

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

COLEGIO DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES

**ATRIBUTOS Y FACTORES COGNITIVOS RELACIONADOS CON EL
LOGRO PERCIBIDO EN ATLETAS EXITOSOS Y NO EXITOSOS, EN
LA UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO.**

Por

Sofía Alexandra Yáñez Mora

Michelle Arguello, Ph.D., Mentor y Director

Mónica Crespo Bustamante., Miembro del Comité

Ana María Viteri, Ph.D., Miembro del Comité

Carmen Fernández Salvador, Ph.D, Decana, Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades.

Teresa Borja, Ph.D., Coordinadora Departamento de Psicología

Tesis de grado (trabajo de titulación) presentada para el cumplimiento parcial de los
requisitos de graduación del Colegio de Artes Liberales en Educación

Quito, Ecuador

07/mayo/2014

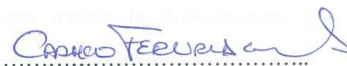
Universidad San Francisco de Quito
Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades

HOJA DE APROBACIÓN DE TESIS

**ATRIBUTOS Y FACTORES COGNITIVOS RELACIONADOS CON EL
LOGRO PERCIBIDO EN ATLETAS EXITOSOS Y NO EXITOSOS, EN LA
UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO.**

Sofía Alexandra Yánez Mora

Carmen Fernández Salvador, Ph.D, Decana,
Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades



Teresa Borja, Ph.D.,
Coordinadora Departamento de Psicología



Michelle Arguello, Ph.D.,
Mentor y Director



Mónica Crespo Bustamante.,
Miembro del Comité



Ana María Viteri, Ph.D.,
Miembro del Comité



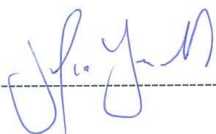
Quito, Mayo de 2014

© PÁGINA DERECHOS DEL AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído la Política de Propiedad Intelectual de la Universidad San Francisco de Quito y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo de investigación quedan sujetos a lo dispuesto en la Política.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo de investigación en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Firma: _____



Nombre: Sofía Alexandra Yáñez Mora

C. I.: 1715923072

Lugar: Quito-Ecuador

Fecha: Mayo 2014

DEDICATORIA

A mi ángel, mi abuelo Fabián Yánez (1943-2012), quien es mi luz y mi guía.

A mi familia, por su incondicionalidad en todo momento.

A mi abuela Graciela Egüez, quien fue mi motor en esta investigación.

A mi novio Alex, quien con su apoyo incondicional y compañía me ha acompañado a crecer
día a día.

AGRADECIMIENTOS

Los mas profundos agradecimientos a todos los deportistas que colaboraron con sus experiencias y tiempo en esta investigación. De igual manera, agradezco a la mi profesora, amiga y atleta Mónica Crespo, quien me ha apoyado y ayudado en el transcurso de toda la investigación. También agradezco a Ana María Viteri, quien me ha enseñado mucho durante estos años y me ha apoyado en este proyecto. Finalmente quiero agradecer profundamente a mi directora de tesis Michelle Arguello, quien ha confiado en mi trabajo y quien me ha ayudando a que esta investigación salga delante de la mejor manera posible.

RESUMEN

A través del tiempo se han hecho varias investigaciones alrededor de la importancia del deporte en la salud no solo física sino también mental. De esta manera se ha podido los resultados positivos de la actividad física en la prevención de condiciones psicológicas y físicas, o mejora aquellos problemas presentes como ansiedad, depresión, y demás (Mutrie y Parfitt, 1998. Ramírez, Vinaccia y Suárez, 2004). Es así como desde aproximadamente 40 años se ha reconocido a la Psicología Deportiva como un nuevo campo de investigación dentro de la psicología. Investigaciones creadas posteriormente sustentan que el entrenamiento a nivel psicológico arroja una serie de beneficios entre los que están mejoras en el rendimiento, potencial y resultados en los deportistas (Lane, Thelwell, Lowther y Devonport, 2009; Thomas, Murphy, y Hardy, 1999). A pesar de la evidencia que existe respecto al gran beneficio del entrenamiento psicológico en deportistas existe un problema a nivel local en el Ecuador, ya que hay escasas investigaciones e intervenciones alrededor de la psicología deportiva (FDNE, 2013).

El presente estudio, basado a la revisión literaria respecto a los atributos cognitivos y psicológicos, se centra en identificar la diferencia de los atributos y factores a nivel cognitivo percibidos por atletas exitosos y no exitosos de la Universidad San Francisco de Quito. A pesar de que se requieren de estudios más extensos sobre las herramientas cognitivas utilizadas por atletas, podemos observar que los deportistas exitosos tienden a hacer uso más eficiente de estas herramientas.

ABSTRACT

Over time there have been several inquiries about the importance of practicing sports not only in physical but mental health. This has evidenced the positive outcomes of physical activity in terms of preventing psychological and physical conditions, or improve existing problems such as anxiety, depression, and others (Mutrie y colaboradores , 1998; Ramirez y colaboradores , 2004). This is how, 40 years ago, Sports Psychology has began to be recognized as a new field of research in psychology. Later research support psychologically training brings a number of benefits for athletes like performance, potential and results improvement (Lane y colaboradores , 2009; Thomas y colaboradores, 1999). Despite the great benefits provided by psychological training on athletes, Ecuador shows a problem of lack of investigations and/or interventions on sport psychology (FDNE , 2013) . This study, based on the literature review regarding cognitive and psychological attributes on athletes, is focused on differentiating cognitive attributes and factors perceived by successful and non-successful athletes at the Universidad San Francisco de Quito. Even though more extended studies are required about cognitive skills used by athletes; we can observe how successful athletes tend to make more efficient use of those skills.

TABLA DE CONTENIDO

Resumen.....	6
Abstract.....	7
Introducción al problema	9
Introducción	9
Antecedentes	10
El problema	11
Hipótesis	12
Preguntas de investigación	12
Contexto y marco teórico	18
Definición de términos	14
Presunciones del autor del estudio.....	15
Supuestos del estudio	16
Revisión de la literatura	17
Géneros de literatura incluidos en la revisión	17
Pasos en el proceso de revisión de la literatura	17
Formato de la revisión de la literatura	18
Metodología y diseño de la investigación	38
Justificación de la metodología seleccionada	38
Herramienta de investigación utilizada	40
Descripción de participantes	42
Fuentes y recolección de datos	44
Análisis de datos	45
Detalles del análisis.....	45
Importancia del estudio	63
Resumen de sesgos del autor	64
Conclusiones	65
Respuestas a las preguntas de investigación	65
Limitaciones del estudio	68
Recomendaciones para futuros estudios	69
Resumen general	70
Referencias	71
APÉNDICE A: TEXTO DE RECLUTAMIENTO	75
APÉNDICE B: TEST DE ESTRATEGIAS DE RENDIMIENTO (TOPS) PLANTILLA Y EVALUACIONES	77
APÉNDICE C: PAPELES APROVADOS POR EL COMITÉ DE BIOÉTICA	78

INTRODUCCIÓN AL PROBLEMA

"Recuerda, tu no puedes ir a ninguna parte, si no te has imaginado a ti mismo primero allí. Las personas logran aquello que han imaginado a sí mismos haber logrado una y otra vez en sus mentes. Lo que nunca has soñado es lo que nunca alcanzarás "(John Bertrand, 2011. p 145). A pesar de que la constancia en cuanto a un entrenamiento físico se refiere, es indispensable para tener un mejor rendimiento en el ámbito deportivo, se ha observado que el poder de la mente hace que nosotros logremos y alcancemos todas las metas que nos proponemos. De esta forma es como muchos investigadores han tratado de comprender como los factores psicológicos apuntan al éxito en el deporte. Es por esta razón que la psicología deportiva ha tomado cada vez más lugar alrededor del mundo. Varios científicos se han enfocado en el lugar que ocupa la fortaleza mental en cuanto se refiere al éxito en el desempeño y los resultados de los deportistas (Crust y Azadi, 2010). Esta fortaleza mental conlleva múltiples variables psicológicas que ayudan a superar momentos de estrés o situaciones que podrían afectar directamente al rendimiento (Crust y Swann, 2011).

A pesar de la importancia y beneficios que se ha encontrado que tiene el entrenamiento a nivel psicológico en el ámbito deportivo, tanto las investigaciones como las intervenciones alrededor de este tema, son escasos por no decir nulos dentro del Ecuador (FEDERACIÓN DEPORTIVA NACIONAL DEL ECUADOR- FDNE, 2013). Por lo que no se está tomando la suficiente importancia ni interés aparente a aquello que incrementa el rendimiento en los deportistas a nivel local.

Antecedentes

Una breve reseña sobre la psicología deportiva en el Ecuador en comparación a otros países.

Dentro del Ecuador no existen investigaciones realizadas ni documentadas que hablen sobre los diferentes factores de éxito percibidos por atletas que tienen y no tienen éxito. Tampoco existe una investigación realizada en el Ecuador que esté documentada o publicada a cerca de la fortaleza mental dentro de la psicología deportiva, la cual conlleva a un mejor desempeño deportivo. La Federación Deportiva Nacional del Ecuador (FDNE, 2013), el Ministerio del Deporte (2013) y diferentes universidades, no reportan tener investigaciones relacionales con las diferencias de los factores psicológicos en atletas que han tenido éxito y los que no lo han tenido.

A pesar de la existencia de varias investigaciones relacionadas con el deporte efectuadas por la FDNE, todas ellas están enfocadas en el ámbito físico del deportista mas no en el área psicológica. De esta manera, se encontrarán artículos de investigación relacionados con los sistemas de normas de cada uno de los deporte que se practican (FDNE, 2013), pero ninguno que hable a cerca de la importancia del entrenamiento a nivel psicológico. Se puede observar claramente en plan anual 2013 y en el plan estratégico FEDENADOR 2012-2020, que la Federación Deportiva Nacional del Ecuador se centra en el enfoque técnico, metodológico y perfeccionamiento profesional a nivel físico, más que a nivel mental y cognitivo del deportista. Resulta alarmante el que no se haga énfasis ni uso de nuevos conocimientos a cerca de la adquisición de un mejor rendimiento a través de las habilidades mentales que tiene un deportista (Crust y Azadi, 2010).

El problema

El problema principal radica en la poca atención que se ha dado localmente a la importancia de la investigación e intervenciones en el área de la psicología deportiva en el Ecuador. Por ello no se ha creado el hábito de una educación a nivel psicológica en el ámbito deportivo, que se centre en los beneficios y factores que contribuyen un mejor desempeño. Esto se puede ver reflejado claramente en la falta de interés que hay a nivel de educación superior, al no haber investigaciones documentadas sobre este tema. Por otro lado, a nivel deportivo élite, observamos también que se prestan pocos servicios psicológicos y se brinda escaso tiempo de intervenciones para cultivar y reforzar aquellas herramientas cognitivas a nuestros mejores atletas del Ecuador (FDNE, 2013).

Lo mencionado nos deja en desventaja frente a aquellos países a nivel mundial, que cultivan y forman a sus deportistas con fortaleza mental. Por otro lado, los conocimientos van quedando obsoletos si es que no se promueve en el país más investigación sobre psicología del deporte. Muchos países norteamericanos, europeos y latinoamericanos, desde hace ya mucho tiempo, investigan e inculcan la importancia de la psicología deportiva. Esto lo podemos ver claramente en Argentina al crear La Asociación de Psicología del Deporte Argentina (APDA). La cual tiene como misión *“fomentar, difundir y expandir la psicología en el mundo del deporte y de la actividad física. Reunir y capacitar a profesionales en psicología aplicada al deporte en Argentina”* (APDA, 1992. p 1). Se la conoce como pionera al ser la primera asociación creada con el objetivo de reunir y formar a profesionales en psicología del deporte, para así realizar programas educativos, asistencia y asesoramiento dirigidos a deportistas, familiares, entrenadores y equipos de trabajo. Esta al mismo tiempo se ha juntado con asociaciones del deporte a nivel mundial, entre las más importantes se

encuentran: International Society of Sport Psychology creada por el Italiano Ferruccio Antonelli en el año de 1965, Association for Applied Sport Psychology (AASP), fundado por el norteamericano John M. Silva en el año de 1986 y la (FEPSAC) European Federation of Sport Psychology, el cual engloba varios países en su asamblea y su presidente actual es Roland Seiler.

Es lamentable poder observar la brecha de conocimientos y educación que tenemos en comparación con estos y muchos más países que no se han mencionado en el presente artículo. Por lo que es claro que estamos ya atravesando por un problema hace mucho tiempo, el cual nos trae grandes desventajas como estudiantes, profesionales y también en el rendimiento de nuestros deportistas, al no tener las mismas oportunidades que otros países en cuanto a información, asesoramiento ni asistencia.

Hipótesis

La hipótesis planteada se centra en que los atletas que tienen éxito en carreras y en su entrenamiento, se percibirán como personas que tienen control emocional alto, automaticidad, se fijan objetivos, utilizan imaginación, logran relajarse, poseen bajo pensamiento negativo y mantienen control en su atención; por lo que puntuarán más alto en estos ítems que los atletas que no tienen éxito al momento de sus carreras y entrenamientos.

Preguntas de investigación

Previo a la hipótesis, surgieron las siguientes preguntas que se esperaron responder con esta investigación. ¿Cómo y hasta qué punto los atletas con éxito y con poco éxito en sus competencias y entrenamientos pueden percibir sus atributos y factores cognitivos que los

conducen o no al éxito? ¿Cómo y hasta que punto los factores y atributos cognitivos se ven reflejados en su éxito o falta de éxito?

El propósito del estudio

La presente investigación tiene como propósito reconocer los factores psicológicos diferenciales entre los atletas de alto rendimiento con muchos logros y aquellos que no los tienen, con el fin de potenciar el estudio de la psicología deportiva en el Ecuador, ya que es un área que recién inicia su desarrollo. Este estudio se ha centrado en el área de la Psicología Deportiva, con la finalidad de poder lograr observar aquellos atributos y factores a nivel cognitivo que se encuentran directamente relacionados con el logro percibido en atletas que son exitosos versus aquellos que no lo son.

Varios investigadores que se han enfocado en aquellos factores a nivel cognitivo que incrementan el rendimiento en atletas, señalan que efectivamente las personas deportistas que tienen éxito versus los que no tienen éxito, mostrarán mejores resultados en establecimiento de metas, la relajación, la activación, la imaginación, la auto-plática, el control de atención, el control emocional y la automaticidad. Por el contrario, se observó que aquellas personas con poco éxito, mantienen estas variables con puntajes menores (Lane y colaboradores, 2009; Thomas y colaboradores, 1999).

Es así como dentro de los resultados esperados en la presente investigación, se estima que de la muestra total de 16 personas, el grupo A (el cual consta de 8 atletas exitosos), logren tener puntajes más altos en cuanto al establecimiento de metas, relajación, activación, imaginación, auto-plática, control de atención, control emocional y automaticidad. En contraste con el grupo B, caracterizado por 8 atletas no exitosos, se estipula que puntuarán más bajo en estos 8 ítems medidos a través del Test de Estrategias de Rendimiento (TOPS).

El significado del estudio

Literatura sustentada a través de investigaciones significativas, señalan la gran importancia que ejerce el entrenamiento a nivel psicológico en deportistas, lo cual se ve reflejado evidentemente en sus resultados, potencial y rendimiento (Lane y colaboradores, 2009; Thomas y colaboradores, 1999). A pesar de ello, dentro del problema planteado en el presente estudio se puede observar que las investigaciones e intervenciones alrededor de la psicología deportiva son escasas en el Ecuador (FDNE, 2013). Siendo este el caso, se puede obtener muchos beneficios para la sociedad ecuatoriana al realizar esta investigación. En primer beneficio sería que esta es un estudio pionero al ser el primero en medir aquellos factores a nivel cognitivo que están directamente relacionados con el éxito de nuestros deportistas. Por otro lado, brinda información relevante a deportistas en cuanto se refiere a herramientas cognitivas y mejora de rendimiento. Por otro lado, podría ser un abrir puertas a futuras investigaciones en cuanto a psicología deportiva y la importancia de formar atletas con herramientas y entrenamiento psicológico. Es así como se pretende que en un futuro se utilice la psicología del deporte dentro del Ecuador.

Definición de términos

-Psicología Deportiva: Rama de la psicología centrada en el deportista y entrenadores, y a lo que refiere a nivel cognitivo, emocional y conductual del mismo (Williams, 2010).

-Establecimiento de metas: establecer metas reales, medibles y alcanzables (Lane y colaboradores, 2009)

-Relajación: Estado físico, muscular y psicológico de liberación (Thomas y colaboradores, 1999).

-*Activación*: Eficacia máxima a nivel mental y comportamental, permitiendo discriminación y precisión de actividad emocional, cognitiva, motora y perceptual (Lane y colaboradores, 2009; Thomas y colaboradores, 1999).

-*Imaginería*: Capacidad de representar mentalmente imágenes (Thomas y colaboradores, 1999).

-*Auto-plática*: Charlar con uno mismo mentalmente o en voz alta (Thomas y colaboradores, 1999).

-*Control de atención*: Centrar el enfoque de atención en el objetivo, evadiendo posibles estímulos distractores tanto internos como externos (Thomas y colaboradores, 1999).

