cada ítem de las 16 escalas primarias, es por ello que estas también cuentan con un esquema de características generales de acuerdo a la puntuación que se obtenga ubicándola por polos (+ Y -), los cuales definen a la persona:

Tabla 5. Resumen de Escalas Primarias del 16 PF.

Escala	**Polos altos (+) o bajos (-)**	**Definición de la persona de acuerdo a los polos**
Afabilidad	A-	Fría, impersonal, distante
	A+	Cálida, afable, generosa y atenta a los demás
Razonamiento	B-	De pensamiento concreto
	B+	De pensamiento abstracto
Estabilidad	C-	Reactiva y emocionalmente cambiante
	C+	Emocionalmente estable, adaptada y madura
Dominancia	E-	Deferente, cooperativa y evita conflictos
	E+	Dominante, asertiva y competitiva
Animación	F-	Seria, reprimida y cuidadosa
	F+	Animosa, espontanea, activa y entusiasta
Atención normas	G-	Inconformista, muy suave e indulgente
	G+	Atenta a las normas, cumplidora y formal
Atrevimiento	H-	Tímida, temerosa y cohibida
	H+	Atrevida, segura en lo social y emprendedora
Sensibilidad	I-	Objetiva, nada sentimental y utilitaria
	I+	Sensible, esteta y sentimental
Vigilancia	L-	Confiada, sin sospecha y adaptable
	L+	Vigilante, suspicaz, escéptica y precavida
Abstracción	M-	Práctica, con los pies en la tierra, realista
	M+	Abstraída, imaginativa e idealista
Privacidad	N-	Abierta, genuina, llana y natural
	N+	Privada, calculadora, discreta y no se abre
Aprensión	O-	Segura, despreocupada y satisfecha
	O+	Aprensiva, insegura y despreocupada
Apertura cambio	Q1-	Tradicional y apegada a lo familiar
	Q1+	Abierta al cambio, experimentadora y analítica
Autosuficiencia	Q2-	Seguidora y se integra en el grupo

	Q2+	Autosuficiente, individualista y solitaria
Perfeccionamiento	Q3-	Flexible y tolerante con el desorden en las faltas
	Q3+	Perfeccionista, organizada y disciplinada
Tensión	Q4-	Relajada, placida y paciente
	Q4+	Tensa, enérgica, impaciente e intranquila

Manual de aplicación, Cuestionario Factorial 16 PF- 5.

Procedimiento

Fases del Proceso Investigativo

1. Se realiza la identificación, delimitación, planteamiento y descripción de la temática a investigar.
2. Se realiza la búsqueda de información relevante y relacionada para los diferentes marcos de la investigación (estado del arte, marco teórico).
3. Se establece la estructuración metodológica del estudio, incluyendo la definición de categorías, identificación de instrumentos y técnicas de recolección de información a utilizar.
4. Se realiza la aplicación de los instrumentos de manera conjunta.
5. Se fundamentan los resultados obtenidos en cada una de los instrumentos, con ayuda del proceso de triangulación.
6. Se instaura finalmente a modo de lectura analítica, la discusión de la investigación, donde se incluye primordialmente el análisis e interpretación de los hallazgos plasmados en la fase de resultados, permitiendo finalmente establecer conclusiones y recomendaciones del estudio.

.

Análisis de Resultados

En relación al diseño de triangulación poblacional, se tiene en cuenta el análisis individual y específico de los hallazgos obtenidos en la matriz de contenidos, en cada una de las pruebas del 16PF, así como de las entrevistas aplicadas a cada participante; las anteriores responden a las 3 técnicas de recolección de información escogidas para dar respuesta a lo planteado dentro del problema de investigación (¿Poseen los deportistas la capacidad de tolerancia a la frustración como característica similar a los rasgos propios de su personalidad?).

Lo anterior se realiza con la finalidad de aportar de manera generalizada al establecimiento de vínculos, patrones, relaciones y/o similitudes entre los hallazgos, del mismo modo al esclarecimiento de la formulación planteada.

Inicialmente se opta por desarrollar una matriz enfocada hacia el análisis de la revisión de contenidos (primera técnica de recolección de información) abordando implícitamente los aspectos teóricos como empíricos expuestos a lo largo de la presente investigación, más específicamente en sus apartados de marco teórico y estado del arte; dicha matriz permite organizar la información de tal manera que queden expuestas las teorías, nociones, perspectivas y/o enunciados más relevantes respecto al fenómeno y a las categorías propias de la investigación.

Análisis Cualitativos

1. Análisis documental: A continuación, se relacionan los resultados obtenidos de la revisión de textos los cuales fueron 13.

Tabla 6. Revisión de textos

NOMBRE	AUTORES	AÑO	REFERENTE	RESUMEN	EDITORIAL Y CIUDAD
Árbitros de futbol de Norte de Santander: la personalidad como perspectiva integradora en la toma de decisiones.	Ortega, Fernandez, Villamizar & Ramos.	2014	Revista perspectivas educativas. académica.	Se aplico la edición 11 del inventario Millón de estilos de personalidad (MIPS), con una población objeto de 17 árbitros hombres adscritos a la corporación de árbitros de Norte de Santander, 15 participantes voluntarios, rango de edad entre 18 - 30 años, residentes en la ciudad. Los resultados hacen parte de un proyecto perteneciente a los semilleros del programa de educación física y psicología de la Universidad de Pamplona, con el fin de proponer un plan de acompañamiento en la toma de decisiones de los árbitros con el fin de mejorar el rol del árbitro y la eficacia del mismo, este estudio busca resaltar, medir y relacionar las metas motivacionales, los distintos modos cognitivos y las conductas motivacionales como dimensiones de la personalidad, los cuales se pueden llegar a convertir en factores	Universidad del Tolima, Ibagué-Colombia.

				predisponentes en el contexto del futbol, la toma de decisiones e influir en el desempeño laboral.	
Los 5 rasgos de personalidad según Goldberg.	Goldberg 1993; citado por Valencia.	2017	Blog educativo: EducoWay, European Excellence Education.	En este blog el autor da a conocer y explica el "modelo de los 5 grandes", propuesto por Goldberg en 1993, en el cual menciona que la personalidad de divide en 5 grandes rasgos los cuales son: Factor O , Apertura a la experiencia (En donde se relaciona la capacidad humana para buscar nuevas experiencias), Factor C, La responsabilidad (Las personas que poseen este factor tienen una gran habilidad de autocontrol, compromiso con objetivos y metas y requieren un cierto equilibrio para no caer en extremos), Factor E, Extraversión (La persona es abierto con los otros), Factor A: Amabilidad (este rasgo permite mostrar el grado de tolerancia y respeto hacia el otro, confía en la honestidad e la palabra, la humanidad, la sencillez y la empatía hacen parte de sus atributos) y el Factor N, Estabilidad Emocionas (Este rasgo les permite gestionar de manera correcta sus crisis personales).	Instituto EducoWay, España.

¿Cómo surge la frustración?	Dunjo.	2015	Blog Educativo: María José Dunjo, Transición Profesional.	En este post la autora da un significado a lo que es la frustración, las formas de asumirla y el proceso de aprendizaje que esta lleva consigo. Menciona la importancia de pesar en los deseos y necesidades de los demás para disminuir el malestar que la frustración puede causar, ya que nos permite pensar en el bienestar a muy corto plazo y por lo tanto, saltarnos las consecuencias a mediano y largo plazo, cuando se aprende a tolerar la mínima molestia la vida mejora y se reduce el estrés de forma considerable, permite tener una vida feliz, la capacidad de soportar dolor emocional sin causar perturbación, para poder llegar a tolerarla hay que tener mucha paciencia y tener en cuenta que una baja tolerancia a la frustración se relaciona con dos aspectos importantes: 1. Percepción exagerada o errónea de una situación que se está viviendo y 2. La creencia de no querer, poder ni vivir el malestar que se está experimentando. Un adecuado manejo de la frustración permite ser consciente de estos sentimientos, diferenciar los deseos de las necesidades, controlando impulsos,	Blog Educativo: María José Dunjo, Transición Profesional, Barcelona- España.

				evitar actuar precipitadamente, reconocer el aprendizaje positivo que se puede llevar de cada situación, permite soportar el dolor, reduce la aparición de conductas adictivas, evasivas o compulsiva.	
Frustración y conductas sociales	Mustaca.	2018	Revista Universidad del Rosario.	En este articulo el autor presenta las teorías principales sobre la frustración, a su vez da a conocer ejemplos de la misma con respecto a las respuestas sociales, modelos animales y humanos. De igual manera también destaca la importancia de conocer las respuestas a las que el organismo se somete en cuanto a los sentimientos de frustración como tema importante de las neurociencias y la psicología.	Avances en psicología Iberoamericana, Bogotá -Colombia.
Tolerancia a la frustración en deportistas adolescentes seleccionados de la federación deportiva de	Tapia F; et. Al.	2017	Artículo de Monografía.	En este estudio los autores brindan datos que contribuyen al estudio de las necesidades psicológicas en adolescentes de la Federación Deportiva de Azuay en el 2016 y 2017. Se aplica la validación de la Escala Española de las Necesidades Psicológicas En El Ejercicio Físico (EFNP). En este estudio se pudo determinar de	Revista electrónica de psicología Iztacala. Universidad Nacional Autónoma de México.

Azuay ante el fracaso en una competencia durante el año 2016- 2017.				acuerdo a la muestra que el 6.17% de los deportistas tienen un alto nivel de frustración, el 41.41% tiene un nivel normal, el 32.60% un nivel bajo y el 19.82% tienen un nivel muy bajo de frustración. De igual manera, se determinó que la necesidad de competencia es la más afectada, ya que en ella se ven inmersos los sentimientos de incapacidad e incompetencia como los más frustrantes.	
Las 7 diferencias entre la tolerancia y el respeto, Claves para distinguir estos conceptos aplicados a las relaciones sociales.	Carrillo.	2018	Blog educativo: Psicología y Mente.	El autor por medio de este articulo da una definición a la tolerancia y el respeto por si solos, muestra una categorización en cuanto a la diferencia de los mismos y manifiesta que de acuerdo a las necesidades y al entorno surgen características enfocadas a la actitud de tolerancia, ya que esta se direcciona al aguantar incondicionalmente. Dentro de los aspectos que se establecen se encuentran: La empatía, autoestima, capacidad de análisis, autosuficiencia, necesidad de aprobación, influencia cultural y habilidades sociales	Redactor de temas de psicología, Universidad Bicentenaria de Aragua, Venezuela.

Intolerancia a la frustración: Que es, síntomas y 8 estrategias para combatirla.	García.	2018	Blog Cognifit: Salud, Cerebro y Neurociencia.	En este articulo la autora pretende dar a conocer lo que es la intolerancia a la frustración, lo que significa presentar este sentimiento y como se puede manifestar a lo largo de las diferentes etapas de la vida, a su vez lo relaciona con las diferentes metas y objetivos que se traza cada persona, ya que la frustración es un sentimiento importante que puede limitar o impulsar el deseo de lograr diferentes propósitos de la manera más favorable posible para la persona. La autora resalta aspectos relevantes de la teoría de creencias irracionales, incluida por primera vez por Albert Ellis en su terapia racional emotiva, en donde se mencionan diferentes ideas sobre nosotros mismos, los demás y el mundo; La primera de ellas es el realizar las cosas bien como para merecer la aprobación de los demás, luego en la que manifiesta que los demás deben actuar de una manera que sea agradable y justa y finalmente que la vida debe ofrecernos las condiciones buenas y fáciles, como para conseguir lo que se quiere sin la necesidad de mucho esfuerzo ni comodidad. En este articulo también se plantean	España.

estrategias para mejorar la tolerancia a la frustración, las cuales pueden ser puestas en práctica de forma individual por cada persona, y esto permitirá que las diferentes emociones que se presentan cuando hay baja tolerancia a la frustración, se puedan transformar en algo constructivo.

Modelo para el estudio de campo de la percepción visual en los árbitros profesionales de Norte de Santander	Maldonado, Villamizar, & Ortega. 2017	Revistas UniPamplona	Los autores realizaron una investigación progresiva y dirigida teniendo en cuenta el campo de percepción visual. Se realizó en tres fases: 1. Fase de diagnóstico: se aplicó el examen de agudeza visual a los objetos de estudio, Aplicación de los estilos de personalidad (MIPS), y se utilizó el WAIS IV, escala de inteligencia con el objeto de detectar la relación del campo perceptivo con las variables psicológicas presentes en el arbitraje. 2. Fase de preparación: Se desarrollaron actividades visuales presentes en el campo de percepción visual, y, 3. Fase de situación real: se hizo seguimiento a los árbitros evaluando su desempeño. Esta investigación permitió comprobar que existen variables psicológicas relacionadas con el campo receptivo visual y en las diferentes fases.	
Características de personalidad y físicas de la selección de futsala femenino	Moreno & Rondón. 2016	Revista Digital de Ciencias Aplicadas Al Deporte.	En este estudio los autores buscan hacer la caracterización del equipo de futbol sala femenino de la selección de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, Seccional Chiquinquirá, aplicando dos escalas (ansiedad-	Grupo de Investigación Tendencias Pedagógicas, Universidad

de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia.				estado AE Y Ansiedad rasgo AR) y el test de Bustt. Se realizaron evaluaciones de la capacidad física de las jugadoras por medio de diferentes test que permitieron correlacionarlas con las variables de los instrumentos anteriores. De acuerdo a los resultados se pudo establecer que las deportistas muestran elevados niveles de ansiedad situacional. Se resalta que los rasgos de personalidad en el deporte pueden variar de acuerdo a la disciplina deportiva, ya que permite conocer como es el deportista, sus estados de ánimo, estados motivantes, y la apatía que se presenta en situaciones cruciales como entrenamientos y competencias.	Pedagógica y Tecnológica de Colombia, Universidad del Tolima, Grupo de Investigación Edufisica. Tolima, Colombia.
Las percepciones de la frustración en un grupo de deportistas de alto rendimiento de muaythai en Medellín.	Montoya.	2019	Trabajo de grado Universidad Eafit.	El objetivo de esta investigación se dirige a describir las percepciones que tienen un grupo de deportistas de alto rendimiento que practican el arte marcial del Muaythai en la ciudad de Medellín, Colombia, Con el fin de generar conocimiento sobre la percepción de frustración, por medio de una entrevista semiestructurada, en ella se muestra un contenido categorizado en once	Medellín, Colombia.

				constructos, se empleó una metodología cuantitativa y descriptiva.	
Constructos psicológicos vinculados a la respuesta de frustración en humanos.	Psyrdellis & Justel.	2017	Artículo de investigación.	En la presente investigación los autores dan a conocer y enumeran los diferentes procesos psicológicos que se relacionan con la respuesta que se genera en los individuos frente a diferentes situaciones, se realiza una discusión sobre la relevancia y complejidad de los procesos que se pueden llevar a cabo en diferentes áreas de estudio en cuanto a las conductas provocadas por la frustración.	Red de Revistas Científicas De América Latina, El Caribe, España y Portugal. Universidad de Buenos Aires. Buenos Aires, Argentina.
La personalidad en los deportistas de alto rendimiento.	Obando, Yépez, & Charchabal.	2018	Artículo de Investigación.	Los autores realizaron una revisión de diferentes estudios basados en la personalidad del deportista en diferentes situaciones que se presentan en el alto rendimiento, por medio de una revisión profunda de artículos científicos de psicología y del deporte, permitiéndoles concluir que la personalidad de los deportistas sin considerar el género o el tipo de disciplina deportiva, ya sea individual o en conjunto, las características de personalidad se orientan hacia la extroversión, con gran estabilidad	OLIMPIA, Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Gramma. Ecuador.

emocional, salud mental positiva, las cuales le permiten reaccionar de mejor manera a las situaciones difíciles que se pueden presentar en competencia, es importante destacar la necesidad de un entrenamiento psicológico en deportistas que pretenden o se encuentren en alto rendimiento.

De estos textos se realizó una tabla en donde se contrastan los resultados obtenidos en la revisión y los aportes teóricos de diferentes autores, en ella se colocó una columna en donde se mencionan 3 aspectos relevantes de la frustración las cuales son: Capacidad para identificar la frustración, Capacidad para tolerar la frustración de forma autónoma y la forma de resolver problemas frustrantes, permitiendo así identificar la relación que existe entre ellos.

Tabla 7. Matriz de Revisión de Contenidos

Categoría	Fuente	Enunciado - Segmento de Significado
Capacidad para Identificar la Frustración	F1 (Ortega, Villamizar, Fernández & Ramos, 2014)	"En el contexto deportivo se presenta mayores habilidades de organización y predictibilidad" (pág. 16).
	F2 (Montoya, 2019)	"El deporte permite desarrollar no solo herramientas físicas, sino también emocionales y mentales, donde se aprende a identificar sentimientos de desmotivación, ansiedad, frustración, etc." (Pág. 19). "La frustración es identificada desde una omisión o supresión de un refuerzo esperado, así como la experimentación de estrés" (Pág. 21).
	F3 (Psyrdellis & Justel, 2017)	"La frustración es un mecanismo complejo que puede identificarse desde la intolerancia emocional, intolerancia a la incomodidad y frustración de logro" (Pág. 21).
	F4 (Obando, Yépez, & Charchabal, 2018)	"Existe la importancia de que los deportistas desarrollen aspectos de su personalidad que den respuesta a los requerimientos del ambiente, como la tolerancia, el autoconocimiento, la madurez emocional, entre otras" (Pág. 21-22)
	F5 Goldberg 1993; citado por	"Dentro de la personalidad existe un rasgo llamado estabilidad emocional, que permite a la persona identificar y actuar ante situaciones que desequilibran su estabilidad" (Pág. 31-32)

	(Valencia, 2017)	
	F6 (Dunjo., 2015)	"Es importante aprender a identificar la frustración como un bloqueo más mental que físico, y que forma parte de la cotidianidad" (Pág. 34).
	F7 (Mustaca, 2018)	"Es primordial lograr ver e identificar los detonantes y precipitantes que provocan el sentimiento de frustración" (Pág. 33-35).
	F8 (García, 2018)	"Identificar la frustración responde conjuntamente a identificar las creencias irracionales que dificultan la tolerancia a la misma" (Pág. 36). "Saber diferenciar entre los deseos e idealizaciones y las necesidades reales permite identificar una situación frustrante y/o descartarla de manera exitosa" (Pág. 36).
Capacidad para Tolerar la Frustración de Forma Autónoma.	F2 (Maldonado, Villamizar, & Ortega, 2017)	"La presencia de autonomía como rasgo de la personalidad influye en el modo de actuar y/o enfrentarse ante las adversidades" (Pág. 17). "Las personas que tienen poca capacidad de afrontamiento responden a una falta de solidificación de ciertos rasgos de su personalidad" (Pág. 17).
	F4 (Moreno & Rondón, 2016)	"Las formas individuales de adaptarse a diferentes situaciones que generan malestar físico y psicológico dependen propiamente de determinados ámbitos en los cuales se ve inmerso el sujeto (estudio, social, familiar, deportivo)" (Pág. 18).