-*Control emocional*: Capacidad de moderación de las reacciones positivas y negativas emocionales frente a una situación (Thomas y colaboradores, 1999).

-*Automaticidad*: Competencia inconsciente de llevar una tarea de forma arbitraria de manera óptima sin necesidad de esfuerzo consciente (Thomas y colaboradores, 1999).

-*Cognición*: Procesos mentales, que incluyen conjunto de conocimientos (IIDRIS, N.d).

Presunciones del autor del estudio

Se presume que la muestra de atletas, entre exitosos y no exitosos, con los cuales se realizará la investigación de campo, responderán al Test de Estrategias de Rendimiento (TOPS) de manera honesta y objetiva, que permitirá determinar una diferencia notoria entre los atletas que usan estrategias psicológicas metacognitivas y los que no las usan.

Supuestos del estudio

Se presume que la presente investigación será pionera en cuanto se refiere al Ecuador debido a que no existen estudios publicados realizados en este país acerca de los factores cognitivos que incrementan el potencial en atletas. Así como se hace la conjetura de que este estudio será un gran aporte para la sociedad ecuatoriana y sobre todo para el conocimiento de los atletas. Por otro lado se asume que esta investigación puede incentivar a que se realice localmente más estudios y se ponga más énfasis al entrenamiento a nivel psicológico.

Dentro del estudio se presume también que los atletas con éxito tendrán mayor puntuación en cuanto se refiere a las variables de: establecimiento de metas, relajación, activación, imaginación, auto-plática, control de atención, control emocional y automaticidad. Por el contrario se figura que los deportistas no exitosos puntuarán bajo en estas mismas variables.

A continuación se encontrará la revisión literaria, dividida por temas y subtemas. Más adelante, podremos observar la reseña de la metodología aplicada en el presente estudio, como también el análisis de los datos, sus conclusiones y también su discusión.

REVISIÓN DE LA LITERATURA

Género de literatura en la revisión

Fuentes.

Todas las fuentes literarias aplicadas en la presente investigación fueron extraídas de las fuentes electrónicas de EBSCO y JSTORE, desde la plataforma virtual actualizada de la biblioteca de la USFQ (Universidad San Francisco de Quito). Todos los presentes estudios recopilados provienen de revistas (journals) con contenido psicológico, social, deportivo y de salud; los mismos que han sido previamente revisados, por lo que son revistas indexadas. De igual manera, se obtuvo información de libros tomados de la biblioteca física del mismo campus universitario. Por otro lado, se tomó información de páginas certificadas estatales y privadas como son de federaciones, municipios y organizaciones. A pesar de que esta investigación se centró en los atributos y factores a nivel cognitivo que están relacionados con el logro percibido en atletas exitosos y no exitosos en la Universidad San Francisco de Quito, se obtuvo información de países externos debido a la falta de información local.

Pasos en el proceso de revisión de la literatura.

En primer lugar se realizó una investigación general profunda a cerca de Psicología Deportiva y aquellos factores y herramientas cognitivas que incrementan el potencial, mejorando los resultados de los atletas. Con el fin de extraer datos e información acerca de atributos y factores a nivel cognitivo que están relacionados con el logro percibido en atletas exitosos y no exitosos, se recolectaron las fuentes e información de plataforma electrónica de la Universidad San Francisco de Quito, como también se extrajo información de libros físicos que brinda el campus esta universidad. De igual manera se buscó investigaciones que

sustenten y de pautas para elaborar la hipótesis planteada en el presente estudio. Por otro lado, se investigaron fuentes literarias ecuatorianas con relación al tema planteado en la tesis, sin embargo no se halló información documentada acerca del tema, por lo que se planteó como problema central. Los estudios de Crust y Azadi (2010), Lesyk, (2014) y Williams, (2010), son algunos de los cuantos artículos fundamentales para la realización de este marco teórico.

Formato de la revisión de la literatura.

Una vez obtenidas las fuentes literarias de la investigación, a la revisión literaria se la dividió en tres partes: beneficios del deporte, psicología deportiva y psicología deportiva relacionada a factores de éxitos. En donde la primera de ellas da un preámbulo a cerca del deporte y sus beneficios, la segunda a cerca de la historia de la psicología deportiva y sus hallazgos y la tercera señala los descubrimientos frente a los factores de éxito cognitivos, para finalmente hablar sobre ocho factores específicos establecidos como subtemas: establecimiento de metas, relajación, activación, imaginación, auto-plática, control de atención, control emocional y automaticidad.

MARCO TEORICO

Contexto y marco teórico

El marco teórico de la presente investigación se centra primeramente en los beneficios que nos brinda el deporte tanto a nivel físico, como a nivel mental. Así mismo, se sumerge en la psicología deportiva y aquellas herramientas cognitivas que ayudan a mejorar el desempeño de un deportista y tener mejor rendimiento y control de sí mismo. Los estudios recopilados dentro de esta investigación se centran en cada uno de estos temas previamente

mencionados.

Beneficios del Deporte

El deporte es una actividad que se ha practicado a lo largo de la historia humana desde épocas remotas al realizar distintos juegos deportivos y competencias tanto chicos, como eventos monumentales. En un inicio se veía al deporte más como una actividad recreativa, la cual se realizaba con el fin de compartir con distintas personas, salir de la cotidianidad y distraer sus mentes. Al pasar de los años, y a través de las distintas investigaciones y mediciones realizadas enfocadas al deporte, se ha ido observando cada vez más beneficios que nos brindan estas actividades físicas (The Benefits of Physical Activity, 2014; Mendoza, 2009).

Se sabe que hacer ejercicio o actividad física con regularidad, ayuda a que nuestro sistema funcione de mejor manera a nivel corporal y mental, en comparación cuando no se realiza ningún tipo de actividad física o con poca regularidad. Por otro lado, se ha descubierto que hacer ejercicio mantiene el corazón en buena forma y reducen los riesgos de tener problemas cardíacos. Así mismo se sabe que es una buena manera de mantener nuestros niveles de azúcar regulados, por lo que se minimiza el riesgo de contraer diabetes (The Benefits of Physical Activity, 2014).

Estudios han evidenciado irrefutablemente la efectividad y beneficios de realizar actividad física con regularidad, ya que obtuvieron como resultado que el deporte potencia la prevención primaria y secundaria de enfermedades crónicas severas, como pueden ser enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, hipertensión, ansiedad, depresión, obesidad y enfermedades a nivel óseo como la osteoporosis. De igual manera se logro comprobar que

el deporte también previene muertes prematuras (Warburton, Nicol y Bredin, 2006; Blair, 2009).

Un estudio realizado en la Universidad de Carolina del Sur en el año del 2007, a cerca de la actividad física, la salud pública y recomendaciones para adultos, señala que para promover y mantener una buena salud en un rango de edad adulta entre 18 a 65 años de edad, se requerirá una intensidad moderada de actividad física por un mínimo de tiempo de 30 minutos por cinco días a la semana; este tipo de ejercicios equivale a una caminata con buen tranco con el fin de acelerar las pulsaciones cardíacas. Otra opción podría ser realizar ejercicios aeróbicos con una intensidad vigorosa de actividad física, por no menos de 20 minutos cada día por 3 días a la semana; el cual equivale a ejercicios de mayores pulsaciones cardíacas como correr o trotar. Así mismo se puede combinar estas dos técnicas de intensidad (moderado y vigoroso) para lograr las recomendaciones semanales de ejercicio. Un ejemplo de lo previamente mencionado podría ser, que una persona camine rápido y a buen paso por treinta minutos dos veces por semana, y otros dos días a la semana trotar por unos 20 minutos. Adicional a estos ejercicios por semana, es sumamente necesario que los adultos entrenen algún ejercicio que mantenga o incremente la fuerza muscular y su tonificación, por un mínimo de dos días semanalmente (Haskell, Lee, Pate, Powell, Blair, Franklin y Bauman, 2007).

En otra investigación realizada longitudinalmente, dentro de la cual se quería revelar la relación entre el ejercicio, la actividad física y salud física y mental. La misma prestó especial atención a lo que se refiere a condiciones físicas, dentro de las cuales incluía obesidad, cáncer, problemas cardiovasculares y disfunciones sexuales. Al mismo tiempo esta relacionaba la actividad física con la depresión y otros estados emocionales; dentro de los

resultados se halló que estos dan una vez más soporte a la literatura que nos sugiere que el ejercicio, o sea la actividad física y las intervenciones de actividad física, tienen efectos benéficos frente a problemas severos tanto físicos como mentales. En su mayoría, los participantes que con regularidad realizaban ejercicios de actividad física, tenían mejores resultados en cuanto a su salud. A su vez, los participantes que presentaban dificultades clínicas, mostraron mejoras en su salud que incluía una mejora general lo cual derivaba en mejor calidad de vida, como también una mejora en su capacidad de funcionamiento y mejor estado de humor o anímico. Todos estos resultados se mostraron luego de culminar con la investigación y sus actividades físicas realizadas. Los resultados, en su generalidad, sugieren que el ejercicio y la actividad a nivel física, está directamente relacionada con una mejor calidad de vida y mejores resultados en cuanto a su salud (Penedo y Dahn, 2005).

Cuando hablamos de calidad de vida nos referimos a un constructor multidimensional relacionado con los componentes individuales de bienestar y buen funcionamiento a nivel físico, emocional, mental, social y comportamental de una persona. Gracias a que la actividad deportiva no solo incluye aspectos físicos y funcionales, sino también tiene impacto a nivel del autoestima individual e interacciones sociales, jugarán un rol esencial al momento de evaluar la calidad de vida. Un ejemplo claro de la relación e importancia del deporte para el bienestar integral de la persona se presenta en las personas que tenían hemofilia en el año de 1970, a quienes se les advertía el evadir cualquier tipo de actividad física puesto que estos pacientes presentan riesgo de sangrado. A pesar de ello, tomando en cuenta el primer enunciado mencionado, la Federación Mundial de Hemofilia, ahora recomienda que las personas con esta condición practiquen deporte debido a los beneficios en cuanto a la calidad de vida que obtienen haciéndolo. Podemos decir en conclusión que las actividades deportivas

mejoran no solo el bienestar a nivel físico, sino también cubre un ámbito emocional y un bienestar social en personas que padecen de enfermedades, mejorándolas así su calidad de vida y brindándoles más seguridad (Von Mackensen, 2007).

Dentro de un artículo realizado en la escuela de medicina de Harvard en el año 2008, el cual hablaba de la importancia de caminar para la salud, profundizaba cual es el tipo de caminata que produce un beneficio substancial. En el mismo se encontró como resultado que lo óptimo al momento de hacer una caminata es hacerla con intensidad moderada, es decir, una caminata a paso ligero. Además de tener un potencial de impacto bastante amplio en la sociedad gracias a la facilidad de acceso que tenemos a esta actividad física, nos proporciona beneficios para nuestra salud ya que reduce muchos rangos de enfermedades crónicas, lo que aminora costos del cuidado de la salud y nos vuelve más activos y con más energía (Lee y Buchner ,2008). Personalmente creo que uno de los grandes beneficios de las caminatas, es que todos pueden hacerlo y no requiere de un gran estado físico para realizarlo.

Se habla acerca de que una de las enfermedades más importantes del siglo 21 es el sedentarismo. Se ha observado que las personas que no tienen el habito de hacer alguna actividad física, además de ser más propensos a contraer enfermedades (diabetes tipo 2, problemas cardíacos y ciertos tipos de cáncer), se acelera el proceso de deterioro cognitivo, sobre todo en pacientes de avanzada edad y repercute también disminución de facultades funcionales y motoras (Blair, 2009).

El artículo Británico titulado “Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st Century” (2009), hace una acotación acerca de que muchas personas de la salud pública y médicos se centran en la prevención del cáncer, mantenimiento de buenos hábitos

alimenticios, no fumar y tratamientos médicos preventivos; sin embargo, existe una gran preocupación ya que se ha desvalorizado muchas veces, quitado importancia y no se ha dado la apreciación de la importancia de la actividad física. La presente investigación también señala que los médicos solo se centran en medir a su paciente la presión arterial, el colesterol y demás, sin tomar en cuenta ni medir que tan “fit” está la persona. Dentro de esta misma investigación se observó que los hombres obesos que estaban “fit” de manera moderada- alta, tenían la mitad menos de probabilidades de muerte que los hombres que tenían un peso normal, pero que no eran “fit” y no se entrenaban. Por lo que el real mensaje de un doctor, entrenador u otra persona del área de salud, debería ser “has ejercicio por salir, mejorar la salud” no simplemente por bajar de peso, ya que se vio que el peso no es mandatario para que una persona esté saludable. Por otro lado, se observa que una persona bajará de peso al realizar actividad física y reducirá su grasa corporal de igual manera, como también tonificará sus músculos (Blair, 2009).

Debido a la variedad de beneficios que se ha encontrado que el deporte brinda a nivel psicológico, se han planteado múltiples intervenciones psicológicas asociadas al deporte y sobre todo con las patologías más frecuentes hoy en día como es el estrés, depresión y ansiedad. Así mismo se puede tomar a la actividad física como un elemento protector en cuanto a la aparición de los trastornos de personalidad se refiere, como también estrés académico y laboral, poca habilidad social, ansiedad social, entre otros (Ramírez y colaboradore, 2004).

A través de los múltiples estudios realizados se pueden observar claramente que la continua actividad física mejora los procesos cognitivos en las personas, su capacidad de

retención de información, como también mejoras en su atención y concentración, control inhibitorio y velocidad de procesamiento de información (Ramírez y colaboradores, 2004).

Además de todos los beneficios previamente mencionados, mantenernos físicamente activos y en buena forma, es una de las claves fundamentales para lograr bajar de peso y mantenernos en nuestro peso óptimo (The Benefits of Physical Activity, 2014). Según “Guías de Actividad Física para los Americanos” (2008), ser una persona físicamente activo, aumenta tus probabilidades de vivir más tiempo y vivir más sano, también ayuda a protegernos de desarrollar condiciones cardíacas, aumento de la presión sanguínea y patrones indeseables de lípidos en la sangre. Además previene ciertos tipos de cáncer como es el cáncer de colon y seno, y posible cáncer de pulmones y endometrio. De igual manera ayuda a prevenir el desgaste óseo como la osteoporosis, mejora las funciones cognitivas, reduce síntomas de ansiedad y depresión y en general mejora el estado de ánimo. Así mismo, previene el sobrepeso y ganar peso, promueve la pérdida de grasa y nos ayuda a mantener el peso y mejora el sueño (Wang, Pratt, Macera, Zheng y Heath, 2004; U.S. Dept. of Health and Human Services, 2008).

- **Psicología Deportiva (PD)**

Durante años se ha investigado acerca sobre los beneficios a nivel de salud mental que ejerce la actividad física. De esta manera se ha evidenciado que la actividad física puede prevenir el desarrollo de ciertas condiciones no solo a nivel físico sino a nivel mental. Se lo ha asociado con la reducción de síntomas de depresión, ansiedad y tensión. Estudios revelan que a más actividad física, menos síntomas de depresión están presentes. Así mismo, estudios revelan las ventajas del deporte a nivel psicológico y social, ya que puede desarrollar, en quienes practican un deporte, una autoestima más sólida, como también una autoimagen

positiva. Por otro lado, estudios a cerca de beneficios a nivel cognitivo y conductual en psicología deportiva, nos muestran que la actividad física ayuda a reducir conductas auto-destructivas y antisociales en cuanto se refiere a una población joven. (Mutrie y Parfitt, 1998. Ramírez y colaboradores , 2004).

Desde hace aproximadamente 40 años, la comunidad académica ha reconocido un nuevo campo en el cual incursionar e iniciar investigaciones, el cual tiene como nombre psicología deportiva (PD). A pesar de ello, según Mahoney (1989), las bases y raíces de la psicología deportiva yacen desde la antigua Grecia y Asia, que evidenciaban tener una cultura centrada en la diferenciación de mente y cuerpo, y en poner énfasis en ambos rendimientos y desarrollo personal. Sin embargo, como se mencionó con anterioridad, es recién desde hace nudos 40 años que recién se aceptó la psicología deportiva como una disciplina con un dominio en la kinesiología, siendo esta el estudio de la actividad física, y también con un desarrollo enfocado a la psicología, por lo que esta ha conducido a muchas investigaciones (Williams, 2010).

El psicólogo norte americano que ha sido considerado como el padre de la psicología deportiva es Coleman Griffith. Se le ha otorgado este “título” debido a que fue el la primera persona en realizar investigaciones alrededor de PD en estudios longitudinales y que los aplicó con el fin de mejorar el rendimiento de los entrenadores y atletas. De esta manera, Griffith publicó años más tarde dos libros titulados “Psicología de los Entrenadores” y “Psicología de los atletas”. Fue también quien fundó el primer laboratorio de psicología deportiva en Norte America; publicó 40 artículos alrededor de este tema y dictó el primer curso a cerca de PD. Al mismo tiempo en que Griffinth desarrollaba su centro, en el otro lado del mundo, Carl Diem desarrollaba su laboratorio de PD en Berlín (Williams, 2010).