F5 (Montoya, 2019)	"Depende del deportista mantener un control sobre aquellos aspectos de su personalidad que limitan el rendimiento y favorecen la generación de sentimientos de frustración, ansiedad, desmotivación, etc" (Pág. 19).
F6 (Tapia; et. al, 2017)	"Aspectos como la autonomía, la motivación, la autoestima, entre otros rasgos de la personalidad, están directamente relacionados con el grado de frustración existente y, por lo tanto, la tolerancia a la misma" (Pág. 20).
F7 (Psyrdellis & Justel, 2017)	"Procesos psicológicos y aspectos como las emociones, la memoria, el aprendizaje y la personalidad, se encuentran vinculados a las respuestas que generan los individuos ante la experimentación de frustración" (Pág. 21).
F8 (Obando, Yépez, & Charchabal, 2018)	"La evaluación psicológica permite al sujeto conocerse a profundidad y por lo tanto identificar qué aspectos y habilidades psicológicas implícitas e inmersas en su personalidad puede reforzar en pro de mejorar el rendimiento deportivo y evitar estos malestares" (Pág. 21-22). "En el contexto deportivo el desarrollar y fortalecer herramientas como la autopercepción, la autoestima, el autoconocimiento, la autorregulación, la automotivación, entre otros factores y rasgos de la personalidad, evita la frustración, los bloqueos, la ansiedad, entre otras alteraciones que disminuyen el rendimiento" (Pág. 21-22). "El conseguir autonomía en cuanto a la tendencia al orden, la autodisciplina, la orientación al logro, la tolerancia a la frustración, la resiliencia el afecto positivo, favorece el rechazar

		aspectos como la inestabilidad emocional y disminuye la vulnerabilidad a la frustración" (Pág. 21-22). "La capacidad de tolerancia a la frustración se relaciona directamente con las habilidades sociales, la autoestima y la autosuficiencia" (Pág. 34).
	F13 (Carrillo, 2018)	"Las personas con tolerancia a la frustración presentan características como la evitación de sensibilidad excesiva en todas aquellas circunstancias desagradables, así como la tendencia a ser sujetos pacientes" (Pág. 36).
	F12 (García, 2018)	"Hacer una introspección permite cuestionarse si realmente la situación es intolerable abriendo las posibilidades de resolución y superación de la vivencia" (Pág. 36).
Formas de resolver problemas frustrantes.	F1 (Villamizar, Fernández, Ramos, 2014)	"Los deportistas presentan en mayor instancia rasgos de personalidad asociados con la motivación, la apertura a la experiencia, la extroversión, la toma de decisiones, la organización, que a su vez les permite hacer frente a diversas situaciones" (Pág. 16).
	F2 (Maldonado, Villamizar, & Ortega, 2017)	La personalidad como la inteligencia pueden afectar el modo de actuar o enfrentarse ante las diversidades o problemas de cada sujeto, así mismo relaciona el poco control o gestión emocional a las alteraciones presentadas por la baja tolerancia a la frustración" (Pág. 17).
	F4 (Moreno & Rondón, 2016)	"En el deportista los trabajos de esfuerzo, las altas intensidades, el estrés, así como las características universitarias, determinan en gran medida los modos en que el sujeto es capaz de adaptarse y hacer frente a situaciones que le ocasionan malestar psicológico" (Pág. 18).

	F5 (Montoya, 2019)	"Los sujetos han normalizado los sentimientos de frustración, desmotivación, relacionando las mismas de manera dependiente al rendimiento en el deporte y del mismo modo al poco autocontrol" (Pág. 19)
	F7 (Psyrdellis & Justel, 2017)	"Las formas de resolver problemas frustrantes y de tolerar de manera exitosa los eventos frustrantes, se encuentran determinados por aspectos emocionales, así como verse favorecido por personalidades proactivas, resilientes; del mismo modo, el aprendizaje, la memoria, juegan un papel relevante" (Pág. 21).
	F8 (Obando, Yépez, & Charchabal, 2018)	"Es requerido el fortalecimiento constante de aquellas herramientas mentales y emocionales que desarrollen habilidades que favorezcan la actuación ante las vicisitudes que se presenten" (Pág. 21-22).

(Elaboración propia).

En este análisis de contenido bibliográfico se encontró que en cuanto a la capacidad para identificar la frustración la revisión literaria destaca que la frustración es la respuesta emocional que experimentamos cuando tenemos un deseo, una necesidad o un impulso y no somos capaces de satisfacerlo, entonces sentimos ira y decepción, un estado de vacío no saciado, donde cuanto mayor sea la barrera a nuestro deseo mayor será la frustración resultante (Montejano, 2016), por lo tanto, "el deporte permite desarrollar no solo herramientas físicas, sino también emocionales y mentales, donde se aprende a identificar sentimientos de desmotivación, ansiedad, frustración, etc." (Pág. 19). En consecuencia, el deporte y la frustración permite generar estrategias de afrontamiento frente a situaciones desagradables, pero aprovechando los estímulos físicos, emocionales y mentales para solucionar las dificultades que se presentan en su diario vivir.

En cuanto a la capacidad para tolerar la frustración de forma autónoma, los resultados bibliográficos se centran en las habilidades sociales para afrontar las adversidades que se presentan en el diario vivir, así mismo, este análisis permite destacar "Las formas

individuales de adaptarse a diferentes situaciones que generan malestar físico y psicológico dependen propiamente de determinados ámbitos en los cuales se ve inmerso el sujeto (estudio, social, familiar, deportivo)" (Pág. 18).

Y finalmente, los deportistas asumen diariamente y con frecuencia, la capacidad para tolerar la frustración en sus campos de juego, evitando caer en un aspecto de malestar físico o emocional por la situación o el resultado que se pueda adquirir durante su jornada de partido, por ende, es fundamental, reconocer nuestras habilidades para afrontar y continuar sobrepasando nuestros límites físicos, sociales y psicológicos.

2. Análisis de entrevista.

A continuación, se relaciona la transcripción de las respuestas ofrecidas por los 3 sujetos participantes, acorde a las preguntas planteadas en la entrevista:

Tabla 8. ***Transcripción de Entrevistas***

Categorías	Preguntas	Respuestas
Capacidad para identificar la frustración. (1-10).	1. ¿Cómo definiría la frustración en sus propias palabras?	Sujeto 1: Es aquella emoción, sentimiento, que se siente cuando un plan o un deseo que queremos no resulta o falla y entramos en desespero, eso es la frustración. Sujeto 2: Yo creo que la definiría en el contexto de que es como cuando uno se siente incapaz de hacer las cosas que al momento le da igualmente rabia o decepción de no poder hacer las cosas bien o de la manera en que uno las quiere. Sujeto 3: Pues es cuando uno se le salen las cosas de las manos y no sabes que hacer solo quedarte y mirar cómo pasan las cosas.
	2. ¿Qué situaciones le frustran en el deporte?	Sujeto 1: Perder una final o ver que se perdió entregando, sin luchar puede generar esa frustración. Sujeto 2: creo que ir con la mentalidad de ganar y a la hora de empezar a jugar un partido no se me dan las cosas como yo las quería o mis compañeras no las hacen, así como yo quisiera que fuera

	Sujeto 3: Cuando me canso y quiero dar más y de paso que me dé calambre y tenga que parar.
3. ¿Qué sensaciones corporales logra reconocer cuanto siente frustración deportiva?	Sujeto 1: Se siente cansancio, rabia y desespero, sobre todo. Sujeto 2: Muchas veces me ha pasado que me da un poco de tristeza y decepción a la hora de estar jugando que acabe el partido y no lo terminemos de la misma manera en la que yo quisiera que termina o en la que mi director técnico quisiera que fueran estas situaciones Sujeto 3: Manos fría, corazón a mil, rabia y cosas así.
4. Describa una situación en la que haya experimentado la frustración deportiva.	Sujeto 1: Cuando se pierde una final en la que el equipo se esfuerza, pero no le logra alcanzar se siente una frustración muy alta. Sujeto 2: creo que en la que más he experimentado fue una vez que estábamos en un campeonato y ya eran fases finales entonces pues estás fases ya son de muerte si uno pierde pues obviamente sale del Campeonato estábamos jugando y no iban casi ni 15 minutos del primer tiempo y debido a esto pues el técnico del otro equipo contrario pues llamo a una de las jugadoras y le dijo que para poder ganar el partido tenían que lesionarme a mí porque yo era como lo más duro del equipo entonces de esta manera Pues esta niña le hizo caso a su director técnico y entró a jugar y enseguida llegó fue como la lesionarme en la cual pues me pegó una patada en un tobillo muy fuerte y enseguida les tocó sacarme y llevarme al hospital ya que tuve esguince de segundo grado tobillo Por lo cual no pude seguir jugando y al enterarme a los … a la media hora

		después de salir de la de la clínica que mis compañeras habían perdido que nos habían sacado del Campeonato sólo por esto entonces me ha ido un poco de rabia y de tristeza al ver de que podíamos haber ganado que podíamos haber superado esto fases pero por el incidente que pasó no lo pudimos hacer. Sujeto 3: Cuando me fracture la rodilla
5.	¿Qué genera en su mente intentar algo y no lograrlo?	Sujeto 1: Genera un poco de inseguridad y también rabia, pero pues se debe seguir adelante. Sujeto 2: Pues, para mí es como una fase de aprender a que las cosas no son como uno siempre las quiere o como las piensa, que hay que seguir luchando por las cosas para así lograrlas cuando uno se las propone, pero igual manera algo y tristeza o a veces rabia, pero de eso se trata de aprender y seguir mejorando cada día más. Sujeto 3: Me da rabia y siento eso, frustración.
6.	¿Cómo se siente cuando no logra alcanzar una meta deportiva?	Sujeto 1: Se siente un poco triste, pues ya que uno siempre intenta cumplir sus metas, pero, cuando no se logran púes se siente un bajonazo, pero hay que seguir trabajando. Sujeto 2: Creo que para un deportista lo más importante es siempre superarse y alcanzar su logro ¿no?, entonces, pues cuándo yo no logró como alcanzar algo que me he propuesto siempre le va a dar a uno pues tanto individual como en equipo un poco de tristeza, pero igual manera todo No es tristeza también hay alegrías en las cuales uno

	puede experimentar pues diversas situaciones y mirar que todo no fue malo y así seguir pues para aprender para más adelante Sujeto 3: Decepción total
7. ¿Qué aspectos cree usted le ayudarían a identificar lo que siente y/o lo que piensa ante situaciones de frustración?	Sujeto 1: Yo creo que trabajar en la mentalidad, en saber de qué los fallos muchas veces nos ayudan a lograr el éxito y que el fallar mil veces te va a hacer triunfar una vez y pues yo creo que entonces experiencias malas Al fin y al cabo van ayudar entonces trabajar en la mente para que enfocar que las derrotas sean victorias Sujeto 2: Muchas veces uno experimenta o demuestra estas cosas mediante lágrimas ya que uno se siente triste muchas veces con enojo o rabia hacia las cosas que suceden Sujeto 3: Tratando de ser más calmada y resiliente.
8. ¿De qué le serviría a usted prestar atención a las reacciones del cuerpo en el momento en que tiene una frustración?	Sujeto 1: Pues me serviría como para ver el nivel de ansiedad que me genera la frustración y como me encuentro mentalmente y lo estoy reflejando al estado físico. Sujeto 2: Creo que es algo muy importante ya que muchas veces a uno le da tristeza, entonces pues, cuando a mí me pasa prefiero estar sola y estarme un momento así sean dos, tres minuticos sola hasta que me siento un poco bien, Muchas veces creo que nos puede dar rabia Y si el cuerpo no reaccionara uno como ser humano ejecutarlas y acciones que no deberían ser las adecuadas entonces pues creo que es algo muy fundamental a que el cuerpo Cómo interactúan estas ocasiones ya que es algo fundamental pues para nosotros esto

	Sujeto 3: Me ayudaría a conocerme mejor y actuar mejor
9. ¿Qué beneficios obtendría si aprende a identificar que le genera frustración en el ámbito del deporte?	Sujeto 1: Yo diría que me reforzaría la mentalidad y me llevaría a salir adelante más rápido cuando hace se tiene un fracaso y a tener mayor ambición a la hora de disputar un partido. Sujeto 2: C reo que sería algo muy bueno en mi carrera deportiva ya que si uno aprende a controlar Sus emociones aprende a controlar cada una de las cosas que le pasa o le generan en su vida uno como deportista a la hora de estar ejecutando pues sus tareas deportistas se van a poder desempeñar de una manera adecuada y eficiente Sujeto 3: Aprendería a como sobrellevar esa emoción y a poder regularla.
10. ¿cómo reacciona cuando no cumple la meta propuesta?	Sujeto 1: Bueno, reacciono con un poco de rabia al principio y decepción, pero, luego ya se tiene que pensar en frío y seguir adelante trabajando. Sujeto 2: Muchas veces sí da al principio como un poco de desesperación al ver que uno se propone algo y no lo puede y no lo puede cumplir, entonces pues de acuerdo a esto uno como que se llena de valor y aprende que cada día uno debe trabajar para ser mejor y si esta meta que uno se propuso o no se llevó a cabo como uno quería fue por algo porque no se hizo algo bien y hay que seguir trabajando para que cada cosa sea mejor Sujeto 3: Con rabia y solo me queda respirar y esperar que todo pase.

Capacidad de tolerancia a la frustración de forma autónoma. (11-20).	11. ¿Para usted que es ser tolerante?	Sujeto 1: Tolerante es soportar aquellas situaciones o aquellas reacciones que tienen algunas personas o que tenemos nosotros mismos o que tiene el entorno, poder soportarlas, entenderlas y realizar acciones pensando antes de. Sujeto 2: Creo que en una disciplina como es la que yo practico del fútbol es muy importante esta palabra porque?, porque uno tiene que aprender a escuchar aprender a recibir consejos órdenes tienen que aprender diversas cosas para poder jugar en un entorno colectivo y que así pues este ambiente sea no sólo de un equipo sino de una familia para que las cosas se den de la mejor manera entonces creo que ser tolerante pues es cómo aceptar opiniones e ideas o también actitudes de las demás personas aunque uno no esté acorde a esas cosas pero uno tiene que aprender asimilarlas. Sujeto 3: Aguantar ciertas cosas que pasan alrededor nuestro que no nos gusta, pero aun así aguantamos
	12. Existe la frustración autónoma, ¿Usted podría decir lo que piensa de esa terminología?	Sujeto 1: Bueno lo que según lo que entiendo de frustración Autónoma es pues sentirse frustrado por sí mismo eso es lo que entiendo pensaría que es cuando se falla en algo muy personal yo creo que se siente eso. Sujeto 2: Creo que sí miente mi parte y de mi punto de vista creo que esto sí existe ya que como lo venía diciendo pues el deporte que yo practico es de varias personas en la cual uno tiene contacto físico entonces pues sí creo que sí existe ya que muchas personas pues no actúan de la manera correspondiente ya que demuestran digamos rabia con palabras o gestos que no deberían y Ejecutan acciones tanto como con los

	compañeros de su mismo equipo con los del otro equipo y de igual manera con sus técnicos o con muchas veces con los jueces y actúan de la manera en la que nada deberían ser entonces pues creo que de mi parte En mi punto de vista esto si existe ya que pues creo que lo he vivido y he notado varias compañeras de mi equipo que han actuado de maneras en las que no debería. Sujeto 3: Es la manera de tolerar la frustración de manera poco visible, ósea que no se note, algo más interno.
13. ¿Cómo describiría su tolerancia a la frustración?	Sujeto 1: Yo considero que tengo una tolerancia alta ya que puedo controlar muy bien mis reacciones y entender que sucede y al tema la frustración poco más o menos un poco sí fuerte, pero hay momentos en los que la frustración gana. Sujeto 2: Creo que me doy a conocer como una persona muy tolerante ya que tomó muy en cuenta mis cosas no soy como de expresarlas hacia las demás personas como con ánimo de desquitarme con ella ni nada sino nada más las pienso y me encierro yo en ellas y entonces pues no creo que de mi parte sea como algo en lo que yo describa Cómo desquitarme con otras personas por algo que me pasa o por algo que estoy pasando no soy de esas cosas y si algo me enoja o me da tristeza prefiero estarme un momento a solas y esperar a que todo se calme o que me pase un poco para así poder llegar donde mis demás compañeras o antes de llegar a un partido prefiero olvidar eso en casa o así para no poner en riesgo ya sea un partido o un entrenamiento para uno llegar y ejecutar estas acciones de una mejor manera

	Sujeto 3: Un mal hábito, porque uno sabe que a veces siente eso y no hace nada para mejorarlo o cambiarlo.
14. ¿Qué ocurre con su tolerancia cuando es consciente de que siente frecuentemente frustración por las mismas cosas?	Sujeto 1: Yo creo que si usted se siente muy frustrado todo el tiempo por las mismas cosas y es muy continuo y repetitivo yo creo que la tolerancia sí se ve afectada ya que ella se viene mentalmente con algún problema y pues eso afectar todo. Sujeto 2: Como lo venía diciendo creo que soy una persona muy tolerante ya que de mi parte aguanto hasta cierto punto soy una persona que aguanta y aguanta hasta donde ya mas no puede no me pasa muchas veces que sienta frustración por las mismas situaciones o cosas ya que siempre trato como de dar animo a mis compañeras o de llegar con una buena actitud a un entrenamiento a un partido para que así pues salgan las cosas de la mejor manera y si no, no salen como esperábamos Pues sí siempre va a ver cómo le venía diciendo un poco de tristeza O enojo Pero es como algo momentáneo como de un poco de segundos y ya Sujeto 3: No sé decirle, porque se siempre es lo mismo.
15. ¿Por qué cree usted que es importante estar abiertos frente a situaciones	Sujeto 1: Bueno pues debe estarse abierto porque el deporte es eso el deporte es vencer y perder al mismo tiempo y puede pasar cualquiera de las dos cosas en cualquier momento hasta los mejores deportistas los suceden entonces uno tiene que tener esa mentalidad de que enfrentar a la frustración es algo cotidiano para un deportista. Sujeto 2: Creo que es algo muy importante ya que muchas veces a mis compañeras de juego les Pueden pasar ciertas situaciones en las que digamos ella no juegan bien o no

	frustrantes en el deporte?	le salen las cosas como desean como a la hora de llegar a rematar un gol o hacerlo no le sale como ellas querían les puede dar algo de rabia o de ira al mirar que no están haciendo las cosas bien y creo que es algo muy importante de uno como compañero estar abierto esto de que uno les puede dar ciertos ánimos para que se sientan como apoyadas y así Ejecuten las cosas de mejor manera y todo salga mejor. Sujeto 3: Porque es algo a lo que no estamos exentos a pasar, porque en el deporte en cualquier momento uno se siente así.
	16. ¿En qué le podría ayudar a usted aumentar la tolerancia a la frustración desde su propio ser?	Sujeto 1: Creo que ayudaría a mejorar mi autoestima y a mejorar mi capacidad de superar las adversidades. Sujeto 2: Pues creo que me podría ayudar mucho en ser como más paciente tanto como colectivo como individual entonces pues es algo muy necesario para nuestro entorno y vivir ya que va a hacer Pues algo muy fundamental en nuestra vida para así poder proyectarnos a mejores cosas y afrontarlas pues de la mejor manera Sujeto 3: No sé, a actuar mejor creo.
	17. ¿Qué ventajas obtendría en el rendimiento deportivo al desarrollar una adecuada	Sujeto 1: Yo creo que podría rendir a más alto nivel ya que mantendría una estabilidad emocional y no afectaría en estos momentos y no se vendría uno abajo si no tendría fuerza todo el tiempo y muchas ganas. Sujeto 2: Creo que obtendría muchísimas ventajas súper buenas ya que sería como más tolerante y paciente a la hora de estar jugando un torneo o un partido normal o ya sea

	tolerancia a la frustración?	entrenamiento a la hora de estarme preparando ya que me serviría tanto para el día en que estoy viviendo como para mi futuro para ser mejor persona tanto intelectual como deportivamente Sujeto 3: Aprendería más de mí y de cómo resolver la situación y eso es muy importante.
	18. ¿Cómo deportista en que le beneficiaria contar con compañeros y entrenadores que tengan una adecuada tolerancia a la frustración?	Sujeto 1: Serviría como ejemplo y pues le enseñarían a uno, porque en general todo el mundo reacciona cuando algo no le agrada, desde el entrenador, hasta los jugadores y los asistentes. Sujeto 2: Creo que tanto para mí como para mis compañeras sería algo súper excelente ya que seríamos todos como muy tolerantes a ciertas situaciones que nos sucedan Entonces sería como algo muy bueno para nosotros como deportistas nos ayudaría a desarrollar mejor cada una de nuestras labores tanto Pues los entrenadores como los compañeros del juego Sujeto 3: Que me sirvan de apoyo a mí y al equipo.
	19. ¿Qué beneficios obtendría al entrenar la tolerancia a la frustración en el	Sujeto 1: Bueno bien esta pregunta quería que los beneficios serían pues esa capacidad como de que una adversidad o un problema deportivo como alguna lesión o alguna derrota no nos forme un bloqueo o nos vengan abajo y tengamos esos pensamientos de abandonar o dejar de hacer las cosa.

ámbito del deporte?	Sujeto 2: Creo que obtendría muchísimos beneficios sobre todo pues bueno ya qué crecería como persona Y como deportista a la hora de ejecutar ciertas acciones y poder contar como con un punto de vista diferente a la de las demás personas y así cambiaría pues mi forma de vivir. Sujeto 3: Dejaría de dañarme el día y le pondría buena cara a la situación
20. ¿Por qué es importante enfrentar las situaciones frustrantes en el deporte?	Sujeto 1: Es importante ya que es muy frecuente tener esa situación es que el deporte es muy inesperado es muy incierto no se sabe qué va a pasar y puede suceder cualquier cosa y si usted no está preparado para lo que pueda pasar puedo tener problemas graves a la hora de competir. Sujeto 2: Creo que es algo muy importante más en el ámbito del deporte ya que si nosotros como deportistas no enfrentamos nuestras situaciones de frustración o cada uno de nuestros problemas, Si no los dejamos fuera de una cancha creo que a la hora de estar dentro de ella lo inculcaríamos mucho acá y no rendiríamos pues de la manera que quisiéramos y así sería pues algo como muy fatal tanto para los directores técnicos o entrenadores como para nuestras propias compañeras al ver de que si no dejamos nuestros problemas o nuestras situaciones que no sean de buena gusto para esto pues no estaríamos rindiendo de la manera en que deberíamos. Sujeto 3: Porque es la realidad y tarde o temprano hay que enfrentarla

Formas de resolver problemas frustrantes. (21-30)	21. ¿Cómo son sus resultados deportivos regularmente?	Sujeto 1: Pues gracias a Dios mis resultados deportivos son buenos he tenido buenos resultados buenas cosas y en ese aspecto puedo decir que soy afortunado. Sujeto 2: Pues regularmente han sido siempre muy buenos ya que la manera en que mis compañeras como yo ponemos de nuestra parte para que siempre sean resultados buenos hacia esto entonces de mi parte ha sido algo muy bueno y ha sido satisfactorio tanto para el equipo como para mediar personal. Sujeto 3: Bien, porque siempre me esfuerzo para dar lo mejor de mí y entregarlo todo con el equipo
	22. ¿A nivel personal qué factores le generan frustración en el ámbito deportivo?	Sujeto 1: Bueno a nivel personal sobre todo lo que más genera frustraciones es no luchar por una victoria o al momento de usted está dando todo y tener una lesión creo que ese factor puede generar mucha frustración y también como entregarse y no dar todo de sí mismo también puede generarla. Sujeto 2: Pues como le dije anteriormente el querer hacer las cosas bien y que no me salgan de la manera en que yo quiero o que no las ejecute en la mejor manera cuando yo sé que puedo dar mucho más de lo que estoy dando en ese momento. Sujeto 3: Mi pierna, porque tengo una lesión delicada que me ha limitado mucho en el deporte.

23. ¿Cómo cree que podría mejorar su habilidad de tolerar la frustración?	Sujeto 1: Yo creo que podría mejorar trabajando con un psicólogo, con alguien profesional que me diga y que me guíe en lo que debo hacer mentalmente para pasarlo al deporte. Sujeto 2: Más que todo creo que estando un poco sola, reflexionando sobre las cosas que hice, respirando y tomándome un tiempo y sabiendo escuchar a las demás personas. Sujeto 3: Trabajando en la tolerancia y la resiliencia
24. ¿Cuál es su actuar cuando una situación deportiva le produce frustración?	Sujeto 1: Bueno al principio es rabia como ya lo dije que puedo actuar de manera sin pensar caliente hacer cosas que uno no hace comúnmente pero que por el momento y la rabia las puede llegar a hacer. Sujeto 2: Creo que muchas veces cuando estamos pues... en un partido o algo así y me siento frustrada intento demostrarlo en ese mismo momento para que mis compañeras no se les baje el ánimo o no se sientan que están solas entonces prácticamente siempre intento darles como lo que es el ánimo para que ella se sientan acompañadas y que se den cuenta que así no nos están saliendo las cosas bien podemos luchar hasta el último minuto que es que se acabe el partido, entonces pues mi actuar prácticamente es darle ánimo a mis compañeras y ya si las cosas no se san de la manera en que yo esperaba pues simplemente cuando se acabe el partido me siento a un lado sola y tomó un poco de agua respiro y luego ya vuelvo como a la normalidad y a pensar de que si las cosas no son como uno quiere es por algo y que uno debe seguir trabajando para mejorar.

	Sujeto 3: Rabia, pero me tomo mi tiempo respiro hasta que me calma
25. En la actualidad, ¿De qué forma cree usted que enfrenta la frustración?	Sujeto 1: Yo digo que me enfrento de buena manera ya que no he tenido ninguna actitud reciente ni nada de frustración y controlado muy bien todo y pues me siento fuerte en ese aspecto en este momento. Sujeto 2: Más que todo pues es que mi mamá falleció hace muy poco entonces me he sentido algo como un poco triste, desanimada ante esta situación ya que no tengo como el apoyo de ella que era la que me impulsaba y me inculcaba que fuera mejor persona cada día tanto a nivel social como deportivamente entonces creo que esta ha sido una de mis frustraciones estar un poco decaída y un poco triste por esta situación. Sujeto 3: Con mejores vibras que en el pasado, pensando siempre en echar para adelante
26. ¿Cómo lograría disminuir las sensaciones desagradables de la frustración?	Sujeto 1: Yo diría que como ya lo dije la anteriormente, es trabajando mentalmente y con alguien profesional que lo guíe a uno en cómo maneja, cómo controlar esas emociones. Sujeto 2: Bueno en estos momentos más que todo he podido lograrlas o disminuirlas un poco como lo he dicho anteriormente estando un poco sola, pensando, reflexionando muchas veces orando de que todo cada día mejore y de que sea mejor, que sólo son como días malos y ya luego vendrán los mejores Sujeto 3: No sé, yo solo espero que se pase y ya.

	27. ¿Qué hace usted para ayudar a sus compañeros deportivos o entrenadores cuando sobrepasan situaciones frustrantes en el deporte?	Sujeto 1: Pues lo primero que hay que hacer es apoyar en todo momento, estar ahí si la persona necesita un regaño en un momento de que él piensa que no está haciendo nada bien y sí lo está haciendo se debe decirle las cosas como son, siempre apoyarlo guiarlo y sobre todo esa compañía yo creo que pueda hacer mucho en esas situaciones. Sujeto 2: Como lo dije hace un rato, siempre trato de darle ánimo tanto a mis compañeras como a mis profesores ya que siempre no nos enfrentamos a buenas situaciones, nunca van a ver días buenos siempre su día va tener algo malo siempre en un equipo así sea una compañera o un entrenador no van llegar con la mejor actitud entonces, creo que uno como compañero debe ayudarlos y apoyarlos en lo que necesitan y si ellos necesitan hablar o algo creo que uno debe estar para ellos, para escucharlos y así pues a la hora de llegar a un partido o entrenamiento o lo que sea o fuera o no un equipo apoyarlos y ayudarlos de la mejor manera para que ellos se sientan pues acompañados y no se sientan solos. Sujeto 3: Pues apoyarlo y escucharlos hasta que se desahoguen.
	28. ¿Cómo resolvería la baja tolerancia a la frustración en medio de una competencia?	Sujeto 1: Bueno yo creo que sería hablando con alguien sería la única manera de resolver esa tolerancia porque al conversar con alguien puede que esos pensamientos me ayuden a reforzar lo que uno quiere. Sujeto 2: Bueno creo que más que todo esto, siempre me he caracterizado ya que como lo dije anteriormente no soy de demostrar las situaciones o las cosas que me pasan en el momento en que estoy en una competencia ya que eso le baja el ánimo a todas mis

	compañeras del equipo ya sean las que están jugando, las que están en banca ya que la buena actitud pasa lo que prevalece sobre esto y para que uno pueda pues salir victorioso ante esto, entonces pues si veo que si las cosas no se están dando bien o de la mejor manera siempre es intentar como pedir un tiempo y salir reunirnos todos hablar y darnos ánimo de que las cosas van a estar mejor de que si le metemos ganas y sentimiento a esta competencia va a salir de la mejor manera que un equipo no es sólo una persona sino son las cinco personas que están dentro de la cancha y los que están por fuera también las que están apoyando y las que están en banca tanto la jugadoras como los profesores, esto ayuda mucho a la hora de estar en una competencia ya que si ellos nos dan como buen ánimo y tanto ellos como nosotros dentro de la cancha, le metemos muy buena actitud siempre va a salir todo de la mejor manera. Sujeto 3: Pues buscaría un espacio para meditar y relajarme.
29. ¿Qué medidas tomaría para adaptar esas situaciones en las que no se alcanza la meta de manera tal que resulte menos frustrante?	Sujeto 1: Bueno yo creo que sobre todo conocer muy bien que el deporte es ganar o perder y que eso es la cotidianidad, de que no siempre se puede ganar y no siempre se va a perder, pero que se debe controlar, sobre todo manejarlo, pensar en frío, saber de qué a pesar de esta esa derrota se va a poder seguir adelante y hay que seguir trabajando. Sujeto 2: Bueno yo creo que si no se alcanza una meta es porque no se hicieron las cosas bien o no le metimos las ganas que deberíamos, no llegamos con la mejor actitud, porque un equipo es de cinco, no es de sólo una o dos, más que todo en micro; ya que todos tienen que estar muy completas y muy conectadas en lo que se está haciendo, entonces pues si no se alcanzó la meta es para reflexionar para hablar sobre lo sucedido

	y así tener mejoras hacia las demás competencias para tener buenos resultados más adelante. Sujeto 3: Primero que todo, respirar y contar hasta 10 y ser consciente de que eso podría pasar.
30. ¿Qué alternativas propondría a compañeros y entrenadores para mitigar la frustración en competencia?	Sujeto 1: Yo diría que reuniones de equipo, reuniones personales o tener algún profesional dentro del equipo también puede ayudar mucho mentalmente y yo creo que es un aspecto muy importante en el deporte. Sujeto 2: Creo que siempre me he caracterizado por eso, ya que con los entrenadores trato de darle ánimo tanto a los entrenadores como a mis compañeras para que las cosas salgan de la mejor manera ya que esto se debe hablar debemos todo el equipo sentarnos a dialogar a hablar sobre las cosas que no están saliendo bien, darles motivación para así salir como adelante distraernos en cosas que no nos hagan cómo pensar en ciertos problemas que contengan tanto mis compañeras como los profesores, buscar diversos espacios en los que nos podemos distraer y podamos tener momentos alegres y no sean sólo de rabia de tristeza sino que sean momentos de alegría en los que todos podamos compartir buenas experiencias. Sujeto 3: Seguir practicando hasta superarlo, trabajar la mente para cambiar las actitudes y esas emociones

A continuación, se presenta un cuadro categorizado que permite evidenciar los segmentos de significados establecidos acorde a las respuestas de los participantes, para posteriormente establecer aquellas unidades constantes identificadas como relevantes para el proceso de análisis y discusión:

Tabla 9. Unidades Constantes.

	Unidad de análisis 1: Capacidad para Identificar la Frustración	Unidad de análisis 2: Capacidad de Tolerancia a la Frustración de forma Autónoma	Unidad de análisis 3: Formas de Resolver Problemas Frustrantes
Segmentos de	- emoción o sentimiento - no tener control sobre las cosas - no alcanzar expectativas -experimentación de variedad de sentimientos - el identificar la frustración me sirve para conocerme mejor - es importante tomar conciencia de estas emociones para así conocernos -consideramos las fallas como oportunidad de crecimiento - aprender a identificar estas situaciones en el deporte, facilita el poder identificarlas en la vida cotidiana	- hay que tener resistencia ante las situaciones - si yo estoy preparada para enfrentar una situación frustrante, esto me evita problemas a la hora de competir - siempre trato de tomar las cosas de la mejor manera - ser tolerante ante la frustración implica un componente vital en la vida del deportista - sentir frustración de manera constante, afecta a nivel mental, y también baja la tolerancia - enfrentarse a la frustración es algo cotidiano para un deportista	- es importante tener el apoyo profesional en el equipo - aplicar los aprendizajes de la vida diaria al deporte - trabajar cada día en la tolerancia y resiliencia - me relajo y tomo un momento para pensar las cosas bien - si las cosas no salen como uno quiere, hay que trabajar por mejorar - pienso siempre en echar para adelante - hay que trabajar constantemente por el fortalecimiento mental

Significado	- hay que comprender las situaciones para actuar acorde a ello - las cosas no siempre son como uno las quiere -para un deportista siempre es importante superarse - es un sentimiento que suele ser cotidiano - la frustración ya es vista como algo común en el deporte	- uno es consciente de las posibilidades de que no siempre se cumple lo que uno quiere - tolerar la frustración es necesario para el diario vivir - aprender a convivir, a escuchar, a seguir órdenes evita en gran parte vivir la frustración - tolerar a frustración me permite mejorar mi capacidad de superar las adversidades - tener mayor tolerancia aporta beneficios tanto intelectuales como deportivamente	- el majeo y control emocional, son indispensables -pienso siempre que vendrán días mejores - mantener siempre la motivación a pesar de las pérdidas -ser consciente ante todas las posibilidades, mantener la mente abierta - tomar conciencia de que el deporte es ganar o perder, siempre es lo cotidiano - es importante trabajar la mente

Unidades Constantes

Atención a normas - Inteligencia emocional - Motivación del equipo - Autoestima - Razonamiento - Apertura al cambio - Tolerancia - Realismo - Automotivación - Optimismo - Autocontrol - Fortaleza mental - Resiliencia - Autoconocimiento - Estabilidad - Autoconciencia - Habilidades sociales - Buenas relaciones interpersonales - Crecimiento personal - Relajación - Seguridad - Sensibilidad - Empatía - Confianza en sí mismo

En la tabla de unidades constantes se mencionan los aspectos que los participantes tienen en común de acuerdo a cada categoría, como por ejemplo que los 3 participantes coincidieron en que la frustración es un sentimiento que causa malestar e interfiere en su proceso deportivo para este caso se menciona la inteligencia emocional, es por ello que para cada segmento en común se establece una unidad constante, al igual que para cada pregunta representativa de acuerdo a la idea de investigación, una vez hecha la transcripción especifica, básicamente se implementaron tecnicismos de acuerdo a las respuestas que los participantes dieron durante la entrevista semiestructurada, para finalmente relacionarla con las demás técnicas de recolección de información y poder concluir que se obtuvo en la investigación de manera general.

Dentro de los resultados por cada una de las categorías los resultados finales apuntan a**:**

Categoría uno: Capacidad para tolerar la frustración: Se encuentra con que los 3 participantes tuvieron unidades constantes como: “la frustración ya es vista como algo común en el deporte”, lo cual, esto nos permite reconocer que la frustración hace parte del conocimiento en una competencia deportiva, así mismo, “el identificar la frustración me sirve para conocerme mejor” “es importante tomar conciencia de estas emociones para así conocernos”, por lo tanto, los tres participantes coinciden que reconocer e identificar la frustración permite conocerse a si mismo y así implementar técnicas y estrategias para autocontrolarse en un momento de competitividad.

Categoría dos: Capacidad de tolerancia a la frustración de forma autónoma: De acuerdo, a las unidades de análisis los 3 participantes se evidencian que: “sentir frustración de manera constante, afecta a nivel mental, y también baja la tolerancia” “enfrentarse a la frustración es algo cotidiano para un deportista”, por ende, la tolerancia a la frustración es un proceso emocional que se va regulando a medida que adquieren las diversas estrategias de afrontamiento para asumir las circunstancias en el ámbito deportivo, a su vez, es un proceso que se va mejorando debido a la capacidad emocional, mental y física de cada deportista para superar los obstáculos que se puedan ir presentando en su carrera deportiva.