La psicología deportiva estudia temas relacionados a la motivación, violencia,

personalidad, dinámicas grupales, bienestar psicológico y ejercicio. Por otro lado también investiga las emociones y pensamientos de los atletas y muchos otros campos y dimensiones dentro de la participación en cuanto al deporte y actividades físicas. En cuanto a otras funciones que cumple la psicología deportiva podemos encontrar capacitaciones psicológicas, investigaciones acerca de las conductas, y trabajo directo con atletas y entrenadores. Así mismos entrena y ejercita a los deportistas con el fin de que obtengan mejoras en cuanto a su rendimiento y mejores, y calidad dentro del deporte que practican (Williams, 2010).

Al momento de aplicar psicología deportiva se pone un particular interés y énfasis en los factores psicológicos que influyen o están directamente relacionados con la participación y rendimiento en el ejercicio y deporte, efectos psicológicos derivados de la participación, como también teorías e intervenciones que podrían ser utilizadas para mejorar el rendimiento, participación y crecimiento a nivel personal. Desde hace unos años atrás, se ha visto que muchos atletas y entrenadores buscan a la PD con el fin de tener una ventaja competitiva mediante el entrenamiento psicológico, ya que, entre otras cosas, este enseña a manejar el estrés durante la competencia, cómo tener control de la concentración, mejora la confianza y brinda un aumento hacia la comunicación de equipo y armonía al mismo (Williams, 2010).

De esta manera es como la psicología deportiva ha tomado más fuerzas y ha ocupado más campo en los últimos 20 años, por lo que a su vez ha incrementado sus conocimientos e investigaciones, brindando así más oportunidades de emprender una carrera en esta área y realizar exploraciones (Williams, 2010).

El atleta mejor y más preparado, con un nivel alto en cuanto a su habilidad y condicionamiento físico, generalmente tendrá mejor control de su potencial para tener un buen resultado en cuanto a su rendimiento en la actividad física que realice. A pesar de ello se ha descubierto que el mejor rendimiento es relativo frente a los niveles de habilidad de

cada atleta. Es así como el nivel de habilidades físicas y entrenamiento que tenga un deportista no es absoluto al momento de querer obtener el máximo rendimiento. Por lo que podemos comprender que existe un lado mental para llegar al rendimiento tope, el mismo que hay que ponerlo a trabajar e interactuar junto con el cuerpo ya que así encontraremos el máximo rendimiento (Roffé y Ucha, 2005; Williams, 2010).

Se ha logrado observar, tanto en deportistas como entrenadores, una atribución de éxito deportivo entre el 40% a 90%, proveniente de factores mentales (Williams, 2010). Es así como la investigación recalca que, a mayor nivel de habilidades una persona presente, mayor importancia tendrá los aspectos mentales. Una vez señalado esto, podemos entender cómo, a nivel elite, un ganador consecutivo es derrotado por un atleta mentalmente mas fuerte que estuvo en un buen día. Muchos deportistas exitosos en los deportes, por ejemplo Tiger Woods (2001) campeón de golf, señalan que su mejor herramienta para el éxito y para lograr un máximo rendimiento es su mente creativa (Williams, 2010).

Todos los deportes, al igual que el golf, vienen acompañados de demandas de todo tipo, por lo que los aspectos destinados al factor psicológico están latentes a todos nivel o sector de práctica (recreativo, amateur y/o elite o profesional). Es así como la persona que realiza deporte deberá presentar de manera permanente una motivación por vencer, a controlar la situación, o caso contrario será controlado por ella. Por lo que siempre existirán dos situaciones presentes que conllevarán de por medio emociones y pensamientos intensos: la felicidad de una victoria o la profunda frustración de una derrota. De esta manera muchos problemas derivados del deporte requieren de la búsqueda de asistencia y respuestas dentro de la psicología deportiva. Uno de los tantos ejemplos de este podría ser una necesidad en cuanto al conocimiento de las motivaciones del deportista al momento de iniciar el deporte, cuando abandonarlo, también se debe tener el conocimiento frente a aquello que es el sostén

psicológico de formación de hábitos, destrezas motoras, como también aquellas habilidades que combaten el estrés dentro de entrenamientos y competencias (Roffé y Ucha, 2005).

La práctica de un deporte conlleva a menudo bastante tensión y conflictos que son producto de las exigencias provenientes del régimen deportivo frente al estilo de vida, esferas sociales y familiares. Es así como una característica del deporte es justamente el constante vencimiento de resistencias, siendo este un rival, una meta, un objeto, un pensamiento. El psicólogo deportivo debe ofrecer sus servicios de orientación y preparación ante las dificultades, junto con el resto de equipo de un deportista compuesto por su médico de cabecera, biomecánicos y entrenadores, cada uno de los cuales potencia el desempeño y bienestar en su área específica. Es realmente visible como entrenadores y jugadores han acudido a este servicio psicológico frente a crecientes dificultades presentes dentro de un deporte, como recurso número uno con el fin de lograr obtener excelencia en sus resultados y minimizar o hasta eliminar aquellos fallos y errores en cuanto a la ejecución que reducían su rendimiento e impedía el alcance de objetivos (Roffé y Ucha, 2005).

A pesar de todos los beneficios que la psicología del deporte ofrece a deportistas, Roffé (2005), señala que todavía ahora muchos deportistas que, por falta de conocimiento frente a las ciencias psicológicas, presentan resistencia a acudir a ayuda de un psicólogo ya que existen muchos tabúes, prejuicios y estereotipos con respecto a la psicología, puesto a que se la ha vinculado desde hace mucho tiempo atrás con personas que requieren asistencia debido a trastornos psicopatológicos. Por esta razón muchos deportistas acuden a un psicólogo deportivo cuando la situación de estrés, ansiedad y demás factores que no permiten que el deportista llegue a su máximo rendimiento sea inmanejable.

Sin embargo, como se mencionó con anterioridad, cada vez existe más demanda en esta área psicológica debido a que es evidente que dentro del deporte, el éxito no depende

solamente de un establecimiento sumamente refinado en cuanto a habilidades, destrezas y hábitos, sino también de recursos a nivel psicológico- cognitivo, ya que así se lograrán los resultados deseados junto con elevado grado de satisfacción y regocijo (Roffé y Ucha, 2005).

- **Psicología Deportiva y factores de éxito.**

“Quien conoce a los demás, es sensato. Quien se conoce a sí mismo, es sabio. Quien vence a otros, es fuerte. Quien se vence a sí mismo, es poderoso. Quien consigue sus propósitos, es voluntarioso. Quien se contenta con lo que tiene, es rico. Quien no abandona su puesto es perseverante. Quien no muere ni siquiera con la muerte, posee la vida.” (LAO TSE, TAO TE KING, verso XXXIII).

Si bien hemos observado los beneficios del deporte y dado una vuelta alrededor de la importancia de la psicología deportiva, sus raíces y sus beneficios; ahora exploraremos aquellos factores psicológicos que son quienes contribuyen con el máximo rendimiento de un deportista y por lo tanto con su éxito deportivo.

La atención que ha puesto la psicología deportiva en cuanto a la fortaleza mental de un atleta es reciente, por lo que muchas investigaciones han tratado de comprender un poco más a cerca de aquellos factores psicológicos que apuntan al éxito deportivo. Dentro de la base del entendimiento, respecto a la fortaleza mental, se ha logrado obtener que esta definitivamente es multidimensional (comprensión cognitiva, afectividad y componentes comportamentales); estos tres a su vez engloban otras cuantas dimensiones. Realmente todos estos constructos psicológicos, están relacionados con el éxito deportivo y del rendimiento (Crust, y Azadi, 2010).

En múltiples investigaciones se han puesto a prueba varias habilidades psicológicas con diferentes evaluaciones y baterías de test para evaluarlas y poder comprobar su hipótesis,

la misma que señala que los deportistas con mejor rendimiento son aquellos que establecen metas, utilizan la relajación, como también la activación, imaginación, auto-plática, control de atención, control emocional y automaticidad. La presente investigación se enfocará básicamente en 8 distintos ítems relacionados con habilidades psicológicas conductoras al éxito de los deportistas. Las mismas que son evaluadas por el test TOPS (Test de Estrategias de Rendimiento), por sus siglas en inglés (Thomas y colaboradores, 1999). Siendo estos ocho ítems los siguientes: establecimiento de metas, relajación, activación, imaginación, auto-plática, control de atención, control emocional y automaticidad (Lane y colaboradores, 2009; Thomas y colaboradores, 1999).

- Establecimiento de metas.

Varias investigaciones señalan que la técnica de establecimiento de metas es fundamental al momento en que un atleta entrena o compete. Al momento de hablar acerca de establecimiento de metas, nos enfocamos básicamente en la motivación del atleta puesto a que el ideal es aquello que más añoramos y la sola idea de tenerla nos empuja a lograrlo, y por ende a mejorar nuestro rendimiento (Thomas y colaboradores, 1999).

Cabe recalcar que cada una de estas metas establecidas a corto y largo plazo, deben ser reales, medibles y orientadas en un tiempo, caso contrario estas se volverían irreales y contraproducentes al no ser alcanzables. Ellas también ayudan a tener un conocimiento real acerca del rendimiento actual del deportista y les ayudan a desarrollar planes específicos para lograr lo que desean. De igual manera el establecimiento de metas fortalece el compromiso de los atletas para llevar a cabo las demandas diarias presentes (Lesyk, 2014). Muchos investigadores acotan que una de las técnicas psicológicas más usadas al momento por los psicólogos deportivos, tanto en atletas como en entrenadores, es el establecimiento de metas

(Crust y Azadi, 2010; Thomas y colaboradores, 1999).

El establecimiento de metas se ha comprobado que es una de las estrategias con las cuales los atletas logran obtener un crecimiento a nivel personal y un rendimiento óptimo, por lo que atletas con éxito tienen esta herramienta presente a diferencia de aquellos que no tienen tan buen desempeño (Williams, 2010). Así mismo, se ha observado que esta técnica no solo influye directamente en el rendimiento y en el nivel de habilidad del atleta, sino también está relacionado con cambios positivos en cuanto a estados psicológicos tales como: ansiedad, confianza y motivación. Por esto tanto atletas como entrenadores deberían aplicar esta técnica de manera regular. A pesar de los beneficios que brinda el establecimiento de metas, muchos profesionales, entrenadores y deportistas no lo utilizan ni emplean de forma efectiva, ya que si una meta no se establece de manera óptima sus distintos factores pueden estar afectando a la persona y a sus resultados (Williams, 2010).

Algunos autores describen cuatro maneras en que las metas influyen sobre el rendimiento de un atleta. En primer lugar, estos autores señalan que las metas dirigen la acción y atención del rendimiento a aspectos importantes de la tarea a realizar. En segundo lugar, las metas ayudan a movilizar el esfuerzo hacia el rendimiento. Como tercer punto, las metas establecidas no solo incrementan de manera inmediata el esfuerzo, sino que prolonga el esfuerzo e incrementa la persistencia de la persona. Finalmente, varias exploraciones señalan que el proceso de establecimiento de metas, hace que la persona que ejecuta la tarea desarrolle y emplee nuevas estrategias (Williams, 2010).

- Relajación y activación.

Existen varias investigaciones sobre los efectos del control mental de las funciones automáticas, las cuales incluye la parte muscular y cambio hormonal que tiene cabida en el

rendimiento deportivo. Dentro de sus resultados encontraron que los atletas son capaces de alterar las ondas cerebrales, su ritmo cardiaco, como también su respiración, presión arterial, temperatura corporal y otros procesos normalmente regulados por el sistema nervioso automático. Descubrieron también que existe una red integrada bastante sofisticada, compleja y efectiva entre mente y cuerpo; por lo que cualquier pensamiento y/o emoción consciente e inconsciente, repercutirá a nivel fisiológico y conductual (Williams, 2010).

Una tensión excesiva a nivel muscular, interfiere con la ejecución de habilidades ya que impide movimientos apropiadamente coordinados. Los entrenadores y los deportistas deberían saber técnicas de relajación que les permita evitar un bajo rendimiento a causa de tensión muscular. Con el fin de aprender a relajarse, los atletas requieren aprender a diferenciar una tensión no deseada para poder relajar la zona y liberarla de la tensión. Esta sensación incomoda y dolorosa de tensión proviene de las fibras musculares del esqueleto. Básicamente la relajación proviene de la reducción de contracciones musculares, las cuales liberan tensión. Todo esto ayuda a que la persona maneje de mejor manera la situación (por ejemplo una competencia), y logre tener mejor rendimiento controlando sus tensiones y contracciones musculares (Thomas, Murphy y Hardy, 1999; Williams, 2010).

La relajación completa facilita también la recuperación frente a la fatiga por lo que activa al cuerpo de manera eficaz, por ejemplo cuando un atleta tiene pocos minutos de descanso antes de iniciar de nuevo la actividad física. Para lograr distintos tipos de relajación se pueden utilizar varias técnicas como imaginería, meditación, entrenamiento autogénico y distintos tipos de respiración. Evidentemente todo esto influirá en el bienestar mente y cuerpo y en la mejora del rendimiento de la persona (Thomas y colaboradores, 1999; Williams, 2010).

- *Imaginería.*

Cuando nos referimos a imaginería hablamos de usar nuestros sentidos con el fin de crear o re-crear experiencias en la mente. Investigadores apelan que, en el momento en que una persona tiene una imaginería vivida, el cerebro procesa las imágenes percibidas de igual manera como si de verdad lo estaríamos viviendo, por lo que la imaginería es tan poderosa y útil. Esta herramienta cognitiva permite al deportista practicar habilidades deportivas, estrategias y habilidades a nivel mental, sin necesidad de estar entrenando físicamente (Williams, 2010). Por su importancia y beneficio, los atletas con mejor rendimiento lo trabajan a cabalidad. Investigadores están de acuerdo también en que la imaginería es una herramienta y habilidad que se puede practicar, mejorar y aprender a controlar (Crust y Azadi, 2010).

Al momento en que un deportista se encuentra en medio de una competencia, la imaginería ayuda a que logre un mejor rendimiento ya que esta ayuda a que el deportista sea más resiliente al momento de cometer errores. Al igual que el establecimiento de metas, las imágenes deben ser detalladas, específicas y realistas. Así mismo, esta técnica tan importante y reconocida ayuda al momento en que el atleta se encuentra en una competencia o práctica, a recuperarse de mejor manera frente a errores cometidos, como también a recuperarse de un rendimiento bajo y prepararse para la acción (Lesyk, 2014; Moritz, Hall, Martin y Vadocz, 1996).

- *Auto- plática.*

Otra de las técnicas psicológicas que se han visto que son efectivas en el área de los deportes, y se ha encontrado presente en atletas élite, es la auto-plática, ya que se ha observado que esta está relacionada con ciertos constructos como es el auto control y control

de pensamientos. Como el término lo indica, la auto-plática, se refiere a la conversación con nosotros mismos que puede ser de manera interna en nuestra cabeza, o una conversación en voz alta con nosotros mismos. De esta manera, la literatura señala que la naturaleza de la auto-plática es un determinante importante frente a los comportamientos del deportista (Crust y Azadi, 2010; Williams, 2010).

La auto-plática sirve también para mantener la auto-confianza durante tiempos de dificultad siendo realistas. Cuando se utiliza esta herramienta psicológica, se debe hablar consigo mismo como si es que si estuviese hablando con su mejor amigo, o sea de la mejor manera y siendo sinceros. Se utiliza la auto-plática para lograr regular nuestros pensamientos, como también nuestras emociones y comportamientos durante la competencia; así es como los atletas lograrán también mejorar su rendimiento (Lesyk, 2014). A pesar de todas las ventajas y beneficios que podemos sacar de esta herramienta, si es que la auto-plática es negativa, tendrá consecuencias destructivas como distracción frente al objetivo, desmotivación, interrupción en cuanto al rendimiento y habilidades, bajo rendimiento, entre otros. Esta última auto-plática destructiva se ha visto estar más presente en atletas con resultados poco exitosos (Williams, 2010).

- Control de atención.

A pesar de que se ha visto que la auto-plática mejora la atención, se la considera como una herramienta psicológica independiente. Si bien ayuda a enfocar la atención y reconocer la importancia de enfocarse, es fácil desconcentrarse durante las competencias y prácticas, debido a factores y estímulos tanto internos como externos; por lo que resulta complejo lograr que un atleta se concentre en el ahora (Williams, 2010). Es así como esta herramienta y destreza se la ha catalogado como el factor cognitivo central dentro de la psicología

deportiva; es así como los psicólogos deportivos se centran mucho en esta herramienta (Crust y Azadi, 2010). Tener control de atención requiere de práctica, pero una vez dominado, seremos capaces de controlar nuestros pensamientos, nuestros sentimientos y enfocarnos en el común denominador de ganar la competencia e incrementar nuestro rendimiento (Williams, 2010).

La literatura señala que dentro del perfil de una persona exitosa, en comparación de las que no tienen éxito, se encontrará la meta cognición respecto a la importancia y necesidad de prestar atención al momento de cada situación o carrera; de igual forma, se observa que estas personas han aprendido y desarrollado la habilidad de enfocarse en su meta y tarea y se resisten a distracciones del medio o de sí mismos. De igual manera se sabe que los atletas élite logran enfocarse rápidamente luego de una desconcentración durante las competencias y saben cómo enfocarse en el aquí y el ahora sin recordar ni tomar en cuenta eventos pasados o anticiparse al futuro (Lesyk, 2014).