Categoría tres: Formas de resolver problemas frustrantes: En consecuencia, los participantes coincidieron en: “aplicar los aprendizajes de la vida diaria al deporte”, “trabajar cada día en la tolerancia y resiliencia” y “me relajo y tomo un momento para pensar las cosas bien”, en base, a las unidades constantes, es necesario, adquirir el aprendizaje en los momentos que los

deportistas afrontan un momento de frustración, donde permitirá sobrellevar las cargas emocionales y físicas que se adquieren en el proceso de formación y competencia deportiva, por consiguiente, es necesario el papel del psicológico deportiva debido que implementará estrategias de afrontamiento para aceptar y sobrellevar una pérdida, lesión, entre otra, es un espacio de competencia, favoreciendo la salud mental y el rendimiento deportiva de cada uno de los jugadores, finalmente, la personalidad de cada jugador asume un papel fundamental al momento de tolerar la frustración en sus espacios deportivos.

Análisis comparativo entre el análisis documental y las entrevistas:

Categoría uno: Capacidad para tolerar la frustración: De acuerdo, con el análisis documental refirió "El deporte permite desarrollar no solo herramientas físicas, sino también emocionales y mentales, donde se aprende a identificar sentimientos de desmotivación, ansiedad, frustración, etc." (Pág. 19), con respecto, a la entrevista se puede destacar un ejemplo donde se menciona: "creo que en la que más he experimentado fue una vez que estábamos en un campeonato y ya eran fases finales entonces pues estás fases ya son de muerte si uno pierde pues obviamente sale del Campeonato estábamos jugando y no iban casi ni 15 minutos del primer tiempo y debido a esto pues el técnico del otro equipo contrario pues llamo a una de las jugadoras y le dijo que para poder ganar el partido tenían que lesionarme a mí porque yo era como lo más duro del equipo entonces de esta manera Pues esta niña le hizo caso a su director técnico y entró a jugar y enseguida llegó fue como la lesionarme en la cual pues me pegó una patada en un tobillo muy fuerte y enseguida les tocó sacarme y llevarme al hospital ya que tuve esguince de segundo grado tobillo Por lo cual no pude seguir jugando y al enterarme a los … a la media hora después de salir de la de la clínica que mis compañeras habían perdido que nos habían sacado del Campeonato sólo por esto entonces me ha ido un poco de rabia y de tristeza al ver de que podíamos haber ganado que podíamos haber superado esto fases pero por el incidente que pasó no lo pudimos hacer".

En relación, se evidencia que los jugadores sin distinguir su equipo sea basquetbol, futbol o rugby, han presentado momentos de frustración que han sido marcados en su trayectoria deportiva, lo cual, se refleja que la capacidad para tolerar la frustración sea ha convertido en un pilar para el desarrollo de sus actividades deportivas y así mismo, les ha ayudado en su vida personal ya que adquieren diferentes herramientas para continuar en su proceso deportivo.

Categoría dos: Capacidad de la tolerancia de la frustración de forma autónoma: Por consiguiente, el análisis documental de los tres participantes permite destacar la siguiente aportación teórica "Existe la importancia de que los deportistas desarrollen aspectos de su personalidad que den respuesta a los requerimientos del ambiente, como la tolerancia, el autoconocimiento, la madurez emocional, entre otras" (Pág. 21-22). En consecuencia, el análisis de la entrevista se puede destacar que "creo que tanto para mí como para mis compañeras sería algo súper excelente ya que seríamos todos como muy tolerantes a ciertas situaciones que nos sucedan Entonces sería como algo muy bueno para nosotros como deportistas nos ayudaría a desarrollar mejor cada una de nuestras labores tanto Pues los entrenadores como los compañeros del juego". Por lo tanto, la tolerancia a la frustración, permite que todo un equipo logre avanzar de manera significativa, debido que todos reconocen sus emociones, debilidades y oportunidades para avanzar en su proceso de formación y así cada uno reconoce el manejo óptimo ante de la frustración sin perjudicar su equipo.

Categoría tres: Forma para resolver problemas frustrantes: En consecuencia, la revisión documental menciona que "Depende del deportista mantener un control sobre aquellos aspectos de su personalidad que limitan el rendimiento y favorecen la generación de sentimientos de frustración, ansiedad, desmotivación, etc" (Pág. 19). A su vez, la entrevista nos permite confrontar la aportación teórica, como es el ejemplo de la siguiente apreciación por un participante donde menciona "Bueno creo que más que todo esto, siempre me he caracterizado ya que como lo dije anteriormente no soy de demostrar las situaciones o las cosas que me pasan en el momento en que estoy en una competencia ya que eso le baja el ánimo a todas mis compañeras del equipo ya sean las que están jugando, las que están en banca ya que la buena actitud pasa lo que prevalece sobre esto y para que uno pueda pues salir victorioso ante esto, entonces pues si veo que si las cosas no se están dando bien o de la mejor manera siempre es intentar como pedir un tiempo y salir reunirnos todos hablar y darnos ánimo de que las cosas van a estar mejor de que si le metemos ganas y sentimiento a esta competencia va a salir de la mejor manera que un equipo no es sólo una persona sino son las cinco personas que están dentro de la cancha y los que están por fuera también las que están apoyando y las que están en banca tanto la jugadoras como los profesores, esto ayuda mucho a la hora de estar en una competencia ya que si ellos nos dan como buen ánimo y tanto ellos como nosotros dentro de la cancha, le metemos muy buena actitud siempre va a salir todo de

la mejor manera". Por ende, se resalta a un más que los participantes y su equipo deportiva conocer las estrategias para afrontar los momentos de frustración dentro de la ejecución de sus deportes, así mismo, tienen la resiliencia para afrontar manera óptima y positivas las circunstancias que se le puedan presentar en su diario vivir.

En conclusión, la capacidad de frustración se evidencia de manera positiva dentro de los participantes debido que mencionan y destacan que cuenta con estrategias y momentos donde han superado de manera significativa las adversidades que se les presentan en su formación, competencia y aspectos personales, por lo tanto, el análisis comparativo entre la parte documental y entrevista, se evidencia que el deporte es un momento de adquisición de aprendizajes y a su vez, un espacio donde permite a sus jugadores crecer como personas y sobre todo de mantener un bienestar integral para el desarrollo óptimo de su formación deportiva.

Análisis Cuantitativo

Conforme a la técnica de recolección de información cuantitativa, a continuación, se relacionan los resultados obtenidos en los cuestionarios del 16 PF, para ello se hizo uso de la prueba digital respondida por cada participante mediante el programa de Excel, arrojando para cada prueba resultados cualificables acorde a las calificaciones y puntajes previamente establecidos por el sistema. Posterior a cada tabla, se muestra la interpretaciones de los resultados obtenidos, teniendo en cuenta que para las puntuaciones con un decatipo (DE) ubicado en 1, corresponde a una fuerte desviación hacia abajo, en 2-3 una desviación significativa hacia abajo, 4-7 normal, 8-9 una desviación significativa hacia arriba, y, 10 una fuerte desviación hacia arriba, significando abajo una definición de la persona según los polos bajos y, arriba, una definición de la persona según los polos altos, lo anterior aplica tanto para las escalas primarias, como para las globales

Tabla 10. Resultados Sujeto 1

Escalas Primarias		Notas		El polo bajo define una persona	Decatipo										El polo alto define una persona
		PD	DE		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
A	Afabilidad	14	6	Fría, impersonal, distante.						**X**					Cálida, afable, generosa, atenta a los demás.
B	Razonamiento	11	7	De pensamiento concreto.							**X**				De pensamiento abstracto.
C	Estabilidad emocional	18	7	Reactiva, emocionalmente cambiante.							**X**				Emocionalmente estable, adaptada, madura.
E	Dominancia	18	7	Deferente, cooperadora, que evita conflictos.							**X**				Dominante, segura de sí misma, obstinada.
F	Animación	16	7	Seria, reprimida, cuidadosa.							**X**				Animosa, espontánea, activa, entusiasta.
G	Atención a las normas	14	6	Inconformista, muy suya, indulgente.						**X**					Atenta a las normas, cumplidora, formal.
H	Atrevimiento	14	6	Tímida, temerosa, cohibida.						**X**					Emprendedora, atrevida y segura en lo social.
I	Sensibilidad	4	4	Objetiva, nada sentimental, utilitaria.				**X**							Sensible, idealista, sentimental, emotiva.
L	Vigilancia	4	3	Confiada, sin sospechas, adaptable.			X								Vigilante, suspicaz, escéptica, precavida.

M	Abstracción	0	2	Práctica, con los pies en la tierra, realista.		X									Abstraída, imaginativa, idealista.
N	Privacidad	8	5	Abierta, genuina, llana, natural.					X						Privada, calculadora, discreta que no se abre.
O	Aprensión	10	6	Apacible, buen nivel de autoestima, flexible.						X					Aprensiva, insegura, preocupada.
Q1	Apertura al cambio	16	4	Tradicional, conservadora, resistente al cambio.				X							Abierta al cambio, experimental, analítica
Q2	Autosuficiencia	4	4	Seguidora, se integra en el grupo.				X							Autosuficiente, individualista, solitaria.
Q3	Perfeccionismo	12	5	Flexible, tolerante con el desorden o las faltas.					X						Perfeccionista, organizada, disciplinada.
Q4	Tensión	6	5	Ausencia de tensión nerviosa, relajada, paciente.					X						Tensa, enérgica, impaciente, intranquila

Factores Globales															
EX	Extraversión		6,8	Introvertida, socialmente inhibida.						X					Extravertida, socialmente participa dora
AX	Ansiedad		4,1	Imperturbable, con poca ansiedad				X							Perturbable, con mucha ansiedad.
TM	Dureza		8	Receptiva, de mente abierta, intuitiva.								X			Dura, firme, inflexible, fría, objetiva.

IN	Independencia		5,6	Acomodaticia, acepta acuerdos, cede fácilmente					X						Independiente, crítica, polemiza, analítica.
SC	Autocontrol		6,2	No reprimida, sigue sus impulsos.						X					Auto controlada, contiene sus impulsos.

Acorde a los resultados obtenidos por el sujeto 1 en las escalas primarias, se logra evidenciar que el individuo presenta una personalidad asertiva, segura de sí misma, así como afectuosa, cálida y amable en pro de sus relaciones interpersonales, mostrando una inclinación hacia la interacción social, disfrutando del trabajo en equipo, sin embargo, mantiene su vida personal dentro de la privacidad; de la misma manera posee un pensamiento abstracto y un alto nivel de inteligencia que le permite adaptarse adecuadamente al ambiente que lo rodea. Así mismo, es considerado una persona realista, de rápida comprensión, asimilación y estable a nivel emocional, por lo cual no muestra dificultades para hacer frente a las situaciones de la vida cotidiana. Por otra parte, dentro de sus procesos de interacción y relaciones sociales, es caracterizado por ser una persona dominante, donde pueda poner en práctica sus habilidades de líder.

Además de lo anterior, presenta una tendencia a ser una persona entusiasta, activa, dinámica, espontanea, medianamente expresiva y alegre en su entorno, con alta representatividad de sus valores morales conforme a su ritmo de vida, posee un nivel de autoestima adecuado, no es considerada una persona que se resista mayoritariamente a los cambios, no es una persona egoísta, por lo que actúa pensando no solo en sus deseos internos, sino también teniendo en cuenta los deseos de las demás personas.

En cuanto a los factores globales se puede evidenciar al sujeto con características de personalidad orientadas hacia la extroversión, interés por la creación y mantenimiento de relaciones interpersonales, aunque mantiene separada su privacidad de la sociabilidad, siendo desinhibido y reservado, y de la misma manera, no suele demostrar necesidad excesiva de aprobación. Los resultados arrojan puntuaciones orientadas a la existencia de dificultades en cuanto a la ansiedad, tensión y posible inestabilidad emocional

Tabla 11. Resultados Sujeto 2.

Escalas Primarias		Notas		El polo bajo define una persona	Decatipo										El polo alto define una persona
		PD	DE		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
A	Afabilidad	18	7	Fría, impersonal, distante.							X				Cálida, afable, generosa, atenta a los demás.
B	Razonamiento	5	3	De pensamiento concreto.			X								De pensamiento abstracto.
C	Estabilidad emocional	16	6	Reactiva, emocionalmente cambiante.						X					Emocionalmente estable, adaptada, madura.
E	Dominancia	20	10	Deferente, cooperadora, que evita conflictos.										X	Dominante, segura de sí misma, obstinada.
F	Animación	18	8	Seria, reprimida, cuidadosa.								X			Animosa, espontánea, activa, entusiasta.
G	Atención a las normas	14	6	Inconformista, muy suya, indulgente.						X					Atenta a las normas, cumplidora, formal.
H	Atrevimiento	12	6	Tímida, temerosa, cohibida.						X					Emprendedora, atrevida y segura en lo social.
I	Sensibilidad	10	4	Objetiva, nada sentimental, utilitaria.				X							Sensible, idealista, sentimental, emotiva.
L	Vigilancia	14	7	Confiada, sin sospechas, adaptable.							X				Vigilante, suspicaz, escéptica, precavida.
M	Abstracción	8	6	Práctica, con los pies en la tierra, realista.						X					Abstraída, imaginativa, idealista.

N	Privacidad	16	8	Abierta, genuina, llana, natural.								X			Privada, calculadora, discreta que no se abre.
O	Aprensión	12	5	Apacible, buen nivel de autoestima, flexible.					X						Aprensiva, insegura, preocupada.
Q1	Apertura al cambio	12	2	Tradicional, conservadora, resistente al cambio.		X									Abierta al cambio, experimental, analítica
Q2	Autosuficiencia	8	6	Seguidora, se integra en el grupo.						X					Autosuficiente, individualista, solitaria.
Q3	Perfeccionismo	14	5	Flexible, tolerante con el desorden o las faltas.					X						Perfeccionista, organizada, disciplinada.
Q4	Tensión	4	3	Ausencia de tensión nerviosa, relajada, paciente.			X								Tensa, enérgica, impaciente, intranquila

FACTORES GLOBALES															
EX	Extraversión		5,9	Introvertida, socialmente inhibida.						X					Extravertida, socialmente participativa
AX	Ansiedad		4,5	Imperturbable, con poca ansiedad					X						Perturbable, con mucha ansiedad.
TM	Dureza		7,6	Receptiva, de mente abierta, intuitiva.								X			Dura, firme, inflexible, fría, objetiva.

IN	Independencia		7,6	Acomodaticia, acepta acuerdos, cede fácilmente							X				Independiente, crítica, polemiza, analítica.
SC	Autocontrol		4,8	No reprimida, sigue sus impulsos.				X							Autocontrolada, contiene sus impulsos.

En relación a los resultados obtenidos por el sujeto 2 en las escalas primarias, se puede evidenciar que es considerada una persona entusiasta, espontánea, expresiva, activa, dinámica afectuosa, cálida, dispuesta, amable, que demuestra interés por el trabajo en equipo y los proyectos grupales, maneja un pensamiento concreto que le permite realizar interpretaciones literales, es una persona medianamente adaptada a su realidad psicosocial, por lo cual algunas situaciones con gran nivel de estrés tienden a generarle dificultades de tipo emocional, sin embargo, posee un adecuado nivel de autoestima, seguridad sobre sí misma y ego que favorecen el sobrellevar dichas situaciones; mantiene cierta resistencia al cambio, por lo que tiene preferencia por lo conocido y tradicional. Su comportamiento puede estar representado por la ausencia de tensión nerviosa, mostrándose más relajada, tranquila y paciente.

En cuanto a los resultados obtenidos en los factores globales, el sujeto se establece con características de extroversión, presentando una adecuada capacidad para crear y mantener contacto interpersonal, pero no deja de ser reservada y de mantener cierta desinhibición social, generalmente respecto al control emocional en dichos entornos; en ocasiones puede mostrarse inestable emocionalmente, con dificultades relacionadas a la ansiedad; a pesar de lo anterior, puede mostrar y desarrollar con facilidad el adaptarse a nuevas normas

Tabla 12. Resultados Sujeto 3.

Escalas Primarias		Notas		El polo bajo define una persona	Decatipo										El polo alto define una persona
		PD	DE		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
A	Afabilidad	16	6	Fría, impersonal, distante.						X					Cálida, afable, generosa, atenta a los demás.
B	Razonamiento	5	3	De pensamiento concreto.			X								De pensamiento abstracto.
C	Estabilidad emocional	6	2	Reactiva, emocionalmente cambiante.		X									Emocionalmente estable, adaptada, madura.
E	Dominancia	12	5	Deferente, cooperadora, que evita conflictos.					X						Dominante, segura de sí misma, obstinada.
F	Animación	6	3	Seria, reprimida, cuidadosa.			X								Animosa, espontánea, activa, entusiasta.
G	Atención a las normas	10	5	Inconformista, muy suya, indulgente.					X						Atenta a las normas, cumplidora, formal.
H	Atrevimiento	8	5	Tímida, temerosa, cohibida.					X						Emprendedora, atrevida y segura en lo social.
I	Sensibilidad	8	3	Objetiva, nada sentimental, utilitaria.			X								Sensible, idealista, sentimental, emotiva.
L	Vigilancia	16	8	Confiada, sin sospechas, adaptable.								X			Vigilante, suspicaz, escéptica, precavida.
M	Abstracción	12	7	Práctica, con los pies en la tierra, realista.							X				Abstraída, imaginativa, idealista.

N	Privacidad	8	5	Abierta, genuina, llana, natural.					X							Privada, calculadora, discreta que no se abre.
O	Aprensión	8	4	Apacible, buen nivel de autoestima, flexible.				X								Aprensiva, insegura, preocupada.
Q1	Apertura al cambio	20	5	Tradicional, conservadora, resistente al cambio.					X							Abierta al cambio, experimental, analítica
Q2	Autosuficiencia	16	8	Seguidora, se integra en el grupo.								X				Autosuficiente, individualista, solitaria.
Q3	Perfeccionismo	14	5	Flexible, tolerante con el desorden o las faltas.					X							Perfeccionista, organizada, disciplinada.
Q4	Tensión	10	6	Ausencia de tensión nerviosa, relajada, paciente.						X						Tensa, enérgica, impaciente, intranquila

FACTORES GLOBALES																
EX	Extraversión		4,2	Introvertida, socialmente inhibida.					X							Extravertida, socialmente participativa
AX	Ansiedad		7,2	imperturbable, con poca ansiedad								X				Perturbable, con mucha ansiedad.
TM	Dureza		6,5	Receptiva, de mente abierta, intuitiva.							X					Dura, firme, inflexible, fría, objetiva.
IN	Independencia		5,4	Acomodaticia, acepta acuerdos, cede fácilmente						X						Independiente, crítica, polemiza, analítica.

SC	Autocontrol		5,1	No reprimida, sigue sus impulsos.					X					Autocontrolada, contiene sus impulsos.