Es importante mencionar que existen diversos tipos de problemas de atención que puede tener una persona y repercutir en sus resultados, entre los cuales se encuentra la atención dividida la cual, debido a sus déficits, suponen una seria dificultad para realizar dos tareas simultáneamente, por lo que solo pueden realizar una tarea a la vez. Por otro lado encontramos a la atención focalizada, dentro de la cual la persona no llega a darse cuenta a plenitud lo que sucede a su alrededor, por lo que hacen cosas diferentes de los que se les ha pedido o señalado. A su vez, existe la atención selectiva, en la cual existe una incapacidad que se ve detonada al momento de seleccionar los estímulos más importantes en una situación concreta, por lo que estas personas presentan una dificultad para reorientar su atención. Finalmente encontraremos a la atención sostenida siendo esta una incapacidad para mantenerse en una misma actividad durante el tiempo requerido para realizarla

correctamente. Es importante mencionar que dentro de este último tipo de atención la persona tendrá un declive en cuanto a su rendimiento mientras más tiempo deban mantenerse concentrados (Ortiz y Gonzáles, 2007; Santiuste y Gonazales- Perez, 2008).

- *Control emocional.*

La literatura señala que los atletas con éxito deportivo lidian o manejan de forma efectiva sus emociones y sentimientos presentes en una práctica o competencia. Esto implica que la persona acepte las emociones fuertes que puedan presentarse, tales como: ira, excitación, ansiedad y decepción, como parte de la experiencia que genera el deporte. De igual manera, estos atletas serán capaces de usar estas emociones para improvisar antes de que estas interfieran con su alto nivel de rendimiento y desempeño. Por otro lado, los deportistas con alto rendimiento que son ganadores, deberán aceptar la ansiedad como parte del deporte y darse cuenta que en ciertos niveles la ansiedad les pueden ayudar a desempeñarse de una buena manera. Si es que esta ansiedad no está siendo un motor para el desempeño y por el contrario lo perjudica, deberá tener las capacidades de saber nivelarlo y reducirlo sin que el individuo pierda el hilo e intensidad de la carrera (Lesyk, 2014).

Varias investigaciones señalan evidencia que sustenta que, la habilidad para enfrentar emociones negativas y frustración es de suma importancia para los atletas que están dentro de competencias. El concepto de regulación emocional está alineado con el concepto de inteligencia emocional, definiéndola como la habilidad o capacidad de monitorear los sentimientos y emociones de sí mismo y de los demás, y usando esta información para quitar las acciones y pensamientos de uno mismo (Crust y Azadi, 2010).

- *Automaticidad.*

La palabra automaticidad se asocia como un piloto automático que anda por si solo a

su máximo como por default. Es así como esta última herramienta describe todo rendimiento de los atletas que están en su cumbre del éxito y que tienen un rendimiento excelente. Dentro de las teorías cognitivas se habla de la adquisición de habilidades, como la manera en que una persona se convierte en experta, lo que se ve reflejado en su rendimiento y desempeño suave, y un control cognitivo natural, sin esfuerzo excesivo. Por esto la persona alcanza su éxito de manera natural y automática al tener tan arraigados todos las herramientas y tener confianza en lo que hace su excelente rendimiento vine por añadidura (Crust y Azadi, 2010).

Como se ha podido observar, los atletas exitosos deben tener un entrenamiento físico riguroso para estar en buen estado, sin embargo también hemos podido ver que si es que no entrenamos nuestra mente, nunca llegaremos a la cumbre de nuestro éxito. Definitivamente las herramientas psicológicas son conductoras de mejora en cuanto a rendimiento en competencias y entrenamientos, y sirven como ayuda y apoyo para que el atleta llegue a su pico de desempeño. Aquellas herramientas trabajadas por separado dan resultados positivos, pero si se los trabaja en conjunto brindarán esplendidos resultados y nos llevaran tan lejos como lo permitamos (Crust y Azadi, 2010; Williams, 2010).

METODOLOGÍA Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Metodología utilizada

La presente investigación quiere observar los atributos y factores a nivel cognitivo percibidos por atletas exitosos y no exitosos, con el fin de comparar diferencias entre los mismos. De esta manera se utilizó el método cualitativo debido a que se quieren observar aquellas características similares entre los deportistas a nivel cognitivo. Se escogió esta metodología de investigación puesto a que es la indicada para responder las preguntas de investigación previamente planteadas (Gómez, Flores y Jiménez, 1996). Esto permite obtener los datos comparativos en cuanto a características de los atletas exitosos y no exitosos y mirar de cerca si es que los atributos y factores cognitivos en realidad afectan y en qué medida al rendimiento y resultados. Por otro lado, también podremos obtener la auto- percepción de cada atleta frente a sus herramientas cognitivas. De la misma manera, se trata de interpretar los fenómenos y características percibidas por cada persona (Gómez y colaboradores, 1996).

Este estudio presenta una muestra de 16 atletas quienes deberán estar inmersas en los criterios de inclusión al estar en el rango de edad entre 18 a 35 años, deberán realizar ejercicios con regularidad por lo menos 5 veces por semana, de igual forma deben haber participado en más de 5 competencias y finalmente deberán formar parte de la Universidad San Francisco de Quito. Así mismo, y como criterios de exclusión, los participantes no podrán ser personas que se encuentren por fuera del rango pre establecido de edad entre 18 y 35 años, como tampoco podrán ser individuos que practiquen un deporte y mantengan actividad física menos de 5 veces por semana. Dentro de estos mismos criterios de exclusión, los participantes no pueden ser personas que no formen parte de la Universidad San Francisco de Quito y/o tengan cualquier condición física o mental ya que estos factores

podiesen afectar e interfiera en su desempeño deportivo, y por lo tanto alterar los resultados buscados.

A su vez esta muestra estará dividida en dos grupos homogéneos (grupo A y grupo B), con el fin de poder lograr contrastar sus resultados. Los participantes dentro del grupo A serán personas que se caractericen por tener un historial exitoso en cuanto a competencias deportivas, por el contrario, el grupo B será conformado por participantes que no han tenido éxito en su trayectoria de competencias.

Los participantes incluidos en la investigación, fueron referidos por la profesora de aeróbicos de la Universidad San Francisco de Quito y entrenadora personal independiente, Mónica Crespo Bustamante. Más tarde se filtró a los 16 participantes tomando en cuenta y siguiendo con el perfil preestablecido y requerido para la investigación. Esta selección previa es la que permite realizar más adelante una división de los participantes y ponerlos en los dos diferentes grupos: grupo A y grupo B.

Cabe recalcar que este estudio se enfoca básicamente en la extracción, recolección y comparación de información cognitiva de los participantes, como también su documentada de resultados. Dentro de la metodología de recolección de datos se la realizará mediante el Test de Estrategias de Rendimiento (TOPS), las mismas que tendrá preguntas cerradas preestablecidas. Esta facilita la obtención de datos para la investigación ya que cada una de los ítems del Test están direccionados a características de diversas herramientas psicológicas-cognitivas que se cree poseen y requieren atletas con éxito.

Una vez obtenida la muestra de participantes se procederá a evaluar de manera individual con el Test de Estrategias de Rendimiento (TOPS). No se requerirá la utilización de consentimiento informado puesto a que este estudio consta en encuestas anónimas, y no requiere de ningún tipo de información personal de los participantes, ya que no se realizará

ningún tipo de seguimiento o intervención a los mismos. En su reemplazo, se hará uso de códigos individuales con el propósito de identificar el grupo correspondiente de cada individuo.

Más adelante los datos serán procesados al tabulados y analizados con la herramienta de escritorio digital MINITAB. Así es como se logrará contrastar los dos grupos (A y B) y poder obtener tanto resultados colectivos como individuales a cerca de sus herramientas cognitivas. Para concluir, se realizará una comparación de resultados obtenido para poder contrastar en un segundo plano con la literatura y la hipótesis planteada con anterioridad y de esta manera obtener un continuo de aquellas herramientas de cada grupo que los diferencia; logrando obtener las herramientas y factores a nivel cognitivo que permiten la mejora en el desempeño y resultados.

Herramienta de investigación utilizada

En cuanto a la metodología para la recolección de datos de la presente investigación, se hará uso de la herramienta psicológica TOPS (Test of Performance Strategies) desarrollada por Thomas, Murphy y Hardy (1999). El mismo que evalúa la frecuencia del uso de herramientas cognitivas de los atletas midiéndolos separadamente en la práctica y en competencias. Muchos investigadores han recomendado esta evaluación psicológica de estrategias de rendimiento como un instrumento asertivo para lograr evaluar el uso de habilidades psicológicas en atletas de todo nivel por su validez, como lo respaldan Jackson, Thomas, Marsh y Smethurst, 2000; Fletcher y Hanton, 2001; Gould, Dieffenbach y Moffatt, 2002; Williams, Hardy y Mutrie, 2008.

Se observó que el test TOPS tiene un rango de consistencia interna de los ítems adecuado, al tener una confiabilidad que oscila en un Alpha de Cronbach de 0.80- 0.74 en

cuanto se refiere a la práctica, y un 0,81-0,66 en competencia. En cuanto a su validez, los análisis factoriales muestran que las ocho variables representan el 60,4% de la varianza en la práctica y un 62,5% en la competencia (Goudas, Kontou y Theodorakis, 2006).

Este instrumento mide ocho de las estrategias psicológicas más comúnmente usadas estrategias psicológicas, como es el establecimiento de metas, relajación, activación, imaginación, auto-plática, control de atención, control emocional y automaticidad. A su vez, esta se conforma por 64 ítems que han sido diseñados para evaluar el proceso psicológico de pensamientos que se cree subyacen en el rendimiento deportivo exitoso, basado en las teorías contemporáneas. Cada uno de estos ítems describe situaciones específicas por las cuales puede atravesar un atleta en el entrenamiento o en competencia. En este test, los encuestados deben ponderar la frecuencia de cada evento descrito en una escala de 5 puntos, siendo 1 nunca, 2 rara vez, 3 a veces, 4 a menudo y 5 siempre (TOPS). (Thomas y colaboradores, 1999). Estas variables emergieron tanto para la práctica como para la competencia a excepción del control de atención, el cual fue sustituido en la competencia por el pensamiento negativo.

De las ocho subescalas, siete de ellas se las miden a través del contexto de la práctica y la competencia, los cuales incluyen: auto-plática, activación, automaticidad, control emocional, establecimiento de metas, imaginación y relajación. En cuanto a la escala de atención, Thomas y colaboradores, (1999) encontraron que el control de atención es medido en contexto de la práctica al no ser una solución adecuada en la competencia por lo que se la planteó como una escala de pensamientos negativos. Es importante mencionar que la herramienta TOPS tiene una consistencia interna de sus subescalas en un rango entre 0.66 y 0.81 (Thomas y colaboradores, 1999).

Este mismo instrumento fue traducido al español por mi persona para la facilidad de

los lectores. Para lo cual me basé en el Test TOPS en inglés y realicé su traducción sin ningún cambio en cuanto a contenido de manera que mantenga su esencia y mida asertivamente aquello que está diseñado para medir. Una vez traducido, procedí a entregar al Comité de Bioética de la USFQ el test traducido para su verificación y validación. Es importante mencionar que el Comité de Bioética validó los cambios efectuados y dio su aceptación al mismo sin el requerimiento de realizar ninguna prueba piloto ya que no se realizaron cambios en su contenido. De esta manera es como su nombre traducido se denominará como Test de Estrategias de Rendimiento (TOPS).

Descripción de participantes

La selección de la muestra de participantes en la presente investigación se llevará a cabo en la Universidad San Francisco de Quito, tanto a alumnos como a profesores. La misma se realizará con la ayuda de la profesora de aeróbicos y entrenadora personal Mónica Crespo, quien referirá a las personas que seleccionaré y más tarde participarán voluntariamente con el presente estudio. Para esto, se tomará en cuenta los criterios preestablecidos, los cuales serán fundamentales para la recolección de datos posteriores. Todos los datos serán recolectados por el entrevistador únicamente mediante el Test de estrategias de rendimiento (TOPS), cuyos ítems fueron traducidos al español por mi persona y se lo hará de manera individual.

Los resultados obtenidos serán confidencialmente analizados y almacenados por el entrevistador. No se requerirá de datos personales de los participantes, por lo que les destinará un código alfanumérico individual. Teniendo el grupo A, códigos desde A1 hasta A8, y el grupo B desde B1 hasta B8. Por ello todos los resultados obtenidos serán presentados de manera general. Todos los datos serán protegidos por el investigador ya que

será el único con acceso a ellos y únicamente estarán disponibles para el Comité de Bioética si es que lo solicita.

Número.

El presente estudio constará de una muestra de dieciséis personas en total divididas en dos grupos de ocho personas cada una. Estos dos grupos de los han denominado como grupo A y grupo B, en donde el primero de ellos tiene una muestra de atletas exitosos, mientras que el segundo de ellos estará conformado por atletas no exitosos.

Género.

Los participantes son 9 de género femenino y 7 de masculino. Cabe recalcar que el género no es una variable que se ha tomado en cuenta para los resultados.

Nivel socioeconómico.

Se podría decir que la muestra seleccionada en su mayoría son de un nivel socioeconómico medio a medio alto en su totalidad. Es importante mencionar que esta variable no ha sido tomada en cuenta al momento de obtener resultados.

Características especiales relacionadas con el estudio

Descripción de los participantes

Las dieciséis personas que participarán tendrán un rango de edad entre los 18 y 35 años, y deberán cumplir con los criterios de inclusión entre los cuales se ha preestablecido ser atletas que formen parte de la Universidad San Francisco de Quito, que hayan tenido éxito algunos de ellos y otros no lo hayan tenido en cuanto a competencias realizadas con anterioridad. Así es como esta muestra de 16 personas se las divide en dos grupos iguales de 8 personas (grupo A y grupo B). El grupo A se conformará de personas exitosas y el grupo B

de personas sin éxito en sus competencias. Dentro de los criterios de inclusión se tomará en cuenta también que los participantes realicen ejercicio con frecuencia por lo menos 5 veces por semana y haya participado en por lo menos 5 competencias. Por el contrario, como criterios de exclusión, los participantes no podrán estar por fuera del rango de edad entre 18 a 35 años, no podrán practicar menos de 5 veces por semana un deporte, no podrán ser personas externas de la Universidad San Francisco de Quito y/o tenga una condición a nivel psicológico o físico ya que esto podría afectar los resultados y alterarlos.

Fuentes y recolección de datos

Todos los datos para el presente estudio se recopilieron por medio del Test de Estrategias de Rendimiento TOPS. Los datos obtenidos fueron, en su totalidad proporcionados por los dieciséis participantes de la presente investigación, bajo los criterios de selección antes mencionados. De los atletas referidos, seleccioné aquellos atletas que participen en la investigación, considerando su voluntad de participar. Para esto, se tomará en cuenta los criterios preestablecidos (criterios de inclusión y exclusión), los cuales serán indispensables para la que los datos obtenidos posteriormente sean válidos.

Todos los datos serán recolectados por el entrevistador (o sea mi persona) únicamente mediante, a través del Test de Estrategias de Rendimiento (TOPS), para posteriormente ser tabulados y analizados por medio de la herramienta de análisis estadístico MINITAB.

La evaluación se la realizará de manera individual por parte de los participantes y sus resultados serán analizados de manera confidencial y posteriormente almacenados por el entrevistador. Todos los datos sin excepción serán protegidos por el investigador, debido a

que será el único con acceso a los mismos y únicamente estarán disponibles para el Comité de Bioética en caso de solicitarlo.

ANÁLISIS DE DATOS

Detalles del análisis

Todos los datos obtenidos en la presente investigación mediante el Test de Estrategias de Rendimiento TOPS, han sido recopilados y tabulación con el fin de analizar los resultados. Cada uno de estos procesos fueron efectuados por la investigadora Sofía Yáñez estudiante de quinto año de Psicología Clínica de la Universidad San Francisco de Quito; la misma quien realizó la interpretación de resultados siguiendo con la metodología de codificación del test TOPS.

El Test de Estrategias de Rendimiento TOPS consta de 64 ítems, los cuales miden ocho variables distintas basándose en aquellas herramientas cognitivas consideradas como las más necesarias al momento de ejecutar algún deporte. Las mismas están medidas en dos diferentes escenarios, durante la práctica y durante la competencia. Cada una de las preguntas tienen una ponderación del 1 al 5, siendo uno nunca y cinco siempre. Su interpretación es por lo tanto, a mayor puntaje de una variable, mejores habilidades de aquella herramienta cognitiva que se está midiendo. Dentro de los 64 ítems existen preguntas tanto en positivo como en negativas. En donde la primera de ellas, por ejemplo “yo practico maneras de relajación“, si es que puntúa 5 (siempre), esto indicará la fortaleza en aquella variable. Por otro lado en las preguntas en negativo, por ejemplo “mi atención divaga durante mi entrenamiento“, si esta puntúa 5 (siempre), significará que el participante tiene en aquella variable puntaje bajo. A su vez es importante recalcar que la única variable que interpretaremos de distinta manera su resultado es la variable de Pensamientos Negativos, ya

que mientras más elevado el resultado de esta variable, significa que la persona no está teniendo la herramienta psicológica fortalecida de pensamientos positivos. Cada uno de los resultados por variable en cada escenario da un puntaje de 20 puntos máximos y 4 mínimos.