En relación a los resultados obtenidos para el sujeto 3, conforme a las escalas primarias, se puede evidenciar que el individuo mantiene una tendencia a ser afectuoso, cálido, amable en pro de sus relaciones interpersonales, mostrando interés por el trabajo en equipo y los proyectos grupales, del mismo modo, posee un pensamiento concreto, lo que facilita sus interpretaciones de manera concreta y literal; presenta baja tolerancia a la frustración, cierto grado de inestabilidad emocional, así como dificultades para adaptarse a situaciones nuevas, con un carácter voluble. Presenta así mismo, un mediano grado de control o mando sobre los demás, sin embargo, no es considerado una persona dominante con los demás, por el mismo motivo, no suele mostrar gran interés por ocupar una posición superior en la sociedad.

De la misma manera, tiende a ser una persona seria, introspectiva, sobria y prudente a nivel comportamental, adapta sus normas morales a su forma de vida y al entorno, no suele ser conocido como una persona muy expresiva; del mismo modo, es considerado con un pensamiento racional, práctico, constante, realista, independiente y escéptico. Mantiene un nivel de desconfianza y suspicacia con las demás personas, así como presentar celos y escepticismo lo cual en ocasiones dificulta sus relaciones interpersonales.

Así mismo, es reconocido como una persona autosuficiente, radical, creativa, imaginativa, proactiva y poco convencional, posee un adecuado nivel de control de sí mismo, se adapta con facilidad a las normas, no presenta resistencia al cambio, ni evidencia inestabilidad emocional de manera representativa. En cuanto a los aspectos globales tiene la capacidad de crear y mantener contactos interpersonales, pero manejando mayoritariamente la privacidad, reservación, frialdad e independencia.

Análisis general de la información.

En general se puede apreciar que los participantes además de tener respuestas muy similares en la entrevista, de compartir ideales, propósitos y alternativas propias para el manejo de la tolerancia a la frustración en el ámbito deportivo, también comparten ciertos rasgos de personalidad como ser entusiastas, amable y cálidos en sus diferentes relaciones sociales, se caracterizan por tener una asimilación y comprensión en las situaciones de la vida cotidiana, en cuanto a los factores globales todos presentan características de extroversión y control de sí mismo y no presentan inestabilidad emocional puede destacarse también que en cuanto a los contactos interpersonales manejan en su mayoría la privacidad y reserva.

Discusión

Como se ha podido evidenciar durante el desarrollo de la presente investigación, la frustración ha sido un fenómeno estudiado a lo largo de los años, por diversos autores quienes han aportado sus perspectivas, nociones, hipótesis, teorías, puntos de vista respecto a la aparición de esta respuesta emocional que experimenta todo ser humano en algún momento de su vida, en diferentes circunstancias y en los diversos contextos (Velázquez, 2019). De lo anterior, y enfatizando en la temática propia del estudio, la práctica de cualquier disciplina deportiva más allá de reconocerse como hobby, es vista como un modo o estilo de vida para la persona que la desempeña y por lo tanto todas aquellas aptitudes, cualidades, capacidades, habilidades y características allí adquiridas y desarrolladas, pasan a formar parte de su repertorio cognitivo y por lo tanto conductual en los diferentes contextos de la cotidianidad.

Así, la experimentación de frustración, en torno al aspecto competitivo, de superación personal, de mantenimiento de expectativas, de consecución de objetivos, metas, etc., se ha convertido en parte del diario vivir en el deporte, ya que no se está siempre seguro de que se obtendrán los mejores resultados o, los que más se ajusten a los deseos e idealizaciones del deportista o del equipo en general; por ello, una de las características que se espera cumpla el sujeto, es la de mantener aquellas capacidades, aptitudes y habilidades que favorezcan y estén orientadas a disminuir o sobrellevar adecuadamente la frustración, incluso que pueda ser observable y evidente como aspecto inmerso dentro de sus rasgos comportamentales y de personalidad (Ventura, Rodriguez, & Vargas, 2018).

Para esclarecer lo anterior, la investigación desarrollada estuvo basada en un estudio de caso de 3 deportistas universitarios, tomados como participantes voluntarios, a quienes se les aplicó la entrevista semiestructurada y el cuestionario 16PF, como técnicas de recolección de información; de lo anterior se logró realizar una triangulación de los resultados obtenidos, junto con la revisión de contenidos, lo cual permitió analizar los mismos de manera concurrente, vinculando los hallazgos con la finalidad de establecer patrones, similitudes, diferencias y significados relevantes que permitieron dar respuesta a la formulación del problema (¿poseen los deportistas la capacidad de tolerancia a la frustración como característica similar a los rasgos propios de su personalidad?) de la siguiente manera:

Inicialmente, dentro de los resultados obtenidos en la revisión de contenidos (Tabla 4 - Matriz de Revisión de Contenidos) tomando como fundamentación teórica y empírica diversos autores allí plasmados acorde a las investigaciones plasmadas en el estado del arte, se evidenció que el deporte ha sido visto como una oportunidad para el individuo que lo practica de desarrollar y consolidar herramientas no solo a nivel físico, sino también a nivel mental, que le permitan favorecer las respuestas que presenten ante los requerimientos y exigencias cotidianas en el entorno, como la frustración de los logros, la experimentación de estrés o ansiedad, desequilibrios emocionales, intolerancia a la incomodidad, entro otros sentimientos y alteraciones derivadas.

Del mismo modo, la identificación de la frustración está determinada principalmente por ciertos componentes de la personalidad, como lo son principalmente la inteligencia emocional y los rasgos emocionales, que es lo que comúnmente, al presentar alteraciones desequilibra la estabilidad del deportista ante dichas circunstancias; por ello, es visto como un logro el que el sujeto pueda identificar los aspectos que detonan y/o precipitan ciertas emociones que traen consigo, sentimientos como la frustración y sus derivados, de la misma manera, las creencias irracionales juegan un papel muy importante al dificultar en gran medida la tolerancia que el sujeto tenga hacia la frustración, así como el saber reconocer la realidad, de los deseos e idealizaciones que generalmente aumentan las posibilidades de provocar la frustración.

En cuanto al modo de reaccionar ante estas eventualidades, se ve influenciado por aspectos como la autonomía, las formas individuales de adaptación, el autocontrol, la motivación, la autoestima, así mismo, procesos como el aprendizaje, la memoria, la personalidad, la autopercepción, el autoconocimiento, la autorregulación, mantener un afecto positivo, orientarse al logro, mantener buenas relaciones interpersonales, la tendencia a ser sujetos pacientes. Por otra parte, en el actuar relacionado a la tolerancia a la frustración o la resolución de situaciones frustrantes, ha quedado fundamentado que los deportistas presentan en mayor instancia rasgos de personalidad asociados a la apertura a la experiencia, la proactividad, la toma de decisiones, la organización, y demás características que le permiten hacer frente de manera exitosa a dichas situaciones.

Así, se toman como base las consideraciones hechas anteriormente en relación a los hallazgos del cuestionario de personalidad aplicado (Tabla 7 resultados sujeto 1 - Tabla 8 resultados sujeto 2 - Tabla 9 resultados sujeto 3) lo que permitió dar cuenta de que todos los participantes están caracterizados por poseer características como las resaltadas en (Tabla 4 -

Matriz de Revisión de Contenidos) así, se evidencian personalidades asertivas, entusiastas, pacientes en la medida, espontáneas, cálidas, activas, amables, demostrando interés por el trabajo en equipo, de la misma manera, presentan en común un nivel de autoestima adecuado, seguridad sobre sí mismos, no presentan mayoritariamente resistencia al cambio. Por otra parte, se presentan una tendencia a ser extrovertidos, sin embargo, mantienen su vida privada de la sociabilidad, lo que los lleva ser mayoritariamente reservados, racionales, adaptativos, prioritariamente estables a nivel emocional lo cual les permite hacer frente a las diversas situaciones de la cotidianidad, también se evidencia autosuficiencia, creatividad, radicalidad, proactividad y un adecuado nivel de autocontrol.

A pesar de lo anterior, se encontraron en los participantes dificultades relacionadas a la tensión, ansiedad, lo cual puede derivar en dificultades emocionales si no se trabaja en estos aspectos, uno de los participantes presento una característica de baja tolerancia a la frustración y dificultades a nivel emocional, sin embargo, presenta otros rasgos de su personalidad que aportan al hacer frente de manera exitosa a situaciones frustrantes, como la prudencia, la fácil adaptación a normas morales, optimismo, el ser una persona muy expresiva, con un pensamiento racional, realista e independiente, de la misma manera la inestabilidad emocional no es representativa.

Lo anterior se corroboró con las afirmaciones y planteamientos aportados por los participantes en las respuestas generadas durante la entrevista, las cuales una vez analizadas (Tabla 8 – Unidades constantes), permitieron establecer unidades de segmento por categorías en las respuestas de los tres participantes y así identificar las unidades constantes de atención a las normas, inteligencia emocional, motivación del equipo, autoestima, razonamiento, apertura al cambio, tolerancia, realismo, automotivación, optimismo, autocontrol, fortaleza mental, resiliencia, autoconocimiento, estabilidad, autoconciencia, habilidades sociales, buenas relaciones interpersonales, crecimiento personal, relajación, seguridad, sensibilidad, empatía, confianza en sí mismo.

Al contrastar todo lo anterior plasmado con los datos generados por las demás técnicas de recolección, se puede establecer la notoriedad de patrones significativos en los hallazgos de las mismas, como las similitudes en las características del perfil y de los rasgos de personalidad aportados por el cuestionario 16PF, conforme a lo evidenciado en el repertorio cognitivo y de pensamiento de cada uno de los participantes, información plasmada en las respuestas de los entrevistados. Así, se puede proponer que finalmente existe una concordancia de las nociones

aportadas por los teóricos, respecto a los aspectos de la personalidad de los deportistas encontrados en los resultados arrojados por el 16PF y comprobados por medio de la entrevista.

Por lo anterior se puede dar respuesta a la formulación planteada al inicio de la investigación, afirmando que en el presente caso y teniendo en cuenta la población y muestra seleccionada, los deportistas si poseen características de tolerancia a la frustración y aspectos similares, acoplados dentro de su repertorio cognitivo y conductual, y por lo tanto en su personalidad que les permiten hacer frente a situaciones frustrantes en la cotidianidad de la práctica de su deporte, aun afirmando que el ámbito les ha permitido a lo largo de los años, generar, desarrollar y consolidar todas estas herramientas como parte de su crecimiento y rendimiento no solo en el deporte, sino también en su vida a nivel general.

Conclusiones

Conforme a la aplicación de la prueba psicológica 16PF, se logró realizar la caracterización de los diferentes rasgos de personalidad de los 3 deportistas estudiantes universitarios.

Se pudo determinar la capacidad de los participantes para hacer frente y tolerar eventos frustrantes en el ámbito deportivo, gracias a la aplicación de la entrevista semiestructurada planteada, en la cual se categorizo la información en: capacidad para identificar la frustración, capacidad para tolerar la frustración de forma autónoma y forma de resolver eventos frustrantes, generando así información detallada a cerca de dichos aspectos.

Gracias a la triangulación de la información, se logró dar respuesta y esclarecimiento a la formulación del problema de investigación, estableciendo patrones y similitudes en los resultados de las 3 técnicas utilizadas.

La recolección de información desde diferentes fuentes como el análisis de textos, la entrevista semiestructura y la aplicación de un instrumento psicométrico como el 16PF, permitieron realizar un análisis crítico a las perspectivas de cada uno de los autores y participantes, generando una relación evidente entre las temáticas centrales de esta investigación.

Se logró identificar la existencia de la tolerancia a la frustración como característica similar a los rasgos propios de la personalidad en tres deportistas de la Universidad de Pamplona, aportando claridad a la temática propia de la investigación.

En relación a las categorías de la investigación, se puede concluir que los participantes logran reconocer e identificar situaciones frustrantes, así como las emociones y sentimientos comunes derivados de la misma, lo que les permite aumentar el autoconocimiento y por lo tanto favorece la puesta en práctica de habilidades adquiridas y rasgos de su personalidad como la tolerancia, la motivación, el autocontrol emocional, la confianza en sí mismos, la empatía, entre otros, para hacer frente de manera exitosa a dichas circunstancias.

La investigación permitió dar cuenta de que los deportistas poseen características como la tolerancia a la frustración, la estabilidad emocional, las habilidades sociales, una autoestima

adecuada, toma de autoconciencia, motivación, y otros rasgos más interiorizados en su personalidad, como herramientas indispensables para el rendimiento en el deporte y en la vida cotidiana.

Análisis crítico como aporte a la psicología deportiva

La psicología deportiva según el Comité Olímpico Mexicano (2021), es un área de especialización de la Psicología que forma parte de las llamadas Ciencias del Deporte, es el estudio científico de los factores psicológicos asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física. La Psicología del deporte está dedicada a estudiar el cómo, porqué y bajo qué condiciones los deportistas, entrenadores y personas relacionadas con el atleta y el deporte (directivos, espectadores, padres de deportistas) se comportan en el modo que lo hacen, así como investigar la mutua influencia entre actividad física y la participación en el deporte y bienestar psico-físico, la salud y el desarrollo personal.

En consecuencia, la psicología del deporte nos permite modificar acciones que afectan en su rendimiento deportivo, por otra parte, los participantes de esta investigación reflejan un compromiso al deporte que están adscrito en los equipos de la Universidad de Pamplona, por ende, el deporte es una acción que requiere disciplina, constancia y perseverancia para alcanzar los objetivos.

Así mismo, la personalidad del deportista es de gran importancia porque nos permite indagar, conocer y evaluar sus comportamiento mediante el deporte y sus capacidades para solucionar problemas, toma de decisiones, liderazgo, empatía, entre otros, que ayudan al favorecimiento del equipo deportivo, lo cual, se crea equipos armoniosos y óptimos para el desarrollo profesional, por ende, la personalidad se define como: un conjunto de características que pueden actuar entre sí para determinar la manera en que actuamos ante determinado acontecimiento, estas características son internas de cada persona y las podemos reconocer como nuestros sentimientos, emociones, pensamientos, temperamento, carácter, inteligencia, entre otras; Guía de Expertos En Psicología, (2020).

Por otra parte, la frustración ha sido una variable durante esta investigación que ha permitido reconocer las estrategias que han implementado los participantes para afrontar las situaciones negativas que se les han presentado durante un partido o competencia que requiere de toda la disposición y compromiso de cada uno de los deportistas,

Por consiguiente, la tolerancia a la frustración Según (Perlman, 2014; citado por Torres, 2019), está ligada a la regulación del estado emocional del individuo; por ello la educación en inteligencia emocional, no solo en la infancia, sino durante toda la vida es relevante, ya que ello, conducirá a tomar el control responsable de los eventos frustrantes la suficiente solidez mental para superarlos y/o manejarlos.

De tal manera, se destaca que los resultados a nivel del análisis documental demostraron diversas teorías que permiten conocer e indagar sobre la capacidad para la tolerancia a la frustración, por parte de los participantes, así mismo, se reconoce que la tolerancia a la frustración hace parte del estado de ánimo de cada uno de los jugadores y como se pueden afectar por dicha situación o adversidad que puedan presentar durante una competencia. De tal manera, la psicología deportiva, la personalidad y la tolerancia a la frustración son tres variables que permiten evaluar e indagar el comportamiento de todo el equipo deportivo desde su entrenador hasta sus jugadores, por ende, se requiere de la capacitación, autocontrol y conocimiento que permitan manejar diferentes momentos sin perjudicar el rendimiento de su equipo, por tal razón, la regulación emocional es fundamental en la vida deportiva y personal de cada uno de los participantes que ejercen momentos de estrés y ansiedad, debido a que si se logra un desarrollo óptimo en las competencias deportivas.

Por otra parte, se destaca que los participantes durante la entrevista coincidieron en las tres variables que se presentaban las cuales son: capacidad para tolerar la frustración, capacidad de tolerancia a la frustración de forma autónoma y formas de resolver problemas frustrantes, mencionaba en cada una de su intervención que han vivido momentos frustrantes como lesiones, rivalidad, pérdida de partidos, sin embargo, esto no ha sido motivo de rendirse, sino que han logrado mantener un equilibro emocional durante estas situaciones y a su vez, los entrenadores son un apoyo porque le permiten desarrollar estrategias para tolerar dichos aspectos y de esta forma, continuar con su formación, entrenamiento y competencia que se vean involucrados, por otra parte, es fundamental reconocer que las formas de resolver problemas es un aspecto que importante en los jugadores donde es necesario la toma de decisiones como un aspecto del juego y el liderazgo es la capacidad para lograr resultados positivos y significativos en el desarrollo del juego o partido que se encuentre desarrollando.

Seguidamente, la prueba de personalidad aplicada a los tres participantes evidenció que los jugadores manejan aspectos positivos como son: asertividad, segura de sí misma, dominante donde puede poner en práctica sus habilidades de líder, entusiasta, espontanea, expresiva, activa, interés por el trabajo en equipo, afectuoso, calidad, amable, seria, introspectiva, sobria y prudente a nivel comportamental. De esta manera, los participantes desde cada uno de sus equipos cuentan con habilidades significativas que permite lograr un desarrollo óptimo y significativo para el desarrollo de un clima deportiva adecuado para las necesidades e interés que se puedan presentar.

Por otra parte, los participantes presentan aspectos a mejorar como son: dificultades de tensión, ansiedad, posiblemente inestabilidad emocional, baja tolerancia a la frustración, teniendo en cuenta, estos aspectos es necesario implementar un plan de acción que permita modificar dichas dificultades y que se pueda presentar inconvenientes en el desarrollo óptimo de su equipo de trabajo, de esta manera, destacó la debilidad de baja tolerancia a la frustración porque los participantes están expuestos a momentos de pérdidas, inconvenientes médicos, lesiones, entre otros aspectos que se puedan presentar durante un partido o competencia que se encuentre desarrollando. Por ello, la implementación de estrategias y el rol del psicólogo deportivo es fundamental en estos participantes y en el equipo en general, debido que le permite modificar dichas acciones de manera satisfactorias y en pro del crecimiento profesional en cada una de sus deportes adscritos.

De tal forma, se puede presentar diversas propuestas como en el caso del entrenador, sería fundamental el apoyo incondicional, el autocontrol y regulación emocional frente su equipo de trabajo mediante charlas, consejos y ayuda en momentos de tensión, así mismo, se busca mantener un bienestar integral en cada uno de sus jugadores y lograr resultados positivos en cada uno. De tal manera, el entrenador es un líder donde tiene la autonomía y capacidad para lograr soluciones significativas durante las adversidades que pueden presentar en su equipo sea de manera individual o grupal.

En consecuencia, los deportistas son autónomos de presentar un proceso psicológico que les permita afrontar con diversas técnicas o estrategias la tolerancia a la frustración o regulación emocional, logrando un bienestar emocional, psicológico, social y deportivo, lo cual permita desarrollar una formación profesional significativa debido que cuenta con capacidades para afrontar cada situación sea positiva o negativa en sus equipos deportivos.