Con el fin de obtener los datos por variable en los distintos escenarios (práctica y competencia), se realizó, en primer lugar, una tabulación de datos mediante la herramienta de escritorio Excel. Más adelante, con la ayuda de la misma herramienta, se obtuvo cuatro distintas tablas (dos verdes y dos azules) cómo resultados base. Las tablas verdes son una matriz de resultados en el ámbito de la competencia y las azules son matrices de resultados haciendo referencia al ámbito de práctica. Debido a que existen dos grupos de investigación (grupo A y grupo B), se realizó dos matrices (competencia y práctica), por cada uno de estos grupos. Dentro de cada matriz podemos observar que está separado en la columna de la izquierda por participantes, en la fila de arriba por variable y en la fila del final se describen los promedios por variable de todos los participantes de cada grupo en los distintos ámbitos evaluados.

Cabe recalcar que dentro de este estudio no se ha tomado como variables la edad, el género o el tipo de ejercicio que efectúa el atleta. De igual manera es importante mencionar que cada uno de los participantes recibió un código ya que la confidencialidad dentro de la presente investigación es fundamental.

Resultados.

A continuación observaremos los resultados obtenidos en el test y su análisis respectivo. Podremos hallar que, a pesar de ser una evaluación se realizó varios cruces, tanto entre los dos grupos como con el mismo grupo, en sus resultados con el fin de obtener un

análisis más profundo de nuestros datos. Cabe recalcar que, como línea base se tiene al test TOPS, sus variables y escenarios.

Línea base.

Test de estrategias de rendimiento (TOPS).

El Test de estrategias de rendimiento TOPS, es un test que mide ocho distintas variables, siendo estas herramientas psicológicas fundamentales para que un deportista logre obtener un mejor rendimiento y con esto consiga logros en su actividad física. Dentro de estas ocho varias se encuentran las siguientes: establecimiento de metas, relajación, activación, imaginación, auto-plática, control de atención, control emocional y automaticidad.

Como se mencionó con anterioridad, se realizaron distintas matrices recolectando los datos por grupos: A y B y por escenarios: competencia y práctica. Para interpretar la tabla 1 y 2 es importante mencionar que debemos tomar en cuenta que existen resultado por variable de cada uno de los participantes, los cuales se encuentran pintados de blanco en el centro. En la parte superior encontraremos las iniciales de cada variable siendo AP auto-plática, CE control de emociones, AUT automaticidad, EM establecimiento de metas, IMG imaginación, ACT activación, PN pensamientos negativos y RLX relajación. En la columna izquierda se encuentran los grupos (A y B) y en la última fila podemos contemplar los resultados por finales haciendo una suma de los resultados y dividiéndolos para su mismo número.

La Tabla 1 está centrada en el grupo A durante la competencia. En la misma podemos observar dentro de los promedios totales por variable que, como se esperaba, la relajación (RLX), el establecimiento de metas, la automaticidad, la imaginación y la auto plática se mantiene elevada en cuanto se refiere a deportistas exitosos. Por otro lado, podemos observar que las variables CE y PN se encuentran bajas, lo cual nos indica que los deportistas exitosos

en esta muestra tienden a un escaso control emocional lo cual puede producir, durante la carrera, un incremento de tensión muscular, problemas en coordinación y control motor; derivando en un impacto negativo en cuanto a su rendimiento. En cuanto a la escala de PN, su bajo resultado es un buen referente ya que denota que este grupo de participantes tiende a no mantener pensamientos negativos.

MATRIZ DE RESULTADOS POR COMPETENCIA								
	AP	CE	AUT	EM	IMG	ACT	PN	RLX
A1	10	11	19	18	14	20	13	19
A2	18	8	12	20	15	19	4	20
A3	16	7	16	20	15	16	10	14
A4	12	10	10	18	11	13	7	16
A5	18	10	13	17	15	20	4	19
A6	17	7	18	19	15	16	8	16
A7	12	12	8	18	11	13	7	16
A8	8	12	20	19	14	19	14	18
PROMEDIO	13.875	9.625	14.5	18.625	13.75	17	8.375	17.25

Tabla 1. Matriz de resultados por Competencia en Atletas Exitosos.

La Tabla 2 hace referencia al Grupo B en el ámbito de la competencia. En contraste a aquello que nos señaló la literatura prevista, podemos observar que los atletas con poco éxito dentro de esta muestra tienden a mantener un bajo control emocional, con una puntuación de 9.625 sobre 20 puntos. De igual manera observamos una puntuación de 11.75 en la escala de IMG, lo cual denota que los atletas sin éxito no hacen uso de la imaginación como herramienta cognitiva al momento de sus competencias. Así mismo observamos una baja en cuanto a la automaticidad (AUT), estando esta con una puntuación de 12.25, lo que denota que este grupo de atletas no tiende a lograr obtener un buen rendimiento de manera automática con un esfuerzo mínimo de conciencia; así mismo delata la falta de experticia que puede tener este grupo de deportistas, ya que esta herramienta revela habilidad debido a que se la adquiere una

por repetición (Thomas y colaboradores, 1999). Así mismo podemos observar que el grupo B si suele establecerse metas, aunque estas quizás no sean tan específicas o no lo hagan siempre (EM- 15.26). Un dato bastante curioso e inesperado, es que este grupo haya puntuado bajo en cuanto a pensamientos negativos (PN- 7.75) ya que esto indica que son personas con bajos pensamientos negativos al momento de sus competencias, lo cual incrementa su rendimiento y autoconfianza (Thomas y colaboradores, 1999).

MATRIZ DE RESULTADOS POR COMPETENCIA								
	AP	CE	AUT	EM	IMG	ACT	PN	RLX
B1	20	9	14	14	14	19	7	14
B2	16	11	15	17	11	16	7	16
B3	19	8	12	12	14	14	5	15
B4	16	10	10	16	8	15	10	15
B5	16	8	11	16	12	15	5	16
B6	16	11	14	17	13	15	9	14
B7	11	12	10	15	10	12	12	11
B8	15	8	12	15	12	15	7	16
PROMEDIO	16.125	9.625	12.25	15.25	11.75	15.125	7.75	14.625

Tabla 2. Matriz de resultados por Competencia en Atletas No Exitosos.

En cuanto a las Tablas 3 y 4, existe una variable que difiere de las Tablas 1 y 2, a la que la encontraremos con siglas CTA que significa Control de Atención. Estas dos Tablas (3-4) hacen referencia a los deportistas en el escenario de práctica. En la Tabla 3 encontraremos al grupo A de atletas exitosos en su entrenamiento, teniendo resultados por debajo de lo esperado. Observamos que esta muestra de atletas no tiende a utilizar técnicas de relajación al momento de su práctica, lo cual indica que puede ser que no canalicen su estrés y tengan como resultado estrés físico y psicológico, como también una falta de control en su imaginación y pensamientos (Thomas y colaboradores, 1999). Esto puede tener relación en cuanto a la baja puntuación en el control de emociones, teniendo un CE de 13.625 puntos, ya

que está ligado con la relajación directamente. A pesar de que la teoría pauta que los atletas exitosos mantienen una activación elevada, dentro del grupo A se puntúa dentro de esta variable un puntaje de 13.625, el cual no es merecedor. Traduciendo este número, lo entendemos como que los atletas exitosos durante las prácticas no tienden a permanecer con un nivel cognitivo y actividad físico requerida, por lo que no logran obtener un rendimiento óptimo. A pesar de ello, pudiese ser que los atletas élite se cuidan más en sus entrenamientos, no dando su 100% con el fin de cuidar su salud y evitar lesiones y/o fatiga si es que van a realizar competencias en los siguientes días.

MATRIZ DE RESULTADOS POR PRACTICA								
	EM	CE	AUT	RLX	AP	IMG	CTA	ACT
A1	16	11	19	6	11	16	15	10
A2	16	15	20	19	19	17	15	17
A3	17	9	14	10	14	14	13	14
A4	15	18	16	15	14	13	15	15
A5	15	18	20	17	19	17	18	13
A6	15	12	17	12	14	15	17	14
A7	14	15	16	14	15	15	16	16
A8	17	11	20	8	12	17	14	10
PROMEDIO	15.625	13.625	17.75	12.625	14.75	15.5	15.375	13.625

Tabla 3. Matriz de resultados por Práctica en Atletas Exitosos.

La Tabla 4 hace referencia al grupo B de atletas con poco éxito dentro del ámbito de la práctica. En esta encontraremos que estos atletas mantienen niveles medios en cuanto a EM (14.25), CE (14.12), AUT (14.37), CTA (14.5) y ACT (13.75). Lo cual rompe con ciertos puntos de la literatura prevista, la cual dice que estos índices deben estar más bajos de lo obtenido en esta muestra. Podemos observar de igual forma una imaginiería y relajación se encuentran bajas con puntajes de 12. 5 las dos variables.

MATRIZ DE RESULTADOS POR PRACTICA								
	EM	CE	AUT	RLX	AP	IMG	CTA	ACT
B1	15	13	16	10	19	11	19	17
B2	17	15	15	16	17	12	13	15
B3	15	19	15	8	19	14	14	13
B4	16	13	11	16	17	11	12	13
B5	13	16	16	12	15	10	16	13
B6	14	14	16	18	17	15	15	14
B7	12	9	11	8	14	12	11	13
B8	12	14	15	12	14	12	16	12
PROMEDIO	14.25	14.125	14.375	12.5	16.5	12.125	14.5	13.75

Tabla 4. Matriz de resultados por Práctica en Atletas No Exitosos.

Dentro del Gráfico 1, podemos observar que hace referencia al contraste de grupos (A y B) en el ámbito de competencia; en donde el grupo A está representado por el verde claro y el grupo B por el verde más oscuro. Como resultados observamos que el Grupo A tiene una alza en sus puntuaciones con respecto al grupo B, en las variables de automaticidad AUT, establecimiento de metas EM, la activación ACT, pensamientos negativos PN y la variable de relajación RLX. Es importante mencionar que a pesar de que existe un incremento en ciertos resultados, estos no logran mantener una diferencia significativa entre ellos.

A pesar de esta diferencia de puntuación entre los dos grupos evaluados, al momento en que corremos T- Test Two Sample entre el Grupo A y el Grupo B, podemos observar que solamente existe diferencia significativa entre las variables de EM ($P(T \leq t)$ two-tail 0.000268521), IMG ($T \leq t$) two-tail 0.054762179), RLX ($T \leq t$) two-tail 0.0143046). Podemos encontrar diferencia significativa cuando existe una $T \leq t$) two-tail de 0.05 o menos. Estos resultados de los contrastes podemos observarlo gráficamente en las Tablas 5 hasta la 11. En cuanto a las variables AP, CE, AUT, ACT Y PN, se puede observar subrayado en

amarillo que, por sus resultados, no existe una diferencia significativamente entre los dos Grupos en cuanto al ámbito de competencia.

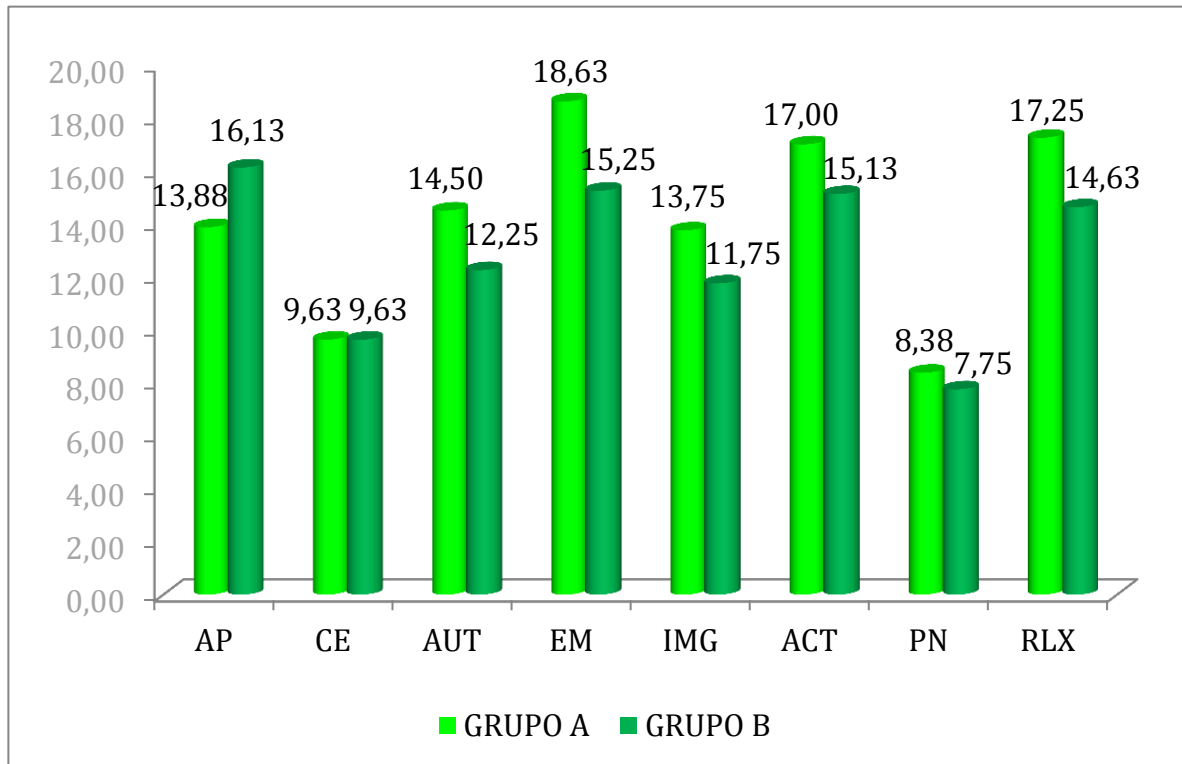


Gráfico 1. Contraste Grupo A vs. Grupo B en Competencia.

t-Test: Two-Sample
Assuming Equal
Variances

	AP- A	AP- B
Mean	13.875	16.125
Variance	14.98214286	7.267857143
Observations	8	8
Pooled Variance	11.125	
Hypothesized Mean Difference	0	
df	14	
t Stat	-1.34915704	
P(T<=t) one-tail	0.099351706	
t Critical one-tail	1.761310136	
P(T<=t) two-tail	0.198703412	
t Critical two-tail	2.144786688	

Tabla 5. T-Test Two sample AP- Grupo A vs. AP- Grupo B en Competencia.

t-Test: Two-Sample
Assuming Equal Variances

	CE-A	CE-B
Mean	9.625	9.625
Variance	4.267857143	2.553571429
Observations	8	8
Pooled Variance	3.410714286	
Hypothesized Mean Difference	0	
df	14	
t Stat	0	
P(T<=t) one-tail	0.5	
t Critical one-tail	1.761310136	
P(T<=t) two-tail	1	
t Critical two-tail	2.144786688	

Tabla 6. T-Test Two sample CE- Grupo A vs. CE- Grupo B en Competencia.

t-Test: Two-Sample
Assuming Equal Variances

	AUT-A	AUT-B
Mean	14.5	12.25
Variance	19.42857143	3.642857143
Observations	8	8
Pooled Variance	11.53571429	
Hypothesized Mean Difference	0	
df	14	
t Stat	1.324921868	
P(T<=t) one-tail	0.103208184	
t Critical one-tail	1.761310136	
P(T<=t) two-tail	0.206416368	
t Critical two-tail	2.144786688	

Tabla 7. T-Test Two sample AUT- Grupo A vs. AUT- Grupo B en Competencia .

t-Test: Two-Sample Assuming
Equal Variances

	EM-A	AM-B
Mean	18.625	15.25
Variance	1.125	2.785714286
Observations	8	8
Pooled Variance	1.955357143	
Hypothesized Mean Difference	0	

df	14
t Stat	4.827149248
P(T<=t) one-tail	0.000134261
t Critical one-tail	1.761310136
P(T<=t) two-tail	0.000268521
t Critical two-tail	2.144786688

Tabla 8. T-Test Two sample EM- Grupo A vs. EM- Grupo B en Competencia.

t-Test: Two-Sample
Assuming Equal
Variances

	ACT-A	ACT-B
Mean	17	15.125
Variance	8.571428571	3.839285714
Observations	8	8
Pooled Variance	6.205357143	
Hypothesized Mean Difference	0	
df	14	
t Stat	1.505386014	
P(T<=t) one-tail	0.077225006	
t Critical one-tail	1.761310136	
P(T<=t) two-tail	0.154450013	
t Critical two-tail	2.144786688	

Tabla 9. T-Test Two sample ACT- Grupo A vs. ACT- Grupo B en Competencia.

t-Test: Two-Sample Assuming
Equal Variances

	IMG-A	IMG-B
Mean	13.75	11.75
Variance	3.071428571	4.214285714
Observations	8	8
Pooled Variance	3.642857143	
Hypothesized Mean Difference	0	
df	14	
t Stat	2.095747328	
P(T<=t) one-tail	0.027381089	
t Critical one-tail	1.761310136	
P(T<=t) two-tail	0.054762179	
t Critical two-tail	2.144786688	

Tabla 10. T-Test Two sample IMG- Grupo A vs. IMG- Grupo Ben Competencia.

t-Test: Two-Sample Assuming
Equal Variances

	PN-A	PN-B
Mean	8.375	7.75
Variance	13.98214286	5.928571429
Observations	8	8
Pooled Variance	9.955357143	
Hypothesized Mean Difference	0	
df	14	
t Stat	0.396170005	
P(T<=t) one-tail	0.348975927	
t Critical one-tail	1.761310136	
P(T<=t) two-tail	0.697951854	
t Critical two-tail	2.144786688	

Tabla 11. T-Test Two sample PN- Grupo A vs. PN- Grupo B en Competencia.

t-Test: Two-Sample
Assuming Equal Variances

	RLX-A	RLX-B
Mean	17.25	14.625
Variance	4.214285714	2.839285714
Observations	8	8
Pooled Variance	3.526785714	
Hypothesized Mean Difference	0	
df	14	
t Stat	2.79556611	
P(T<=t) one-tail	0.0071523	
t Critical one-tail	1.761310136	
P(T<=t) two-tail	0.0143046	
t Critical two-tail	2.144786688	

Tabla 12. T-Test Two sample RLX- Grupo A vs. RLX- Grupo B en Competencia .

Dentro del Gráfico 2 se realiza una comparación entre los dos grupos y sus variables medidas en el ámbito de la práctica; en donde el grupo A se ve representados por el color azul y el grupo B por el celeste. Podemos observar que el grupo A versus el grupo B, tiene

sus variantes una ligera elevación en: EM, AUT, IMG y CTA. A primera vista esto podría transmitir que aquellos atletas que realizan efectivamente el establecimiento de metas, lograra entrar en un estado de piloto automático, mantiene imágenes mentales que promueven su desempeño y mantienen un control de atención adecuado. A pesar de ello, dentro de las tablas 13, 15, 18 y 19, podemos observar los números resaltados de amarillo nos indican que tan sólo las variables AUT e IMG tienen una diferencia significativa. Por otra parte podemos denotar que el grupo B tienen mayores puntuaciones en cuanto se refiere a control emocional, auto-plática y activación, contrario a lo mencionado en la literatura. Cabe recalcar que ninguna de estas variables elevadas por el grupo B tienen diferencia significativa frente a las mismas variables del grupo A.

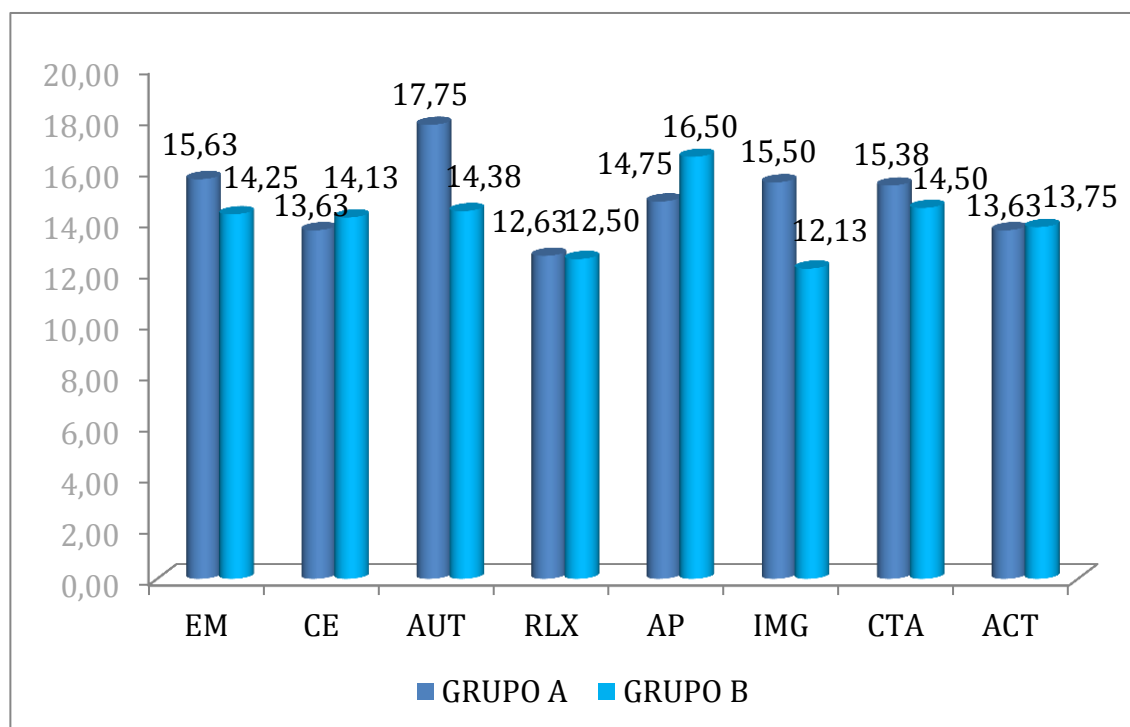


Gráfico 2. Contraste Grupo A vs. Grupo B en Práctica

t-Test: Two-Sample Assuming
Equal Variances

	EM-A	EM-B
Mean	15.625	14.25
Variance	1.125	3.357142857
Observations	8	8
Pooled Variance	2.241071429	
Hypothesized Mean Difference	0	
df	14	
t Stat	1.836981761	
P(T<=t) one-tail	0.043765471	
t Critical one-tail	1.761310136	
P(T<=t) two-tail	0.087530942	
t Critical two-tail	2.144786688	

Tabla 13. T-Test Two sample EM- Grupo A vs. EM- Grupo B en Práctica.

t-Test: Two-Sample Assuming Equal Variances

	CE-A	CE-B
Mean	13.625	14.125
Variance	11.41071429	8.125
Observations	8	8
Pooled Variance	9.767857143	
Hypothesized Mean Difference	0	
df	14	
t Stat	0.319963435	
P(T<=t) one-tail	0.37686061	
t Critical one-tail	1.761310136	
P(T<=t) two-tail	0.753721221	
t Critical two-tail	2.144786688	

Tabla 14. T-Test Two sample CE- Grupo A vs. CE- Grupo B en Práctica.

t-Test: Two-Sample Assuming

Equal Variances

	AUT-A	AUT-B
Mean	17.75	14.375
Variance	5.357142857	4.553571429
Observations	8	8
Pooled Variance	4.955357143	
Hypothesized Mean Difference	0	
df	14	
t Stat	3.032258992	
P(T<=t) one-tail	0.004479839	
t Critical one-tail	1.761310136	
P(T<=t) two-tail	0.008959679	
t Critical two-tail	2.144786688	

Tabla 15. T-Test Two sample AUT- Grupo A vs. AUT- Grupo B en Práctica.

t-Test: Two-Sample
Assuming Equal Variances

	RLX-A	RLX-B
Mean	12.625	12.5
Variance	19.98214286	14.57142857
Observations	8	8
Pooled Variance	17.27678571	
Hypothesized Mean Difference	0	
df	14	
t Stat	0.060146247	
P(T<=t) one-tail	0.476444657	
t Critical one-tail	1.761310136	
P(T<=t) two-tail	0.952889313	
t Critical two-tail	2.144786688	

Tabla 16. T-Test Two sample RLX- Grupo A vs. RLX- Grupo B en Práctica.

t-Test: Two-Sample Assuming
Equal Variances

	AP-A	AP-B
Mean	14.75	16.5
Variance	8.5	4
Observations	8	8
Pooled Variance	6.25	
Hypothesized Mean Difference	0	
df	14	
t Stat	-1.4	
P(T<=t) one-tail	0.091641291	
t Critical one-tail	1.761310136	
P(T<=t) two-tail	0.183282582	
t Critical two-tail	2.144786688	

Tabla 17. T-Test Two sample AP- Grupo A vs. AP - Grupo B en Práctica.

t-Test: Two-Sample Assuming
Equal Variances

	IMG-A	IMG-B
Mean	15.5	12.125
Variance	2.285714286	2.696428571
Observations	8	8
Pooled Variance	2.491071429	
Hypothesized Mean Difference	0	
df	14	
t Stat	4.27671867	
P(T<=t) one-tail	0.00038368	
t Critical one-tail	1.761310136	
P(T<=t) two-tail	0.000767359	
t Critical two-tail	2.144786688	

Tabla 18. T-Test Two sample IMG- Grupo A vs. IMG- Grupo B en Práctica.

t-Test: Two-Sample
Assuming Equal Variances

	CTA-A	CTA-B
Mean	15.375	14.5

Variance	2.553571429	6.571428571
Observations	8	8
Pooled Variance	4.5625	
Hypothesized Mean Difference	0	
df	14	
t Stat	0.81928803	
P(T<=t) one-tail	0.213174926	
t Critical one-tail	1.761310136	
P(T<=t) two-tail	0.426349852	
t Critical two-tail	2.144786688	

Tabla 19. T-Test Two sample CTA- Grupo A vs. CTA- Grupo B en Práctica.

t-Test: Two-Sample
Assuming Equal
Variances

	ACT-A	ACT-B
Mean	13.625	13.75
Variance	6.553571429	2.5
Observations	8	8
Pooled Variance	4.526785714	
Hypothesized Mean Difference	0	
df	14	
t Stat	0.117501941	
P(T<=t) one-tail	0.454065708	
t Critical one-tail	1.761310136	
P(T<=t) two-tail	0.908131416	
t Critical two-tail	2.144786688	

Tabla 20. T-Test Two sample ACT- Grupo A vs. ACT- Grupo B en Práctica.

En el gráfico 3 se puede observar el contraste del grupo A que existió en la competencia versus en la práctica. Para esto se realizó un gráfico de barras comparando las variables de los dos escenarios. Es importante mencionar que las barras verdes hablan acerca

del grupo A en el momento de la competencia y el azul resalta el mismo grupo durante la práctica. A pesar de que esta comparación no se encuentra señalada dentro de la hipótesis de la presente investigación, me pareció importante mencionarlo como aporte a futuras exploraciones en el campo de psicología deportiva. Como resultados en esta gráfica nos lanza tres de siete indicios en los atletas exitosos que reflejan que, durante la competencia, estos mantienen mejores niveles en cuanto a su relajación (RLX 17.25), por lo que logran reducir su estrés de manera más eficiente antes, durante y después de la competencia. De igual manera, observamos que durante la competencia los atletas exitosos mantienen una mejor activación (ACT 17.00), lo que nos indica que mantienen mejores niveles de activación psicológicos y físicos con el fin de lograr un rendimiento óptimo. Así mismo la escala de establecimiento de metas (EM 18.63) se encuentra más elevada durante la competencia, lo cual nos indica que los atletas exitosos establecen metas más al momento de la carrera que en sus prácticas; cabe recalcar que el establecimiento de metas influye directamente en el comportamiento del humano. En contraste con estos resultados, nos podemos fijar que la escala de auto platica (AP 14.75) se eleva al momento de la práctica, lo cual se puede interpretar relacionándolo a que los deportistas exitosos mantienen un dialogo interno más elevado al momento de sus prácticas. Así también la práctica arroja una creciente en cuanto a la escala de (CE 13.63), mostrando que durante las prácticas los atletas de este grupo A tienen mejor manejo de sus emociones. Podemos observar de igual forma una elevación en la variable de automaticidad (AUT 17.75) y en la de imaginaria (IMG 15.50) lo que nos dice que los deportistas exitosos durante sus prácticas se mantienen más en “piloto automático” y tienen más imágenes mentales creados por ellos, que durante las competencias.

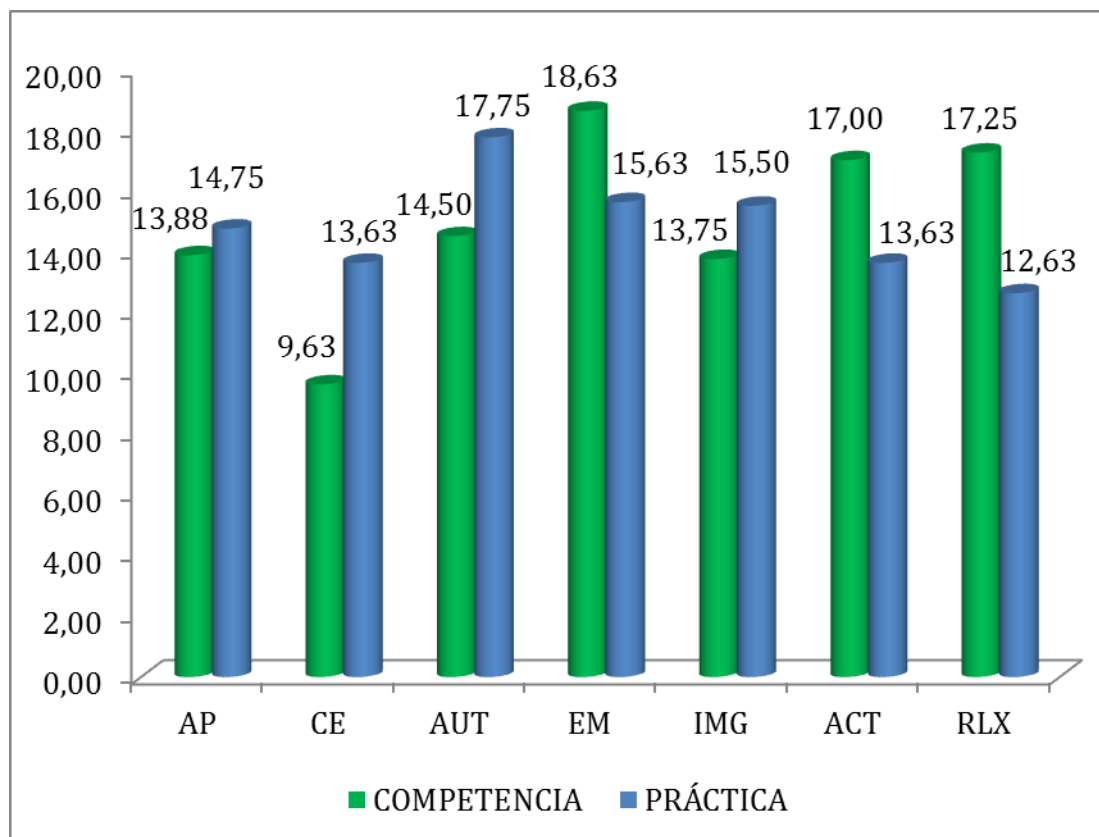


Gráfico 3. Contraste Grupo A en Competencia vs. Grupo A en Práctica.

Siendo el gráfico 4 el mismo caso que el 3 en cuanto a que no se lo ha mencionado en la hipótesis, lo analizaremos con el fin de obtener resultados que puedan servir en investigaciones posteriores. En el presente gráfico se describe al grupo B (atletas no exitosos) en sus dos escenarios (competencia y práctica), siendo la competencia las barras en verde y la práctica las barras en azul. Es importante mencionar, que a pesar de existir diferencia entre sus dos escenarios, vemos que no existe una brecha tan grandes entre los mismos como sucedía con el grupo A de atletas exitosos, lo cual nos quiere decir que no existe una diferencia significativa en cuanto se refiere a manejo de herramientas psicológicas en competencia y práctica. La única excepción de lo antes mencionado es la escala de control

emocional, ya que estos atletas con poco éxito logran mantener un control emocional al momento de sus prácticas pero no durante sus competencias (CE 14.13 practica vs. 9.63 competencia).

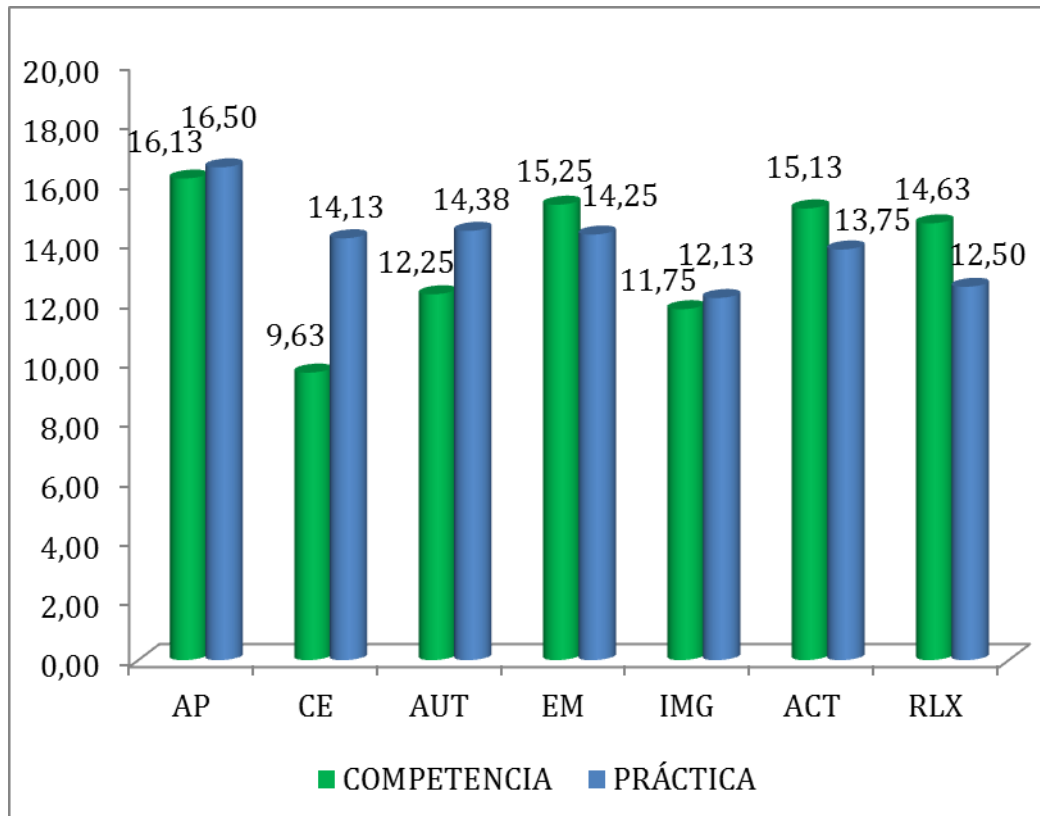


Gráfico 4. Contraste Grupo B en Competencia vs. Grupo B en Práctica.