Por consiguiente, las instituciones administrativas del deporte son agentes que permite evaluar el desempeño deportivo de cada equipo y de su área, lo cual, son los encargados de implementar planes de acción que favorezcan el bienestar integral de los jugadores y su entrenador, para que su rendimiento sea positivo y significativo en cada escalón que presentan en su diario vivir, por ende, la importancia de conocer e indagar si se presentan irregularidades en un proceso formativo de deporte, debido a esto, seguir los lineamientos y las acciones previstas por dicha institución permite el crecimiento del equipo deportivo y de la seguridad de sus jugadores para mantener una disciplina, compromiso y perseverancia en sus entrenamientos y formación.

A su vez, la familia de los deportistas cumplen un papel fundamental para cada uno de los jóvenes, porque son ellos los que les brindan el apoyo incondicional para alcanzar los objetivos que mantengan en su proyecto de vida, especialmente en el deporte, por lo tanto, el rol de la familia es lo que permite la disciplina y perseverancia de los jugadores para alcanzar por las metas deportivas, por la participación de encuentros deportivos, el apoyo económico y emocional que requiere para la ejecución de cada uno de sus partidos, por esto, la familia es la que permite en cierta manera, regular el rendimiento de los jugadores, ya que los consideran su motivación para enfrentar cada partido con ánimo y entusiasmo.

Seguidamente, se destaca los resultados de la investigación como satisfactorios ya que permitió identificar falencias que presentan los participantes y de esta manera, lograr una participación activa, constante y significativa en el desarrollo deportivo, por lo tanto, la personalidad es una clave para lograr los objetivos necesarios como jugadores en su puesta en marcha de las competencias, por ello, se concluye que los participantes logran reconocer e identificar situaciones frustrantes, así como las emociones y sentimientos comunes derivados de la misma, lo que les permite aumentar el autoconocimiento y por lo tanto favorece la puesta en práctica de habilidades adquiridas y rasgos de su personalidad como la tolerancia, la motivación, el autocontrol emocional, la confianza en sí mismos, la empatía, entre otros, para hacer frente de manera exitosa a dichas circunstancias.

Finalmente, la personalidad y la tolerancia de la frustración son aspectos relevantes para continuar investigando desde el área de la psicología deportiva permitiendo alcanzar un bienestar integral en el desarrollo de cada uno de los deportistas.

Recomendaciones

Es importante realizar investigaciones que permitan poner en evidencia la importancia que poseen las vivencias y situaciones experimentadas en los diferentes contextos y ámbitos de la cotidianidad de los individuos, como aprendizajes que se consolidan en la personalidad de cada uno y por lo tanto la significancia relacionada al bienestar y salud integral del sujeto.

Es importante revisar si los resultados de la investigación pueden variar dependiendo del sexo, la edad, o la disciplina deportiva practicada por los participantes, ya que estos u otros aspectos influyentes, pueden ser determinantes significativos a la hora de estudiar más a fondo dicho fenómeno.

Es importante que se realicen investigaciones y trabajos de impacto donde se permita dar cuenta a la población en general y a los beneficiados directamente, sobre la relevancia que posee el componente mental y emocional de los deportistas, ya que como se pudo evidenciar en las entrevistas, los participantes no cuentan con un apoyo psicológico que cubra sus necesidades y requerimientos en este aspecto.

Es recomendable que futuros psicólogos en formación puedan ampliar este tipo de investigaciones en relación a su aplicación a un mayor número de población participante, lo cual resulta por favorecer el establecimiento de resultados de manera más generalizada.

Es relevante que los psicólogos en formación desarrollen su curiosidad investigativa por temas de interés asociados a la rama de la psicología deportiva, ya que se ha visto que no son muchos los estudios generados desde esta disciplina, sin tener en cuenta que cada vez son más las personas interesadas en el deporte, cuyas eventualidades, problemáticas y fenómenos no son precisamente poco comunes, la salud mental es un componente inmerso e indispensable en cualquier entorno.

Referencias Bibliográficas

Arias, E. (10 de Diciembre de 2020). *Investigación Mixta*. Recuperado el 21 de Enero de 2021, de Economíapedia: https://economipedia.com/definiciones/investigacion-mixta.html#:~:text=La%20investigaci%C3%B3n%20mixta%20es%20aquella,ambos%20y%20minimizar%20sus%20inconvenientes.

Berenguí, R. (2017). Personalidad y lesiones en el alto rendimiento deportivo en modalidades individualeS. *Redalyc, 12*(1), 15 - 22. Recuperado el 27 de Mayo de 2021, de https://www.redalyc.org/pdf/3111/311148817001.pdf

Bloom, C. (2016). Psicologia del Deporte. *Psicored*, 20. Recuperado el 2021

Brandão, M. R. F., Polito, L. F., Hernandes, V., Correa, M., Mastrocola, A. P., Oliveira, D., . . . Angelo, D. (2021). Stressors in indoor and field brazilian soccer: Are they perceived as a distress or eustress? Frontiers in Psychology, 12 doi:10.3389/fpsyg.2021.623719

Carrera, A. (28 de Noviembre de 2017). *El deporte y sus beneficios*. Recuperado el Enero de 2021, de Centro Deportivo: http://malbugercentrodeportivo.com/el-deporte-y-sus-beneficios-en-la-salud-fisica-y-mental-y-psicologica-2/

Carrillo, A. (2018). *Diferencias entre Tolerancia y Respeto*. Recuperado el 11 de Abril de 2021, de Psicología y Mente: https://psicologiaymente.com/social/diferencias-tolerancia-respeto

Canal Salud IMQ. (2021). Deporte y personalidad: ¿cuál es la relación? Recuperado de

https://canalsalud.imq.es/blog/deporte-y-personalidad

Comité Olímpico Mexicano. (2021). PSICOLOGÍA DEL DEPORTE. Recuperado de: http://www.com.org.mx/psicologia-del-deporte/

Concejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos. (2015). *Test 16PF*. Recuperado el Mayo de 2021, de Cuestionario para la evaluación de test: https://www.cop.es/uploads/PDF/16PF5.pdf

Constitución Política de Colombia. (1991). *CONSTITUCION POLITICA DE COLOMBIA 1991*. Recuperado el Febrero de 2021, de https://pdba.georgetown.edu/Constitutions/Colombia/colombia91.pdf

Cruz, C. (07 de Mayo de 2020). Teorías de la Personalidada lo largo de la historia. *Psiquiatría y Salud Mental, 36*(3), 119 - 130. Recuperado el 18 de Marzo de 2021, de Salud Mental - Trabajo de Revisión: http://www.schilesaludmental.cl/wp-content/uploads/2020/05/07.-Teoria-personalidad-a-lo-largo-historia-Cruz.pdf

Del Toro, J., Arévalo, K., Camargo, C., & Navarro, A. (2013). Estudio de las dimensiones de la personalidad en deportistas de alto rendimiento. *Cultura, Educación y Sociedad - Revista Científica, 4*(1). Recuperado el 25 de Abril de 2021 , de https://revistascientificas.cuc.edu.co/culturaeducacionysociedad/article/view/973

Diaz, C. (Abril de 2020). *Elementos que forman tu Personalidad*. Recuperado el 17 de Marzo de 2021, de CEICM - Centro de Estudios Interdisciplinarios de la Ciudad de México: https://www.ceicm.com.mx/elementos-que-forman-tu-personalidad/

Dunjo, M. (2019). Tolerancia a la Frustracion. *Cambio y reinvencion profesional*, 14. Recuperado el Marzo de 2021

Dunjo. (2015). *Tolerancia a la Frustración*. Recuperado el 20 de Abril de 2021, de Dunjo: https://mjdunjo.com/2011/01/10/tolerancia-a-la-frustracion/

Fernández, L. (2018). Sigmund Freud. *SciELO, 46,* 11 - 41. Recuperado el 10 de Marzo de 2021, de http://www.scielo.org.co/pdf/pafi/n46/2389-9387-pafi-46-00011.pdf

Fernández1, L. (2018). Sigmund Freud. *Praxis filosofica*, 2018.

Gallardo, E. (2018). Metodología de la Investigación. *Metodología de la Investigación*. Recuperado el 25 de Mayo de 2021, de https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/4278/1/DO_UC_EG_MAI_UC0584_2018.pdf

García, A. (07 de Enero de 2018). *Tolerancia a la Frustración*. Recuperado el 11 de Abril de 2021, de Cognifit: https://blog.cognifit.com/es/intolerancia-frustracion/

Garriga, A. (2021). Intolerancia a la frustración: 5 trucos y estrategias para combatirla. Recuperado de https://psicologiaymente.com/clinica/intolerancia-a-la-frustracion-combatirla

Gómez, A. (2021). Eneagrama: Qué es y para qué sirve. Recuperado de https://creartecoaching.com/eneagrama-que-es-y-para-que-sirve/

Gonzáles, L. (2016). *Tolerancia a las Frustraciones en el Deportista*. Recuperado el 4 de Marzo de 2021, de EFDeportes: https://www.efdeportes.com/efd45/stress.htm

González, L. G. (2016). deportes. *Deportes y ciencia*, 11-14.

Guerri, M. (2021). Test de 16 Factores de Personalidad de Cattell (16PF): ¿qué mide.?. Recuperado de https://www.psicoactiva.com/blog/16-factores-personalidad-cattell-miden/

Haykal, I. (2021). La Teoría de la Frustración de Abram Amsel. Recuperado de https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-frustracion-abram-amsel

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2017). En *Metodología de la Investigación* (06 ed., págs. 565 - 580). McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V. Recuperado el 11 de Abril de 2021, de http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf

Jaco. (2018). Personalidad. Recuperado de http://www.elblogdejaco.com/personalidad/

Jaco. (2018). Teoría de la personalidad Big Five. Recuperado de http://www.elblogdejaco.com/teoria-de-la-personalidad-big-five/

Jaco. (2018). Teoría de la personalidad (Cattell). Recuperado de http://www.elblogdejaco.com/teoria-de-la-personalidad-cattell/.

Jaco. (2018). Teoría de la personalidad de Erikson. Recuperado de http://www.elblogdejaco.com/teoria-psicosocial-erikson/

Jaco. (2018). Teoría de la personalidad de Eysenck. Recuperado de http://www.elblogdejaco.com/teoria-de-la-personalidad-de-eysenck/

Jaco. (2018). Teoría de la personalidad de Freud. Recuperado de http://www.elblogdejaco.com/teoria-psicosexual-freud/

Kim, A., Zvezdin, A., Rogaleva, L., Fitina, L. y Bannikov, S. (2020). Исследование личностной готовности юных футболистов к занятим спортом. Revista de Psicología del Deporte, 29 (2), 185-192. Obtenido de https://www.rpd-online.com/index.php/rpd/article/view/8

LLames, R., & García, A. (2017). Entrenamiento psicológico deportivo aplicado a una estudiante de oposición. *Psicología del Deporte, 26*, 98 - 103. Recuperado el 12 de Mayo de 2021, de https://www.redalyc.org/pdf/2351/235152047017.pdf

Lozano, D. O. (2014). La conducta del deportista y su influencia. *Buenos Aires*, 1-10.

Maddaleno, K. (2017). *Perfil del Estado de Ánimo del Deportista*. Recuperado el 20 de Enero de 2021, de Repositorio Universidad de San Carlos: http://www.repositorio.usac.edu.gt/12579/1/13%20T%281701%29.pdf

Maldonado, H., Villamizar, D., & Ortega, J. (2017). MODELO PARA EL ESTUDIO DEL CAMPO DE LA PERCEPCION VISUAL EN LOS ARBITROS PROFESIONALES DE NORTE DE SANTANDER. *Actividad Física y Desarrollo Humano - Universidad de Pamplona, 8*(5). Recuperado el 25 de Abril de 2021, de http://revistas.unipamplona.edu.co/ojs_viceinves/index.php/AFDH/article/view/3370

Mitjana, L. R. (23 de Febrero de 2018). Teorias de la personalidad. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 81-107.

Montejano, A. (2016). Frustración, una emoción frustrante. Recuperado de https://www.psicoglobal.com/blog/frustracion-una-emocion-frustrante

Montoya, S. (2019). Las percepciones de la frustración en un grupo de deportistas de alto rendimiento de Muaythai en Medellín. *Universidad EAFIT*. Recuperado el 25 de Abril de 2021, de https://repository.eafit.edu.co/handle/10784/13822

Moreno. (2014). Funciones del psicologo deportivo. *Academia*, 1-4.

Moreno, E., & Rondón, J. (2016). Características de Personalidad y Físicas de la Selección de Futsala Femenino de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Chiquinquirá. *Revista Digital de Ciencias Aplicadas al Deporte -, 8*(18). Recuperado el 25 de Abril de 2021, de http://revistas.ut.edu.co/index.php/edufisica/article/view/1020

Muñiz, M. (2017). *Estudio de Caso en la Investigación*. Recuperado el 20 de Abril de 2021, de PsicoEdu: https://psico.edu.uy/sites/default/files/cursos/1_estudios-de-caso-en-la-investigacion-cualitativa.pdf

Mustaca, A. (2018). Frustración y Conductas Sociales. *Revistas URosario, 36*(1), 65 - 81. Recuperado el 12 de Mayo de 2021, de https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/4643/4357

O.M.S. (28 de Febrero de 2018). *Actividad Física*. Recuperado el Enero de 2021, de Organización Mundial de la Salud: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Obando, I., Yépez, E., & Charchabal, D. (2018). La Personalidad en los Deportistas de alto Rendimiento. *OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma, 15*(48), 1 - 13. Recuperado el 27 de Abril de 2021, de file:///D:/ESCRITORIO/Dialnet-LaPersonalidadEnLosDeportitasDeAltoRendimientoRevi-6399856.pdf

Ortega, A., Villamizar, D., Fernandes, J., & Ramos, Z. (2014). Árbitros de fútbol de Norte de Santander: La personalidad como perspectiva integradora. *Perspectivas Educativas - Revista de la Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad del Tolima, 7*(1), 187-201. Recuperado el 25 de Abril de 2021, de https://core.ac.uk/download/pdf/229558153.pdf

Páez-Ardila, H. A., Campos, Í. S. L., & Gouveia, A., Jr. (2020). Evidências do efeito de ganhar ou perder em níveis de raiva e ansiedade em lutadores de judô; Avances En Psicología Latinoamericana, 38(2), 1-18. doi:10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.6950

Partida, J. (2019). *Diez formas en que la Psicología Deportiva es la clave en el rendimiento*. Recuperado el 17 de Marzo de 2021, de SaluDeporte: https://www.saludmasdeporte.com/psicologia-deportiva/

Perez, M. (3 de septiembre de 2019). *Psicología.* Recuperado el Febrero de 2021, de Concepto: https://conceptodefinicion.de/psicologia/

PSIGUIDE. (2020). Conoce el Eneagrama de la personalidad y sus 9 eneatipos ¿con cuál te identificas? Recuperado de https://www.psicologosmexicodf.com/psicologia/conoce-el-eneagrama-de-la-personalidad-y-sus-9-eneatipos/

Psyrdellis, M., & Justel, N. (2017). Constructos Psicológicos vinculados a la respuesta de Frustración en Humanos. *Redalyc - Anuarios de Investigaciones - Universidad de Buenos Aires* , *24*, 301 - 310. Recuperado el 26 de Abril de 2021, de https://www.redalyc.org/pdf/3691/369155966018.pdf

R.A.E. (18 de abril de 2018). *Tolerancia a la Frustración*. Recuperado el Marzo de 2021, de Real Academia Española: https://villalkor.com/tolerancia-a-la-frustracion/

Ramírez, D. (27 de enero de 2018). *Facultad de educacion* . Obtenido de https://www.unav.edu/web/facultad-de-educacion-y-psicologia/eventos-de-este-curso/tolerancia-a-la-frustracion-y-competicion-deportiva

Revuelta, A. (2020.). La psicología deportiva: entretenimiento mental en tiempos de pandemia. Recuperado de https://www.upb.edu.co/es/noticias/psicologia-deportiva

Roberto Hernandez Sampieri, C. F. (2014). *Diseño no experimental.* Mexico, D.F: McGRAW-HILL/INTERAMERICANA EDITORES, S.A DE C.V.

Robles, M. T. (2016). Concepto, características, orientaciones. *efdeportes*, 138. Recuperado el Febrero de 2021

Roda, C. (2019). Efecto dela frustración en seres humanos. *Dialnet*. Recuperado el Febreo de 2021, de https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=261585

Rodriguez. (2020). *Qué es la Frustracíón y cómo afecta la vida*. Recuperado el 05 de Abril de 2021, de Psicología y Mente: https://psicologiaymente.com/psicologia/frustracion

Rodríguez, M. (25 de mayo de 2015). *efdeportes.* Obtenido de https://www.efdeportes.com/efd208/importancia-del-deporte-en-el-desarrollo-integral.htm

Rodríguez. (21 de Enero de 2019). *Tres dimensiones de la Personalidad*. Recuperado el Marzo de 2021, de La Mente es Maravillosa: https://lamenteesmaravillosa.com/las-tres-dimensiones-la-personalidad-hans-eysenck/

Ruiz, L. (2018). *Modelo de creencias sobre la salud*. Recuperado el 10 de Marzo de 2021, de Psicología y Mente: https://psicologiaymente.com/psicologia/modelo-creencias-salud

Sanchez, J. (2015). Psicologia de la actividad fisica y el deporte. *Hallazgos*, 189-205.

Sérgio, M., Travassos, B., & Oliveira, E. P. (2021). O impacto da formação no desempenho da arbitragem no futebol; Cuadernos De Psicología Del Deporte, 21(1), 43-59. doi:10.6018/CPD.412281

Tapia, A. (Septiembre de 2017). Tolerancia a la Frustración en Deportistas. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 20*(03). Recuperado el 11 de Abril de 2021, de https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2017/epi173e.pdf

Tapia, F., Arteaga, P., Planche, D., & Campoverde, A. (2017). Tolerancia a la Frsutración en Deportistas Adolescentes seleccionados de la Federación Deportiva del Azuay ante el fracaso en una competencia durante el año 2016 - 2017. *Revista Electrónica Psicología Iztacala*, *20*(3), 69 - 82. doi:https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol20num3_monografico/Vol20No3Art4.pdf

TEA Ediciones. (2021). *16 PF-5. Cuestionario Factorial de Personalidad*. Recuperado el 22 de Abril de 2021, de TEA Ediciones: http://web.teaediciones.com/16-PF-5--CUESTIONARIO-FACTORIAL-DE-PERSONALIDAD--5-EDICION.aspx

Torres, A. et al. (2017). *Rasgos de Personalidad En Alumnos De Recién Ingreso a La Carrera De Medicina.* Investigación en Educación Medica. Universidad Nacional Autónoma, México. Julio de 2018. Vol. (25): 27-35. Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v7n25/2007-5057-iem-7-25-27.pdf.