Importancia del estudio

Potencialmente, este estudio podría contribuir al mundo de los deportistas tanto exitosos como los que no tienen éxito o hacen deporte como hobby o salud, ya que analiza a estas dos poblaciones. De igual manera, esta investigación indudablemente contribuye a la Psicología Deportiva a nivel país, siendo la primera investigación publicada a cerca de factores cognitivos que incrementan el potencial y rendimiento de atletas exitosos y no

exitosos, dentro de los escenarios de competencia y práctica. La presente investigación podría ser un incentivo para que en el Ecuador se comience a tomar más en cuenta la importancia del entrenamiento psicológico en deportistas y se realicen investigaciones y programas de entrenamiento a este nivel.

Por medio de los resultados obtenidos en la presente investigación, se muestra también como es el comportamiento de los atletas en dos diversos niveles, brindando una mejor comprensión de las variables que influyen en los éstos. Indica cómo lograr procesar la información y los distintos escenarios, utilizando o no herramientas psicológicas, y como estas pueden mejorar su rendimiento y resultados. A pesar de ello, cabe recalcar que, debido a una muestra reducida, no se pueden arrojar resultados generalizables, sino mas bien tendencias mostradas por los distintos grupos evaluados. Esto invita y estimula a la presente investigadora y a demás profesionales interesados en este tema de psicología deportiva, a que continúen con este tipo de investigaciones.

Resumen de sesgos del autor

Debemos tomar en cuenta que la muestra de participantes no ha tenido ningún tipo de intervención psicológica previa en cuanto se refiere específicamente al ámbito deportivo. Por lo que debemos prestarle atención como un posible sesgo al momento de obtener sus resultados ya que ningún atleta (exitosos y no exitosos) ha trabajado conscientemente con un especialista estas herramientas y factores cognitivos que ayudan en la mejora del rendimiento y probablemente no los pueden identificar y percibir adecuadamente, por lo que quizás no logren reportar óptimamente las herramientas psicológicas.

Por otro lado, es importante mencionar que la muestra evaluada es reducida, por lo que no se puede tomar ningún dato obtenido en los resultados como absolutas sino como tendencias de cada grupo. Finalmente, otros datos importantes, como ganancia o pérdida en sí es que en su última, puede ser un posible sesgo ya que este momento puede arrojar sentimientos que, al momento de contestar el test, pueden estar reflejados, sin tomar en cuenta el contexto global de su trayectoria como deportistas.

CONCLUSIONES

Respuestas a las preguntas de investigación

Ya en varios países se han realizado múltiples estudios alrededor de los factores y atributos cognitivos de atletas exitosos y no exitosos y la importancia de reforzar todas aquellas herramientas psicológicas que incrementan los niveles de rendimiento y mejoran los resultados en atletas y deportistas a todo nivel. A pesar de ello, poco o nada se ha encontrado a nivel local dentro del Ecuador, puesto a la falta de inversión para los estudios dentro de psicología deportiva y también por que la psicología deportiva a nivel país es un área relativamente nueva que está abriendo campo localmente.

El propósito de este estudio se centra en aquellos atributos o factores psicológicos existentes percibidos por atletas exitosos y no exitosos, como también en la diferencia que existe por de parte de estos dos grupos de deportistas. Así es como los resultados de la presente investigación logran responder las preguntas previamente planteadas, concluyendo que los atletas exitosos y no exitosos logran identificar y diferenciar aquellos atributos y factores cognitivos que prevalecen en ellos. Por otro lado, pudimos ver diferencias

significativas en cuanto a aquellos factores y atributos cognitivos que se ven reflejados en su éxito o falta de éxito.

Dentro de los resultados se logró encontrar varias diferencias significativas que sustentan la literatura prevista y parte de la hipótesis inicialmente planteada. Dentro de las cuales podemos observar que efectivamente el grupo A conformado por atletas exitosos, tienen una elevación significativa en cuanto a los resultados con respecto al establecimiento de metas, lo cual puede indicar que establece sus metas de manera asertiva y real, y que las mismas les permiten tener visión clara en el desempeño. Lesyk, 2014, señala que un atleta exitoso plantea sus metas de manera real y esto les ayuda a tener un conocimiento real acerca de su rendimiento y ayuda a que desarrollen planes más específicos con el fin de lograr sus objetivos. Es así como se ha comprobado que el EM es una estrategia muy eficaz al incrementar la obtención de logros e incrementar su rendimiento de manera óptima (Williams, 2010). Así mismo, el establecimiento de metas ayuda a que el atleta se fortalezca para poder llevar a cabo aquellas demandas que se presentan a diario (Lesyk, 2014). Esta herramienta está relacionado con cambios psicológicos positivos, como es la reducción de ansiedad, estrés, entre otros (Williams, 2010).

Por otro lado la relajación RLX también fue vista como una variable significativa dentro del estudio, lo cual alude a que los atletas con mejores técnicas de relajación, controlan mejor su estrés y así mejoran su desempeño. Amplia la literatura sustenta lo mencionado, señalando que aquellos atletas exitosos manejan técnicas de relajación con el fin de lograr un mejor manejo dentro de una situación de estrés, teniendo mejores resultados liberando su tensión acumulada a nivel muscular (Thomas, Murphy y Hardy, 1999; Williams, 2010). Así es como los atletas del grupo A logran mostrar a través de esta variable que su

recuperación frente a su fatiga probablemente es mejor y más eficaz que el del grupo B (Thomas y colaboradores, 1999; Williams, 2010).

En cuanto a la imaginación, también se obtuvo en esta una variable significativa, elevada por atletas con mejor resultados. Esto arroja que al momento en que un atleta tiene una imagen vívida, el cerebro lo procesa como real, por lo que una imaginación asertiva y positiva es realmente efectiva y contribuye al incremento de su rendimiento y mejora de resultados (Williams, 2010). Esto les permite enfocarse en la situación e ir más allá de estar presente en el momento, sino de visualizar el proceso que debe llevar a cabo, incrementando sus niveles de motivación y siendo más asertivos y reales en sus metas.

Observamos con anterioridad dentro de la revisión de la literatura que existe una relación entre el control de emociones y deportistas exitosos. Los resultados de este estudio no fue la excepción ya que se obtuvieron resultados que lo sustentan. Es evidente que la habilidad para enfrentar emociones negativas o en su generalidad cambios emocionales fuertes, es fundamental al momento en que un atleta está en competencia. Esta herramienta permite a los atletas a regular sus emociones monitoreándolas y sabiendo como responder frente a ellas, lo cual incrementa sin duda el rendimiento del deportista (Crust y Azadi, 2010).

Al alcanzar puntajes significativamente altos por de parte del grupo A con respecto al B en lo que respecta la auto-plática, rectificamos a lo descrito por la literatura que señala que, manteniendo un diálogo interno logrando así regular sus emociones y comportamientos, obteniendo buenos resultados incrementando su rendimiento (Lesyk, 2014).

En último lugar dentro de los resultados significativamente altos del grupo A, se encuentra la automaticidad, que se entiende como la capacidad de desempeñarse, rendir y sobresalir de manera automática. Podemos observar efectivamente que un deportista exitoso esta directamente ligado con el estado de “piloto automático”, describiendo al atleta que se

encuentre en su cumbre del rendimiento, alcanzando su éxito de manera natural sin un esfuerzo excesivo (Crust y Azadi, 2010).

A pesar de que se logró obtener muchos resultados equivalentes a aquello que nos indica la literatura investigada inicialmente, no pudimos reafirmar otras de las variables debido a que no se obtuvieron los resultados esperados. Dentro de los mismos se pretendía obtener un nivel significativamente menor de parte del grupo B en cuanto se refiere a la activación, control de atención y pensamientos negativos. Esta investigación, al contrario del presunto propuesto, obtuvo un ligero incremento por parte del grupo B versus grupo A sin ser significativos. Se asume que estos resultados ligeramente elevados probablemente se los pudieron haber sobre- reportado por parte de los participantes no exitosos. Por otro lado, al no ser una alza significativa pudiese ser que esté influyendo el número de personas escogidas para la muestra; ya que al ser 16 personas, si es que unas pocas del grupo B se les elevaba en unos poco puntos alguna variable, influiría en el alza del resultado de mayor manera que si es que la muestra sería más grande.

Aunque se determinó consideraciones importantes en cuanto a algunas de las variables cognitivas y psicológicas, no se logró confirmar del todo la hipótesis planteada ya que ciertos resultados de parte de los atletas no exitosos, permanecían más elevados que los resultados de los deportistas exitosos. Sin embargo, es importante mencionar una vez más que los resultados previstos son tendencias y no absolutismos, por lo que quizás en una muestra más grande se logre obtener los resultados deseados y confirma la hipótesis de que los atletas exitosos tienen mejor manejo de las herramientas cognitivas que mejoran su rendimiento.

Limitaciones del estudio

En cuanto a las limitaciones presentes en el estudio, podemos encontrar como la principal de ellas, que no existen datos disponibles de investigaciones similares en atletas a nivel local en el Ecuador, por lo que no se pueden hacer comparaciones con otros estudios similares que se hayan realizado. Otra limitación es la falta de conciencia, conocimiento y entrenamiento de parte de los atletas y ciudadanos en general a cerca de psicología deportiva. Debido a esto, a pesar de que lograron responder las preguntas de investigación, no se logra responder de manera precisa por la falta de conocimiento y entrenamiento, y por ello los deportistas no estén reportando o sobre reporten las herramientas psicológicas utilizadas. Otra de las mayores limitaciones se centra en la muestra obtenida de 16 personas para la presente investigación, ya que esto sesga mucho y no permite obtener resultados generales o amplios por lo que obtenemos un preámbulo de lo que podrían arrojar investigaciones más profundas en cuanto se refiere a tamaño de muestra. De igual manera, al tener un rango de edad, estamos limitando a la muestra evaluada y dejando por fuera posibles atletas exitosos y no exitosos que esté por debajo de los 18 años o por encima de los 35.

Otra limitante en cuanto al diseño de la investigación, radica al momento de utilizar un solo Test, ya que deja por fuera quizás otro tipo de estrategias, factores o herramientas que prevalecen al momento en que un atleta exitoso o no exitoso aumenta su rendimiento obteniendo mejores resultados.

Recomendaciones para futuros estudios

Se recomienda que al poder determinar resultados de tendencias significativas dentro del estudio, se utilice como base y abra posibilidades de investigación mas profunda y

generalizada a futuro en el ámbito de la psicología deportiva y aquellos factores cognitivos que ayudan a elevar el nivel de rendimiento. El fin de estudios posteriores deberían centrarse en el mismo objetivo e hipótesis, para lograr tener una comparación con la presente investigación. Futuros estudios centrados en esta área deberían incrementar la muestra y tomar en cuenta cada una de las limitaciones, y posibles sesgos, con el fin de obtener resultados significativos y no solo tendencias de los participantes.

Sería interesante que en investigaciones posteriores se realicen estudios longitudinales con pre y post tests, con el fin de obtener resultados de los beneficios del entrenamiento psicológico y cómo, al trabajar las herramientas cognitivas, los atletas incrementan su potencial y rendimiento, mejorando sus resultados. De igual manera recomiendo que en futuras investigaciones se tomen aquellos resultados obtenidos al final, haciendo referencia a las herramientas que se utilizan en los diferentes ámbitos como es la práctica y la competencia.

Resumen general

Los resultados obtenidos en la presente investigación son de suma importancia ya que demuestran que existe una tendencia a que el Grupo A puntúe más alto en comparación al grupo B, en cuanto se refiere a las variables de automaticidad AUT, establecimiento de metas EM, activación ACT, pensamientos negativos PN y relajación RLX. Cabe recalcar que estos resultados iniciales son medidos en el ámbito de la competencia. De igual manera existen resultados que arroja una diferencia en cuanto al grupo A vs. el grupo B, teniendo el A diferencia significativa en la variable AUT e IMG, durante la práctica. En este mismos aspecto, podemos observar que el grupo B eleva sus puntuaciones en las variables de control

emocional, auto-plática y activación; sin tener ninguna de estas diferencia significativa con el Grupo A.

Al finalizar con la investigación realizada, se evidencia que la hipótesis planteada inicialmente no es del todo válida ya que esta apuntaba a que los atletas exitosos del Grupo A, puntúen significativamente más alto en todas las variables. Lo cual no se pudo comprobar a cabalidad ya que no todos los resultados eran significativos, e incluso algunas variables puntuaban por debajo del grupo B. Hay que tomar en cuenta que, a pesar de que los atletas no exitosos puntuaron en ciertas herramientas mayor que los atletas exitosos, ninguno de estos resultados demostró ser significativos.

REFERENCIAS

- Asociación de Psicología del Deporte Argentina (APDA)*. (1992). Recuperado el 10 de marzo del 2014. De la fuente:
<http://www.psicodeportes.com/>
- Balaguer, Castillo, Duda, y García Merita. (2004). Factores Psicosociales Asociados con la Participación Deportiva en la Adolescencia. *Revista Latinoamericana de Psicología*. Bogotá, Colombia Vol. 36, número 003.
- Blair. (2009). Physical Inactivity: The Biggest Public Health Problem of the 21st Century. *British Journal of Sports Medicine*, 43(1), 1-2.
- Crust y Azadi. (2010). Mental Toughness and Athletes' use of Psychological Strategies. *European Journal of Sport Science*, 10(1), 43-51.
- Crust y Swann. (2011). Comparing two Measures of Mental Toughness. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 217-221.
- Federación Deportiva Nacional del Ecuador - FDNE. (2013). Plan Anual de Actividades Federación Deportiva Nacional del Ecuador 2014. Guayaquil – Ecuador.
Recuperado el 10 de marzo del 2014. De la fuente: <http://www.fedenador.org.ec/>
- Fletcher y Hanton. (2001). The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. *Psychology of Sport and Exercise*, 2, 89-101.
- Gómez, Flores y Jiménez. (1996). Metodología de la investigación cualitativa. Ediciones Aljibe.
- Goudas, Kontou y Theodorakis.(2006). Validity and reliability of the Greek version of the Test of Performance Strategies (TOPS) for athletes with disabilities. *University of*

Thessaly, Department of Physical Education & Sports Sciences. Trikala: Greece.

Gould, Dieffenbach y Moffett. (2002). Psychological talent and its development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 177-210.

Harvard School of Public Health. (2014). *The Benefits of Physical Activity*. Recuperado el 18 de marzo del 2014. De la fuente:

<http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/staying-active-full-story/#physical-activity-guidelines>

Haskell, Lee, Pate, Powell, Blair, Franklin y Bauman. (2007). Physical activity and public health. *American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Circulation*, 116(9), 1081.

IIDRIS (N.d). Lista de términos. Recuperado el 20 de marzo del 2014. De la fuente:

<http://www.med.univrennes1.fr/iidris/index.php?action=recherche&lg=es&mode=mu&mot=activation&txtetdef=oui>

Jackson, Thomas, Marsh y Smethurst. (2000). Relationship between flow, self concept, psychological skills and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13,129-153.

Lane, Thelwell, Lowther y Devonport. (2009). Emotional Intelligence and Psychological Skills use Among Athletes. *Social Behavior & Personality: An International Journal*, 37(2).

Lee y Buchner. (2008). The importance of walking to public health. *Medicine and science in sports and exercise*, 40(7 Suppl), S512-8.

- Lesyk. (2014). *The Nine Mental Skills of Successful Athletes. Ohio Center for Sport Psychology*. Beachwood, Ohio: USA.
- Mendoza. (2009). Consideraciones teóricas para el desarrollo de estudios sociohistóricos del deporte. *Espacio Abierto Cuaderno Venezolano de Sociología*. Vol. 18 No. 1 45 – 64.
- Moritz, Hall, Martin y Vadocz. (1996). What are confident athletes imaging?: An examination of image content. *Sport psychologist*, 10, 171-179.
- Mutrie y Parfitt. (1998). Physical activity and its link with mental, social and moral health in young people. In S. Biddle, J. Sallis, y N. Cavill (Eds.), *Young and active: young people and health enhancing physical activity evidence and implications*. London: Health Education.
- Ortiz y Gonzáles. (2007). *Manual de Dificultades del Aprendizaje*. Pirámide.
- Penedo y Dahn. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current opinion in psychiatry*, 18(2), 189-193.
- U.S. Dept. of Health and Human Services*. (2008). *Physical Activity Guidelines for Americans*.
- Ramírez, Vinaccia, y Suárez. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, no. 18, 67-75.
- Roffé y Ucha. (2005). *Alto Rendimiento: Psicología y Deporte*. Lugar Editorial. Buenos Aires: Argentina. 158:796.