UNIR. (08 de Febrero de 2021). *La Entrevista Psicológica*. Recuperado el 25 de Abril de 2021, de Universidad Internacional de la Rioja - Ciencias de la Salud: https://www.unir.net/salud/revista/entrevista-psicologica/

UNIR REVISTA. (30 de Enero de 2020). *Psicología del Deporte*. Recuperado el 18 de Marzo de 2021, de Universidad Internacional de la Roija: https://www.unir.net/salud/revista/psicologia-del-deporte/

Valencia, C. (2017). *Los 5 grandes rasgos de la Personalidad según Goldberg*. Recuperado el 17 de Marzo de 2021, de Educoway: https://educoway.com/los-5-grandes-rasgos-de-la-personalidad-segun-goldberg

Velázquez, S. (2019). *Salud Física y Emocional* . Recuperado el Febrero de 2021, de Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo: https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf

Ventura, L., Rodriguez, C., & Vargas, D. (2018). *Adaptación y validación de la Escala de Tolerancia a la Frustración (ETF) en niños peruanos.* Recuperado el 12 de Mayo de 2021, de APA PSICNET: https://psycnet.apa.org/record/2018-67041-003

Villamizar, D. (2017). Modelo para el estudio del campo de la percepcion visual en los arbitros de futbol de Norte de Santander. *actividad fisica y desarrollo humano*, 1-9.

Anexos

Anexo A. Instrumento Pertinente Aprobado por Juicio de Expertos.

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE SALUD

PROGRAMA D EPSICOLOGIA

ENTREVISTA PARA LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACION EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS QUE PRACTICAN UN DEPORTE - EPFT

Analizar la capacidad de la tolerancia a la frustración valorada con una entrevista semiestructurada en estudiantes universitarios que practican un deporte con visión de estudio de caso, permitiendo la realización de una propuesta de intervención en salud mental y psicología deportiva.

Edad: ____Sexo: ____Fecha: _____Lugar_____

Responda según lo requiera el ítem acorde a su criterio:

CATEGORIA	PERTINENTE	NO PERTINENTE	PERTINENTE CON LAS SIGUIENTES OBSERVACIONES
Capacidad para identificar la frustración.			
Preguntas			
¿Cómo definiría la frustración en sus propias palabras?			
¿Qué situaciones le frustran en el deporte?			

¿Qué sensaciones corporales logra reconocer cuanto siente frustración deportiva?			
Describa una situación en la que haya experimentado la frustración deportiva.			
¿Qué genera en su mente intentar algo y no lograrlo?			
¿Cómo se siente cuando no logra alcanzar una meta deportiva?			
¿Qué aspectos cree usted le ayudarían a identificar lo que siente y/o lo que piensa ante situaciones de frustración?			
¿De qué le serviría a usted prestar atención a las reacciones del cuerpo en el momento en que tiene una frustración?			
¿Qué beneficios obtendría si aprende a identificar que le genera frustración en el ámbito del deporte?			
¿cómo reacciona cuando no cumple la meta propuesta?			

Capacidad de tolerancia a la frustración de forma autónoma.			
Preguntas			
¿Para usted que es ser tolerante?			
Existe la frustración autónoma, ¿Usted podría decir lo que piensa de esa terminología?			
¿Cómo describiría su tolerancia a la frustración?			
¿Qué ocurre con su tolerancia cuando es consciente de que siente frecuentemente frustración por las mismas cosas?			
¿Por qué cree usted que es importante estar abiertos frente a situaciones frustrantes en el deporte?			
¿En qué le podría ayudar a usted aumentar la tolerancia a la frustración desde su propio ser?			
¿Qué ventajas obtendría en el rendimiento deportivo al desarrollar una adecuada tolerancia a la frustración?			

¿Cómo deportista en que le beneficiaria contar con compañeros y entrenadores que tengan una adecuada tolerancia a la frustración?			
¿Qué beneficios obtendría al entrenar la tolerancia a la frustración en el ámbito del deporte?			
¿Por qué es importante enfrentar las situaciones frustrantes en el deporte?			
Formas de resolver problemas frustrantes.			
Preguntas			
¿Cómo son sus resultados deportivos regularmente?			
¿A nivel personal qué factores le generan frustración en el ámbito deportivo?			
¿Cómo cree que podría mejorar su habilidad de tolerar la frustración?			
¿Cuál es su actuar cuando una situación deportiva le produce frustración?			

En la actualidad, ¿De qué forma cree usted que enfrenta la frustración?			
¿Cómo lograría disminuir las sensaciones desagradables de la frustración?			
¿Qué hace usted para ayudar a sus compañeros deportivos o entrenadores cuando sobrepasan situaciones frustrantes en el deporte?			
¿Cómo resolvería la baja tolerancia a la frustración en medio de una competencia?			
¿Qué medidas tomaría para adaptar esas situaciones en las que no se alcanza la meta de manera tal que resulte menos frustrante?			
¿Qué alternativas propondría a compañeros y entrenadores para mitigar la frustración en competencia?			

OBSERVACIONES:

Instrumento pertinente aprobado por juicio de expertos de la Esp. Nubia Ester Rivera Mogollón, Mg Yuly Carolina Rueda Carrillo y Mg Yuranny Farley Mogollón Valderrama.

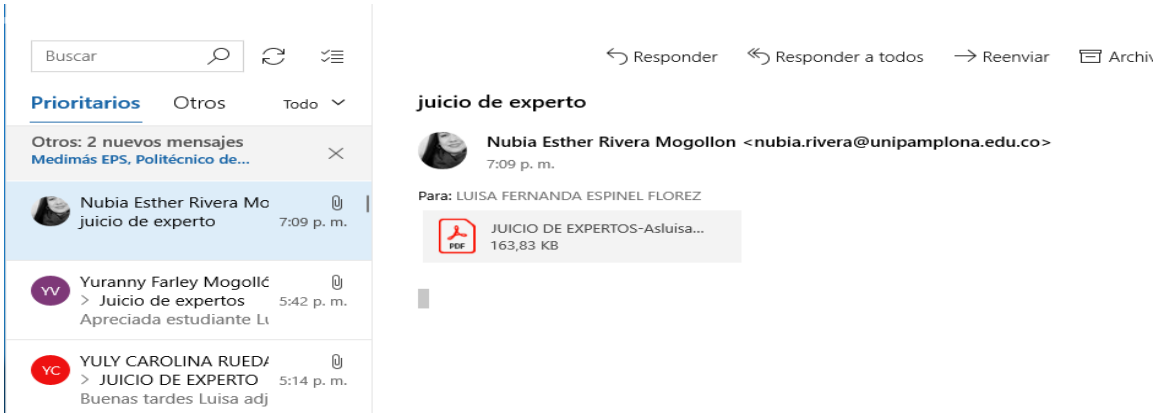
Anexo B. Categorización de los Ítems Inmersos en la Entrevista

Categoría	Pertinente	No Pertinente	Pertinente con las Siguientes Observaciones
Capacidad para identificar la frustración.			
¿Cómo definiría la frustración en sus propias palabras?			
¿Qué sensaciones corporales logra reconocer cuanto siente frustración deportiva?			
¿Qué situaciones le frustran en el deporte?			
¿Cómo se siente cuando no logra alcanzar una meta deportiva?			
¿De qué manera le ayudaría identificar que siente y que piensa ante situaciones frustrantes en el deporte?			
¿Cuál es la importancia de prestar atención a las reacciones del cuerpo en los momentos de frustración?			
¿Qué beneficios obtendría si aprende a identificar que le genera frustración en el ámbito del deporte?			
Describa una situación en la que haya experimentado la frustración deportiva.			
¿Qué genera en su mente intentar algo y no lograrlo?			

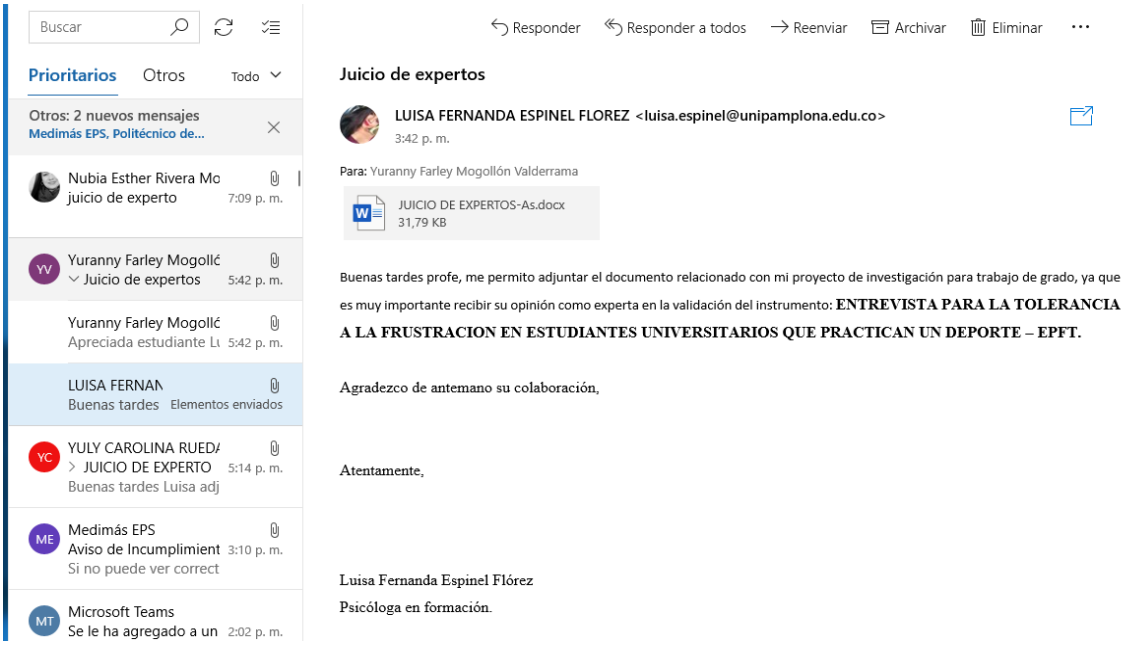
¿Cómo en el entorno cuando no cumple los cometidos deportivos delegados?
Capacidad de tolerancia a la frustración de forma autónoma.
¿Qué entiende usted por tolerancia?
¿Qué entiende usted por tolerancia a la frustración autónoma?
¿Cómo describiría su tolerancia a la frustración?
¿Qué ocurre con su tolerancia cuando es consciente de que siente frecuentemente frustración por las mismas cosas?
¿Por qué cree usted que es importante estar abiertos frente a situaciones frustrantes en el deporte?
¿De qué le serviría tener la capacidad de tolerar la frustración de manera autónoma en el deporte?
¿Qué ventajas obtendría en el rendimiento deportivo al desarrollar una adecuada tolerancia a la frustración?
¿Cómo deportista en que le beneficiaria contar con compañeros y entrenadores que tengan una adecuada tolerancia a la frustración?
¿Qué beneficios obtendría al entrenar la tolerancia a la frustración en el ámbito del deporte?
¿Por qué es importante enfrentar las situaciones frustrantes en el deporte?

Formas de resolver problemas frustrantes.
¿Cómo son sus resultados deportivos regularmente?
¿Cuáles son para usted las situaciones frustrantes que se experimentan en la práctica del deporte?
¿A nivel personal qué factores le generan frustración en el ámbito deportivo?
¿Cómo cree que podría mejorar su habilidad de tolerar la frustración?
¿De qué manera actúa cuando sobrepasa una situación deportiva frustrante?
¿De qué forma cree que se podría entrenar la tolerancia frustración?
¿Cómo lograría disminuir las sensaciones desagradables de la frustración?
¿Qué hace usted para ayudar a sus compañeros deportivos o entrenadores cuando sobrepasan situaciones frustrantes en el deporte?
¿Cómo resolvería la baja tolerancia a la frustración en medio de una competencia?
¿Qué medidas tomaría para adaptar esas situaciones en las que no se alcanza la meta de manera tal que resulte menos frustrante?
¿Qué alternativas propondría a compañeros y entrenadores para mitigar la frustración en competencia?

Anexo C. Evidencia Aprobación Juicio de Expertos







Anexo D. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, _____, mayor de edad, identificado(a) con cédula de ciudadanía número _____ de _____, actuando en calidad de participante y en total uso de mis facultades mentales, manifiesto mi aceptación voluntaria en la investigación titulada "ESTUDIO DE CASO: PERSONALIDAD Y CAPACIDAD PARA LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS QUE PRACTICAN UN DEPORTE", para la cual se aplicarán como instrumentos de recolección de información con intereses netamente académicos el "*Cuestionario factorial 16pf-5*" diseñado por Raymond Cattel, la cual tiene como objeto medir diversos factores de personalidad así como sus variaciones y una entrevista semiestructurada para la tolerancia a la frustración llamada "EPFT", diseñada por la psicóloga en formación Luisa Fernanda Espinel y avalada por juicio de expertos en el 2021 la cual tiene como objeto analizar la capacidad a la tolerancia a la frustración de deportistas universitarios

He sido informado (a) que la investigación es realizada por la psicóloga en formación Luisa Fernanda Espinel Flórez, quien realiza la aplicación de los presentes instrumentos, con la dirección de la Ph.D. Diana Janeth Villamizar Carrillo, para optar por el título de Psicóloga de la Universidad de Pamplona.

Al acceder a participar en estas aplicaciones se le solicita al sujeto contestar Cuestionario Factorial 16PF-5, el cual se compone de 185 ítems y la entrevista semiestructurada EPFT, la cual consta de 30 preguntas. Entiendo que toda la información es confidencial, no será divulgada ni entregada a ninguna institución externa o individuo sin mi consentimiento expreso, excepto cuando la orden de entrega provenga de una autoridad judicial competente. También entiendo y por lo tanto estoy de acuerdo con la necesidad de quebrantar este principio de confidencialidad en caso de presentarse situaciones que pongan en grave peligro mi integridad física, mental o la de algún miembro de la comunidad, resaltando así el tratamiento y la confidencialidad de la información brindada señalado en el **Artículo 2º Numeral 5 de la Ley 1090 del 2006, del código ético y deontológico del Psicólogo.**

De presentar alguna duda podré hacer las preguntas que considere necesarias antes, durante o después de la aplicación, de igual manera podré retirarme en el momento que yo así lo decida o considere pertinente, sin que me llegue a perjudicar de alguna manera.

En forma expresa manifiesto a usted que he leído y comprendido íntegramente este documento, por lo cual acepto su contenido.

Nombres y apellidos: _____ Pamplona, ____ de mayo del 202

FIRMA **CIUDAD Y FECHA**

CC No.

Anexo E. Cuestionario 16 PF.

1	Preferiría:	a - estar en una oficina, organizando y atendiendo a personas.
		b - ?
		c - ser arquitecto y dibujar planos en un despacho tranquilo
2	Cuando algo me perturba, normalmente me olvido pronto de ello.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
3	Como afición agradable prefiero:	a - Hacer o reparar algo
		b - ?
		c - Trabajar en grupo en una tarea comunitaria
4	En general me gusta mucho pasar el tiempo charlando con amigos.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
5	Preferiría un hogar en el que.	a - Se sigan normas estrictas de conducta
		b - ?
		c - No hayan muchas normas
6	Me encuentro tímido y retraído a la hora de hacer amigos entre personas desconocidas.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
7	Admiro más a:	a - Una persona con capacidad de tipo medio, pero con una moral estricta
		b - ?
		c - Una persona con talento, aunque a veces no sea responsable
8	Normalmente hay una gran diferencia entre lo que la gente dice y lo que hace	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
9		a - Verdadero

	Mis amigos me consideran una persona algo abstraída y no siempre práctica.	b - ? c - Falso
10	Me es fácil hablar de mi vida, hasta de cosas que otros podrían considerar como verdaderamente personales.	a - Verdadero b - ? c - Falso
11	Se me ocurren ideas nuevas sobre todo tipo de cosas, demasiadas para ponerlas en práctica.	a - Verdadero b - ? c - Falso
12	Me gusta más intentar nuevos modos de hacer las cosas que seguir caminos ya conocidos.	a - Verdadero b - ? c - falso
13	Si tuviera que hacer una elección preferiría:	a - Tener mi propia oficina b - ? c - Compartir una oficina con otra persona
14	Algunas veces no congenio muy bien con los demás porque mis ideas no son convencionales y corrientes.	a - Verdadero b - ? c - Falso
15	Prefiero los juegos en los que:	a - Se forman equipos o se tiene un compañero b - ? c - Cada uno hace su partida
16	Me resulta difícil ser paciente cuando la gente me critica.	a - Verdadero b - ? c - Falso
17		a - Verdadero

	He dicho cosas que hirieron los sentimientos de otros.	b - ?
		c - Falso
18	Me irrito facilmente con la gente.	a - verdadero
		b - ?
		c - Falso
19	Me satisface y entretiene cuidar de las necesidades de los demás.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
20	La gente piensa que soy calmado y que me afectan pequeños fracasos diarios	a - verdadero
		b - ?
		c - falso
21	En las situaciones que dependen de mí me siento bien dando instrucciones a los demás.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
22	"En general, me gusta encontrarme en una atmósfera muy animada y activa."	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
23	Me irrita que la gente insista en que yo siga hasta las más pequeñas reglas de seguridad.	a - Verdadero porque no siempre son necesarias
		b - ?
		c - Falso porque es importante hacer las cosas correctamente
24	Me suelo sentir desconcertado si de pronto paso a ser el centro de atención en un grupo social.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
25	Le doy más valor al respeto de las reglas y a las buenas formas que a la vida sin coacción.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso

26	Sospecho a la gente que se muestra amistosa con respecto a mí puede jugar un juego doble y hablar de mí " en mi espalda ".	a -casi nunca
		b - ?
		c - siempre
27	A veces estoy tan absorto en mis pensamientos que no escucho cuando me hablan	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
28	Algunas personas creen que es difícil intimar conmigo.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
29	A veces estoy tan enfrascado en mis pensamientos que, a no ser que salga de ellos, pierdo la nocióndel tiempo y desordeno o no encuentro mis cosas.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
30	Estoy más interesado en:	a - Buscar un significado personal a la vida
		b - ?
		c - Asegurarme un trabajo con un buen sueldo
31	Normalmente me gusta hacer mis planes yo solo, sin interrupciones y sugerencias de otros.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
32	El trabajo que me es familiar y habitual:	a - Me aburre y me da sueño
		b - ?
		c - Me da seguridad y confianza
33	Me gusta unirme a otros que van a hacer algo juntos, como ir a un museo o de excursión.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso

34	" Si mis proyectos cuidadosamente puestos a punto deben ser modificados a causa de otras personas: " :	a - Esto me contraria
		b - ?
		c - esto no me molesta De cambiar mis proyectos
35	Me encanta hacer reír a la gente con historias ingeniosas	a -Verdadero
		b - ?
		c - Falso
36	Si la gente me interrumpe cuando estoy intentando hacer algo, eso no me perturba.	a - Verdadero, no me sienta mal
		b - ?
		c - Falso, me molesta
37	Por el mismo salario, Preferiría ser:	a - Quimico
		b - ?
		c - director de un hotel
38	No dejo que me depriman pequeñas cosas.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
39	Si la gente hace algo incorrecto, normalmente le digo lo que pienso.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
40	Preferiría vestir:	a - De modo aseado y sencillo
		b - ?
		c - A la moda y original
41	deberíamos insistir más lo que no se hace actualmente, para que las reglas y los valores morales sean estrictamente respetados	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
42	debí combatir siempre mi gran timidez.	a - Verdadero
		b - ?

		c - Falso
43	Si pudiera, preferiría hacer ejercicio con:	a - La esgrima o la danza
		b - ?
		c - El tenis o la lucha libre
44	Muchas personas te "apuñalarían por la espalda" para salir ellas adelante.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
45	Mis pensamientos son demasiado complicados y profundos como para ser comprendidos por muchas personas:	a - Casi nunca
		b - ?
		c - A menudo
46	Prefiero:	a - Comentar mis problemas con los amigos
		b - ?
		c - Guardarlos para mis adentros
47	Me cuesta adaptarme verdaderamente porque mis ideas no son convencionales y corrientes.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
48	Encuentro más interesante a la gente si sus puntos de vista son diferentes de los de la mayoría.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
49	Mis mejores horas del día son aquellas en que estoy solo con mis pensamientos y proyectos..	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
50	Si tuviera que cocinar o construir algo seguiría las	a -Verdadero, para evitar sorpresas
		b - ?
		c - Falso, porque podría hacer algo más interesante

	instrucciones exactamente.	
51	resuelvo mejor un problema:	a - Tomando las ideas de otros(as) "
		b - ?
		c - estudiándolo sólo
52	Tengo como principio no perder de vista ningún detalle, hasta para las cosas más insignificantes.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
53	Puedo engañar a las personas siendo amigable cuando en realidad me desagradan.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
54	Me resulta fácil ser paciente, aun cuando alguien es lento para comprender lo que estoy explicándole.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso, me cuesta ser paciente
55	Me lo paso bien con gente que muestra abiertamente sus emociones.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
56	Dejo que pequeñas cosas me perturben más de lo que debieran	a- A veces
		b - ?
		c- Raras veces
57	Si ser agradable no es suficiente, puedo mostrarme duro y autoritario si es necesario.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
58	Me gusta ir a menudo a espectáculos y diversiones.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
59		a - Verdadero

	Me siento siempre culpable cuando infrinjo una regla, aunque tenga una buena razón para hacerlo.	b - ?
		c - Falso
60	Cuando me uno a un nuevo grupo, normalmente encajo pronto.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
61	Cuando era niño empleaba la mayor parte de mi tiempo en:	a - A. Hacer o construir algo
		b - ?
		c - Leer o imaginar cosas ideales
62	Cuando la gente trata de ayudarme, a menudo me pregunto cuáles son sus intenciones.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
63	Soy más bien del tipo de persona que:	a - Tiende - hacer siempre las cosas Concretas
		b - ?
		c - imaginar las cosas A mi modo "
64	Suelo ser reservado y guardar mis problemas para mis adentros.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
65	A veces, estoy tan perdido en mis pensamientos que, si no tengo cuidado con eso, extravio objetos, tengo pequeñas desventuras, o bien olvido la hora.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
66	En el fondo no me gustan las personas que son “diferentes” u originales.	a - Verdadero, normalmente no me gustan
		b - ?
		c - Falso, normalmente las encuentro interesantes
67		a - Verdadero

	Tengo a veces la impresión de haber hecho algo malo, aunque no es el caso en realidad.	b - ? c - Falso
68	En el periódico que acostumbro a hojear me intereso más por:	a - Los artículos sobre los problemas sociales b - ? c - Todas las noticias locales
69	Logro terminar las cosas mejor cuando trabajo solo que cuando lo hago en equipo.	a - Verdadero b - ? c – Falso
70	Considero que:	a - ciertas tareas no pueden ser realizadas tan a fondo b - ? c - toda tarea, debería ser hecha tan cuidadosamente como otra
71	Hay ocasiones en que no me siento de humor para ver a nadie.	a - Bastante a menudo b - ? a - Muy raras veces
72	Me siento molesto cuando la gente emplea mucho tiempo para explicar algo.	a - Verdadero b - ? c - Falso
73	Mis amigos probablemente me describen como una persona:	a - Cálida y amigable b - ? c - Formal y objetiva
74	Normalmente me voy a dormir sintiéndome satisfecho de cómo ha ido el día.	a - Verdadero b - ? c - Falso
75	No critico a la gente, incluso cuando tienen la culpa.	a - Verdadero b - ? c - Falso

76	La gente me considera una persona animada y sin preocupaciones.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
77	Los profesores, sacerdotes y otras personas emplean mucho tiempo intentando impedirnos hacer lo que deseamos	a - verdadero
		b - ?
		c - falso
78	Comenzar a conversar con extraños:	a - Nunca me ha dado problemas
		b - ?
		c - Me cuesta bastante
79	En general, me gusta mucho aprender a manipular cualquieraparato o instrumento.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
80	Es acertado estar en guardia con los que hablan de modo amable, porque se pueden aprovechar de uno.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
81	Mis pensamientos tienden más a girar sobre cosas realistas y prácticas.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
82	Cuando hablo a una persona nueva, no doy más informacion que la necesaria. .	a - más bien verdaderamente
		b - ?
		c - Más bien falso
83	Me muestro tan interesado en pensar en la teoría que a veces paso por alto los detalles prácticos.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso

84	Me gusta diseñar modos por los que el mundo pudiera cambiar y mejorar.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
85	Si las personas actúan como si yo no les gustara:	a - No me perturba
		b - ?
		c - Normalmente me hace daño
86	Les surgen más problemas a quienes:	a - Se cuestionan o cambian métodos que son ya satisfactorios
		b - ?
		c -Descartan enfoques nuevos o prometedores
87	Puedo pasar fácilmente una mañana entera sin tener necesidad de hablar con alguien.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
88	Normalmente dejo algunas cosas a la buena suerte en vez de hacer planes complejos y con todo detalle	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
89	" Si hago una promesa, la cumplo siempre. "	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
90	Si alguien me irrita:	a - sencillamente lo abandono
		b - ?
		c - me libera de hablar de ello con otros
91	Me gusta más escuchar a la gente hablar de sus sentimientos personales que de otros temas.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
92	" En general, me siento capaz de administrar mi	a - Verdadero
		b - ?

	vida y de hacer frente a sus exigencias. "	c - Falso
93	Cuando las personas hacen algo que me molesta, normalmente:	a - No le doy importancia
		b - ?
		c - Se lo digo
94	No soy del tipo de persona que le gusta contar bromas o historias raras	a - es verdad, no soy de este tipo
		b - ?
		c - falso, so soy de este tipo
95	Creo que ser libre para hacer lo que desee es más importante que tener buenos modales y respetar las normas	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
96	Cuando estoy con un grupo, normalmente me siento, escucho y dejo que los demás lleven el peso de la conversación.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
97	Resultaría más interesante ser músico que mecánico.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
98	Parece como si no pudiera confiar en más de la mitad de la gente que voy conociendo.	a - Verdadero, no son dignos de confianza
		b - ?
		c - Falso, se puede confiar en ella
99	A menudo los demás dicen que mis ideas son realistas y prácticas.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
100	Hablo de mis sentimientos:	a - Con facilidad cuando las personas parecen estar interesadas
		b - ?
		c - Sólo si no tengo más remedio

101	Me perturbo más que otros cuando las personas se enfadan entre ellas.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
102	Lo que este mundo necesita es:	a - Más ciudadanos íntegros y constantes
		b - ?
		c - reformadores con opiniones sobre cómo mejorar el mundo
103	Me siento muy abatido cuando la gente me critica en un grupo.	a -Verdadero
		b - ?
		c -Falso
104	Generalmente me gusta más una comida si contiene alimentos familiares y cotidianos que si tiene alimentos poco corrientes.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
105	Preferiría emplear una tarde libre en:	a - haciendo con tranquilidad y sociego algo por lo que tenga aficion
		b - ?
		c - En una fiesta animada
106	" Estoy atento siempre porque mis asuntos estén en perfecto estado. "	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
107	A veces me gustaría más ponerme en mi sitio que perdonar y olvidar.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
108	Cuando tengo que hacer una larga cola por algún motivo, no me pongo tan intranquilo y nervioso como la mayoría.	a - Verdadero, no me pongo
		b - ?
		c - Falso, me pongo intranquilo
109		a -es verdad, esto me es difícil

	Me cuesta manifestar mis emociones o hablar de mis sentimientos.	b - ?
		c - es falso, esto no me es difícil "
110	Hay unos días cuando no me siento de humor, que no deseo ver a nadie	a - muy raramente
		b - ?
		c - Bastante a menudo
111	La gente piensa que soy:	a - acomodaticio
		b - ?
		c - Seguro de mí mismo
112	Creo que vale más:	a - ser claramente serio en la vida cotidiana
		b - ?
		c - seguir casi siempre el dicho "diviértete y sé feliz"
113	La mayoría de las normas se han hecho para no cumplirlas cuando haya buenas razones para ello	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
114	Me cuesta bastante hablar delante de un grupo numeroso de personas.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
115	Todo lo que tiene que ver con mecánica me interesa mucho y me desenredo bien para hacer reparaciones	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
116	En el trabajo, las personas hacen lo menos posible si están seguros que nadie lo observará.	a - casi nunca
		b - ?
		c - A menudo
117	Normalmente aprecio más la belleza de un poema que una excelente estrategia en un deporte	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
118		a - Normalmente verdadero

	Si alguien me hace una pregunta demasiado personal intento cuidadosamente evitar contestarla.	b - ?
		c - Normalmente falso
119	Tiendo a ser muy sensible y preocuparme mucho acerca de algo que he hecho.	a - Casi nunca
		b - ?
		c - A menudo
120	Me gusta mucho la gente:	a - Cuyos intereses son estables y Convencionales
		b - ?
		c - que verdaderamente analizan ellos Concepción de la vida
121	Pienso en cosas que habría debido decir, pero que no dije. "	a - casi nunca
		b - ?
		c - A menudo
122	Soy algo perfeccionista y me gusta que las cosas se hagan bien.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
123	A la hora de construir o hacer algo preferiría trabajar:	a - Con otros
		b - ?
		c - Yo solo
124	Normalmente no me importa si mi habitación está desordenada	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
125	La gente me trata menos razonablemente de lo que merecen mis buenas intenciones.	a - A veces
		b - ?
		c - Nunca
126	Soy paciente con las personas, incluso cuando no son corteses y	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso

	considerados con mis sentimientos.	
127	En un negocio sería mas interesante encargarse de:	a - Las máquinas o llevar los registros
		b - ?
		c - Entrevistar y hablar con personas
128	Cuando viene el momento de hacer algo que hubiera previsto y esperado, me pasa a veces que yo no lo haga.	a - verdaderamente, esto me llega
		b - ?
		c - Falso, esto no me llega
129	Cuando los demás no ven las cosas como las veo yo, normalmente logro convencerlos.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
130	Prefiero tomar la comida de mediodía:	a - en solitario
		b - ?
		c - con un grupo de gente
131	Si una persona es lo suficientemente lista para eludir las normas sin que parezca que las incumple:	a - Podría incumplirlas si tiene razones especiales para ello
		b - ?
		c - Debería seguirlas a pesar de todo
132	Cuando estoy en un grupo de gente que no conozco, soy en general uno de los últimos en expresar mi opinión.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
133	Si trabajara en un periódico, preferiría los temas de:	a - Literatura o cine
		b - ?
		c - Deportes o política
134	Si uno es franco y abierto, los demás intentan aprovecharse de él.	a - Casi nunca
		b - ?
		c - A menudo

135	En el colegio, preferiria las matemáticas al inglés	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
136	Soy muy prudente cuando se trata de escoger a una persona a la cual realmente voy a abrirme.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
137	A veces me siento demasiado responsable sobre las cosas que suceden a mi alrededor.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
138	Cuando tengo, con alguien, divergencias de opinión sobre problemas sociales, prefiero:	a - discutir el significado de nuestras diferencias
		b - ?
		c - cambiar de tema
139	pienso que tengo menos preocupaciones que la mayoría de la gente	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
140	Cuando hago algo, normalmente me tomo tiempo para pensar antes en todo lo que necesito para la tarea	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
141	me pasa que me retraso para llegar a una cita o al trabajo.	a - a veces
		b - ?
		c - Jamás
142	Cuando hay algo molesto que hacer, prefiero:	a - dejarlo a un lado hasta que no haya más remedio que hacerlo
		b - ?
		c - comenzar a hacerlo inmediatamente
143	Deseo ayudar a las personas.	a - Verdadero
		b - ?

		c - Falso
144	En el momento de una disputa, en general:	a - Yo quedo tranquilo
		b - ?
		c - Me siento alterado
145	Si el sueldo fuera el mismo preferiría ser un científico más que un directivo de ventas	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
146	De un día a otro, mi humor:	a - Cambia a menudo
		b - ?
		c - es estable e igual siempre
147	Si observo que la línea de razonamiento de otra persona es incorrecta, normalmente:	a -Se lo enseño
		b - ?
		c - Lo paso por alto
148	Si puedo evitarlo, no voy a sitios donde hay mucha gente.	a - es verdad en general
		b - ?
		c - Es falso, en general
149	me pasa que me complace y hasta lo encuentro excitante, cuando hago cosas que no son correctas	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
150	Una tarde, me es fácil hablar con personas nuevas.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
151	Prefiero ir a una exposición de pintura más bien que a una conferencia científica.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
152	Sospecho que la persona que se muestra abiertamente amigable	a - Casi nunca
		b - ?
		c - A menudo

	conmigo puede ser desleal cuando yo no esté delante.	
153	En la televisión prefiero:	a - Un programa sobre nuevos inventos
		b - ?
		c - Un concierto de un artista famoso
154	Al tratar con la gente es mejor:	a - “Poner todas las cartas sobre la mesa”
		b - ?
		c - “No descubrir tu propio juego”
155	Si la gente piensa sobre mí que soy frio y reservado	a - pienso que lo que dicen es porque estan de mal humor
		b - ?
		c - es porque hice algo malo
156	Me resulta fácil hablar sobre mi vida, incluso sobre aspectos que otros considerarían muy personales.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
157	Los demás dicen que suelo ser demasiado crítico conmigo mismo.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
158	Me gusta ser muy organizado y saber que están arreglados todos mis asuntos	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
159	hago observaciones agudas	a - a veces
		b - ?
		c -Jamás
160	Cuando me piden hacer una tarea voluntaria digo que estoy demasiado ocupado.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
161	Cuando me piden hacer una tarea voluntaria digo	a - A veces
		b - ?

	que estoy demasiado ocupado.	c - Raras veces
162	Me aprovecho de la gente.	a - Algunas veces
		b - ?
		c -Nunca
163	Si pudiera ayudar en el desarrollo de un invento útil preferiría encargarme de	a - Investigarlo en un laboratorio
		b - ?
		c - mostrar a las personas su utilización
164	En mi vida cotidiana casi nunca me encuentro con problemas que no puedo afrontar.	a - Verdadero, puedo afrontarlos fácilmente
		b - ?
		c - Falso
165	Me gusta que hubiera competencia en las cosas que hago	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
166	Me gusta muchísimo tener invitados y hacer que se lo pasen bien.	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
167	Si nos perdiéramos en una ciudad y los amigos no estuvieran de acuerdo conmigo en el camino a seguir:	a - No protestaría y les seguiría
		b - ?
		c - Les haría saber que yo creía que mi camino era mejor
168	Normalmente soy el que da el primer paso al hacer amigos.	a -Verdadero
		b - ?
		c - Falso
169	Prefiero leer historias rudas o de acción realista más que novelas sentimentales e imaginativas..	a - Verdadero
		b - ?
		c - Falso
170		a - Verdadero

	Muchas personas son demasiado quisquillosas, sensibles y por su propio bien deberían endurecerse	b - ? c - Falso

Las cuestiones que vienen a continuación se diseñaron como ejercicios de resolución de problemas. En ellas hay una y sólo una respuesta correcta. Si no esta seguro de cuál es la correcta, elija la que crea mejor. Vea un ejemplo aquí debajo:		**a -potro.**	
	Ejemplo: "Toro" es a "ternero" como "caballo" es a:	a -potro. b - ternera. c - yegua.	

NO SE DETENGA, CONTINUE

171	“Minuto” es a “hora” como “segundo” es a:	a -milisegundo b - minuto c - hora	
172	"Renacuajo" es a "rana" como "larva" es a:	a - araña b - gusano c - insecto	
173	“Jamón” es a “cerdo” como “chuleta” es a:	a - pollo b - cordero c - merluza	
174	“Hielo” es a “agua” como “roca” es a:	a - lava b - petróleo c - arena	
175		a - malo	

	"Mejor" es a "pésimo" como "peor" es a:	b - santo	
		c - óptimo	
176	¿Cuál de las tres palabras indica algo diferente de las otras dos?	a - estacional	
		b - terminal	
		c - cíclico	
177	¿Cuál de las tres palabras indica algo diferente de las otras dos?	a - gato	
		b - cerca	
		c - planeta	
178	Lo opuesto de "correcto" es lo opuesto de:	a - adecuado	
		b - bueno	
		c - erróneo	
179	¿Cuál de las tres palabras indica algo diferente de las otras dos?	a - probable	
		b - Inseguro	
		c - eventual	
180	Lo opuesto de lo opuesto de "inexacto" es:	a - casual	
		b - incorrecto	
		c - puntual	
181	¿Qué número debe seguir al final de éstos? 1 – 4 – 9 – 16 - .	a - 20	
		b - 25	
		c - 32	
182	¿Qué letra debe seguir al final de éstas? A – B – D – G -	a - K	
		b - H	
		c - J	
183	¿Qué letra debe seguir al final de éstas? E – I – L -	a - M	
		b - O	
		c - N	
184	¿Qué número debe seguir al final de éstos? 1/12 – 1/6 – 1/3 – 2/3 -	a - 4/3	
		b - 3/4	
		c - 3/2	
185	¿Qué número debe seguir al final de éstos? 1- 2 0 3 -1	a - 4	
		b - 5	

		c - -3	

SI HA TERMINADO ANTES DE TIEMPO REPASE SUS RESPUESTAS