Santiuste y Gonazales. (2008). *Dificultades del Aprendizaje e Intervención Psicopedagógica*.

Editorial CCS.

Thomas, Murphy y Hardy. (1999). Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills.

Journal of Sports Sciences, 17, 697-711.

Von Mackensen. (2007). Quality of life and sports activities in patients with haemophilia.

Haemophilia, 13(s2), 38-43.

Wang, Pratt, Macera, Zheng y Heath. (2004). Physical activity, cardiovascular disease, and medical expenditures in U.S. adults. *Ann Behav Med*. 28:88-94.

Warburton, Nicol y Bredin. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence.

Canadian medical association journal, 174(6), 801-809.

Williams. (2010). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. USA:

Arizona. Published by Mc Graw-Hill Sixth Edition.

Williams, Hardy y Mutrie. (2008). Twenty-five years of psychology in the Journal of Sports

Sciences: A historical overview. *Journal of sports sciences*, 26(4), 401-412.

APÉNDICE A: TEXTO DE RECLUTAMIENTO

Comité de Bioética, Universidad San Francisco de Quito

El Comité de Revisión Institucional de la USFQ

The Institutional Review Board of the USFQ

Texto de Reclutamiento

Título de la investigación: Atributos Y Factores Cognitivos Relacionado con el Logro Percibido en Atletas Exitosos y No Exitosos, en la Universidad San Francisco de Quito.

Versión y Fecha: 1 de 26 de marzo del 2014

Organización del investigador: Universidad San Francisco de Quito

Nombre del investigador principal: Sofía Alexandra Yáñez Mora

Usted ha sido invitado a participar en un estudio de investigación sobre los atributos y factores cognitivos relacionado con el logro percibido en atletas ya que puede aportar con valiosa información con respecto a este tema y ha cumplido con los criterios de inclusión y exclusión. Esta investigación se realizará con el fin de poder conocer y comprender más sobre la psicología deportiva, y sobre todo entender el importante papel que desempeña nuestros pensamientos y cogniciones al momento de efectuar una competencia a nivel deportivo. El poder conocer este ámbito, nos hace caer en cuenta que no solo es trascendental el entrenamiento físico, sino también el entrenamiento psicológico.

El único método de recolección de datos será por medio del Test de Estrategias de Rendimiento (TOPS), versión en español, por lo que no existirán grabaciones ni filmaciones. Cada una de estas evaluaciones tendrá un tiempo máximo aproximado de 5 minutos por persona, y se lo realizará de manera individual. Toda la información recolectada será mantenida bajo confidencialidad en todo momento y solo será utilizada para fines del presente estudio. De igual manera, todos los datos obtenidos serán guardados de manera segura por si el comité de Bioética de la Universidad San Francisco de Quito requiere de la misma en cualquier instante.

Como beneficio de este proyecto, es brindarles los resultados obtenidos del Test realizado, si es que usted así lo desea. De esta manera se estará obsequiando herramientas cognitivas claves para un mejor rendimiento al momento de una competencia. En caso de querer esta información, contactarse con el mail a continuación: sofia.yanez@estud.usfq.edu.ec

Usted tiene la potestad de decidir NO participar, por lo que su participación es voluntaria. La investigación no tendrá ningún tipo de remuneración ni costo para quien decide participar. Por lo que usted no tendrá ningún pago por el estudio. Usted podrá retirarse en cualquier momento sin sanción ni pérdida de beneficios alguna. Para lo que deberá ponerse en contacto inmediato con el investigador, mi persona.

APÉNDICE B: TEST DE ESTRATEGIAS DE RENDIMIENTO (TOPS) PLANTILLA.

TEST DE ESTRATEGIAS DE RENDIMIENTO (TOPS)						
Nombre:						
Sexo:						
Fecha:						
<p>Instrucción: Cada uno de los siguientes ítems describe una situación específica que usted pudo haber encontrado en sus entrenamientos y competencias. Piense en el mejor momento de su carrera, lea cada uno de los enunciados, y encierre el número apropiado a la derecha del enunciado para indicar cómo se siente usted por lo general.</p>						
		Nunca	Rara vez	A veces	A menudo	Siempre
1	Me establezco metas reales pero retadoras en las prácticas	1	2	3	4	5
2	Me digo cosas a mí mismo para ayudar el rendimiento de mi practica	1	2	3	4	5
3	Durante la práctica, visualizo éxitos pasados de mi rendimiento	1	2	3	4	5
4	Mi atención divaga durante mi entrenamiento	1	2	3	4	5
5	Yo practico técnicas de relajación durante mi entrenamiento	1	2	3	4	5
6	Yo practico manejas de relajación	1	2	3	4	5
7	Durante la competencia, establezco resultados de metas específicas a mi persona	1	2	3	4	5
8	Cuando existe presión en una competencia, se cómo relajarme	1	2	3	4	5
9	Mi auto-plática durante las competencias es negativa	1	2	3	4	5
10	Durante el entrenamiento, yo no pienso mucho sobre el rendimiento solo dejo que suceda	1	2	3	4	5
11	Durante las competencias yo rindo sin haber pensado en ello conscientemente	1	2	3	4	5
12	Yo ensayo mi rendimiento en mi mente antes de practicar	1	2	3	4	5
13	Puedo incrementar mi energía en las competencias si es necesario	1	2	3	4	5
14	Durante las competencias, tengo pensamientos de fracaso	1	2	3	4	5
15	Utilizo tiempo de mi práctica para trabajar en mis técnicas de relajación	1	2	3	4	5
16	Manejo mi auto-platica de manera muy efectiva durante los entrenamientos	1	2	3	4	5
17	Soy capaz de relajarme en caso de estar muy nervioso durante las competencias	1	2	3	4	5
18	Visualizo como mi competencia va de manera exacta como quiero que vaya	1	2	3	4	5
19	Soy capaz de controlar pensamientos distractores al momento de mi entrenamiento	1	2	3	4	5
20	Me pongo frustrado y emocionalmente alterad@, cuando las prácticas no van bien	1	2	3	4	5
21	Tengo palabras o frases claves específicas que me digo a mi mismo para ayudar mi rendimiento durante la competencia	1	2	3	4	5
22	Yo evalúo mientras yo logro MIS metas de la competencia	1	2	3	4	5





23	Durante el entrenamiento, Mis movimientos y habilidades parecen fluir naturalmente de una a otra	1	2	3	4	5
24	Cuando cometo una error en la competencia, tengo problemas obteniendo mi concentración de vuelta en la pista	1	2	3	4	5
25	Cuando lo requiero, yo puedo relajarme en las competencias con el fin de estar listo para desempeñarme	1	2	3	4	5
26	Establezco metas muy específicas para las competencias	1	2	3	4	5
27	Yo me relajo durante las prácticas para estar listo	1	2	3	4	5
28	Yo me psicoanalizo a mí mismo en las competencias para estar listo para realizarlas	1	2	3	4	5
29	Al entrenar, permito que mis habilidades y mis movimientos sucedan de manera natural sin concentrarme en cada parte de las habilidades	1	2	3	4	5
30	Durante los entrenamientos, yo entreno en "piloto automático"	1	2	3	4	5
31	Cuando algo me altera durante la competencia, mi rendimiento sufre	1	2	3	4	5
32	Yo mantengo mis pensamientos positivos durante la competencia	1	2	3	4	5
33	Me digo cosas a mí mismo para ayudar mi rendimiento en la competencia	1	2	3	4	5
34	Durante la competencia, ensayo el sentimiento de mi rendimiento en mi imaginación	1	2	3	4	5
35	Practico diversas maneras de energizarme.	1	2	3	4	5
36	Durante una competencia procuro manejar mi comunicación interna de manera efectiva.	1	2	3	4	5
37	Establezco metas que me ayudan a utilizar mi tiempo de práctica de manera efectiva.	1	2	3	4	5
38	Tengo problemas en energizarme cuando me siento lento o disminuido durante el periodo de práctica.	1	2	3	4	5
39	Durante la práctica, cuando mi rendimiento es pobre, mantengo el control emocional de mí mismo.	1	2	3	4	5
40	Hago todo lo necesario para estar mentalizado positivamente para competencias.	1	2	3	4	5
41	Durante una competencia, no pienso mucho en actuar o lucirme en mi desempeño, solo dejo que todo pase.	1	2	3	4	5
42	Durante la práctica, cuando visualizo mi desempeño, imagino como se debe sentir estar en el momento de la competencia.	1	2	3	4	5
43	Durante una competencia, me resulta difícil relajarme cuando estoy muy tenso.	1	2	3	4	5
44	Durante los entrenamientos, me resulta difícil incrementar el nivel energía	1	2	3	4	5
45	Durante las prácticas, enfoco mi atención de forma efectiva.	1	2	3	4	5
46	Me asigno objetivos de rendimiento para una competencia.	1	2	3	4	5
47	Me auto-motivo al entrenar mediante una comunicación interna.	1	2	3	4	5
48	Fluyo fácilmente durante las sesiones de práctica	1	2	3	4	5
49	Practico energizarme a mí mismo durante las sesiones de entrenamiento.	1	2	3	4	5
50	Tengo dificultad en mantener mi concentración durante prácticas largas.	1	2	3	4	5

51	Me hablo a mí mismo positivamente para sacar lo mejor de una práctica.	1	2	3	4	5
52	Puedo incrementar mi energía al nivel adecuado para las competencias.	1	2	3	4	5
53	Tengo objetivos muy específicos para las prácticas.	1	2	3	4	5
54	Durante una competencia, me desempeño instintivamente sin un esfuerzo consciente.	1	2	3	4	5
55	Imagino mi rutina competitiva antes de hacerla durante la competencia.	1	2	3	4	5
56	Imagino un mal desempeño durante una competencia.	1	2	3	4	5
57	Me hablo a mí mismo de manera positiva para obtener lo mejor de una competencia.	1	2	3	4	5
58	No establezco objetivos durante las prácticas, solo voy y las realizo.	1	2	3	4	5
59	Ensayo mi rendimiento en mi mente y en las competencias.	1	2	3	4	5
60	Tengo problemas al controlar mis emociones cuando las cosas no van bien en las prácticas	1	2	3	4	5
61	Cuando tengo un bajo rendimiento durante los entrenamientos, pierdo mi enfoque	1	2	3	4	5
62	Mis emociones me impiden desempeñarme al máximo en las competencias.	1	2	3	4	5
63	Mis emociones se salen de control cuando estoy bajo la presión de competencias.	1	2	3	4	5
64	Durante la práctica, cuando visualizo mi desempeño, imagino que estoy viéndome a mí mismo en un videojuego.	1	2	3	4	5



APÉNDICE C: PAPELES APROVADOS POR EL COMITÉ DE BIOÉTICA.

Carta Aprobación Protocolo 2014-033T
Marzo 28, 2014



Comité de Bioética. Universidad San Francisco de
El Comité de Revisión Institucional de la USFQ
The Institutional Review Board of the USFQ

Aprobación MSP, Oficio No. MSP-SDM-10-2013-1019-O, Mayo 9, 2013

Quito, 28 de Marzo de 2014

Señorita
Sofía Alexandra Yáñez Mora
Investigadora Principal
UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO
Ecuador

De mi mejor consideración:

Por medio de la presente, el Comité de Bioética de la Universidad San Francisco de Quito se complace en informarle que su estudio de investigación "Atributos y factores cognitivos relacionados con el logro percibido en atletas exitosos y no exitosos en la USFQ", ha sido aprobado el día de hoy, en particular a lo que se refiere a las versiones #2 de Marzo 27 de 2014 de los siguientes documentos:

- Protocolo de Estudio, 4 páginas
- Solicitud de no aplicación del consentimiento informado, 1 página
- Test de Estrategias de Rendimiento (TOPS), 3 páginas
- Texto de reclutamiento, 1 página

Esta aprobación tiene una duración de **un año (365 días)**, transcurrido el cual se deberá solicitar una extensión si fuere necesario. En toda correspondencia con el Comité de Bioética favor referirse al siguiente código de aprobación: **2014-033T**.

El Comité estará dispuesto, a lo largo de la implementación del estudio, a responder cualquier inquietud que pudiere surgir tanto de los participantes como de los investigadores. Es importante recordar que el Comité debe ser informado de cualquier novedad, especialmente eventos adversos, dentro de las siguientes 24 horas. Asimismo, el Comité debe ser notificado de la fecha de término del proyecto.

El Comité no se responsabiliza por los datos que hayan sido recolectados antes de la fecha de esta carta; los datos recolectados antes de la fecha de esta carta no podrán ser publicados o incluidos en los resultados. El Comité de Bioética ha otorgado la presente aprobación en base a la información entregada por los solicitantes, quienes al presentarla asumen la veracidad, corrección y autoría de los documentos entregados.

Casilla Postal 17-12-841, Quito, Ecuador
comitebioetica@usfq.edu.ec
PBX (593-2) 297-1149



Carta Aprobación Protocolo 2014-033T
Marzo 28, 2014

De igual forma, los solicitantes de la aprobación son los responsables de aplicarlos de manera correcta en la ejecución de la investigación, respetando los documentos y condiciones aprobadas por el Comité, así como la legislación vigente aplicable y los estándares nacionales e internacionales en la materia.

Atentamente,



María Isabel Roldós, MPA., MS., Dr.PH
Presidente Comité de Bioética USFQ
Vicedecana de Salud Pública

cc. archivo general
archivo protocolo

Casilla Postal 17-12-841, Quito, Ecuador
comitebioetica@usfq.edu.ec
PBX (593-2) 297-1149



Código 2014-33T



Comité de Bioética, Universidad San Francisco de Quito
 El Comité de Revisión Institucional de la USFQ
 The Institutional Review Board of the USFQ

Texto de Reclutamiento

Título de la investigación: Atributos Y Factores Cognitivos Relacionado con el Logro Percibido en Atletas Exitosos y No Exitosos, en la Universidad San Francisco de Quito.

Versión y Fecha: 1 de 26 de marzo del 2014

Organización del investigador: Universidad San Francisco de Quito

Nombre del investigador principal: Sofía Alexandra Yáñez Mora

Usted ha sido invitado a participar en un estudio de investigación sobre los atributos y factores cognitivos relacionado con el logro percibido en atletas, ya que puede aportar con valiosa información con respecto a este tema y ha cumplido con los criterios de inclusión y exclusión. Esta investigación se realizará con el fin de poder conocer y comprender más sobre la psicología deportiva, y sobre todo entender el importante papel que desempeña nuestros pensamientos y cogniciones al momento de efectuar una competencia a nivel deportivo. El poder conocer este ámbito, nos hace caer en cuenta que no solo es trascendental el entrenamiento físico, sino también el entrenamiento psicológico.

El único método de recolección de datos será por medio del Test de Estrategias de Rendimiento (TOPS), versión en español, por lo que no existirán grabaciones ni filmaciones. Cada una de estas evaluaciones tendrá un tiempo máximo aproximado de 5 minutos por persona, y se lo realizará de manera individual. Toda la información recolectada será mantenida bajo confidencialidad en todo momento y solo será utilizada para fines del presente estudio. De igual manera, todos los datos obtenidos serán guardados de manera segura por sí el comité de Bioética de la Universidad San Francisco de Quito requiere de la misma en cualquier instante.

Como beneficio de este proyecto, es brindarles los resultados obtenidos del Test realizado, si es que usted así lo desea. De esta manera se estará obsequiando herramientas cognitivas claves para un mejor rendimiento al momento de una competencia. En caso de querer esta información, contactarse con el mail a continuación: sofia.yanez@estud.usfq.edu.ec

Usted tiene la potestad de decidir NO participar, por lo que su participación es voluntaria. La investigación no tendrá ningún tipo de remuneración ni costo para quien decide participar. Por lo que usted no tendrá ningún pago por el estudio. Usted podrá retirarse en cualquier momento sin sanción ni pérdida de beneficios alguna. Para lo que deberá ponerse en contacto inmediato con el investigador, mi persona.

Versión y fecha: 1, 26 de marzo de 2014



tranquilo, mis papás me apoyan, los de ella igual, todos nos apoyan y ya no hay problema de nada” (GF3)

“(Sentía) miedo de verles a mis padres, cómo reaccionan, porque mis padres también son terribles, pero al conversarles, hablarles la plena de que ella estaba embarazada, mi papá ya no... así, se sintió feliz, él ya quería un nieto en la casa” (GF1)

Los jóvenes expresaban que existen beneficios en el *“(Ser padre) Es algo que por un lado te cambia la vida y por otro lado, como que te cambia del momento que era antes de que naciera el bebé, le vuelve linda a la vida” (GF2)*

La paternidad también presentó inconvenientes para ser asumidos durante la adolescencia, ya que los varones la asociaron a una serie de demandas y responsabilidades que aplazan sus proyectos de vida:

“(Al dejar embarazada a mi pareja) Mi mamá me botó de la casa porque yo no podía dar dinero para mi hijo, me dijo que era un irresponsable y que debía asumir la responsabilidad, pero yo sabía que no estaba en condiciones de ofrecerle nada... no había terminado el colegio y a duras penas me alcanzaba el dinero para vivir... peor aún desde que me sacaron de la casa y me tocó vivir solo a los 17 años... ahora la situación es diferente” (E18).

Con respecto al proyecto de vida

En algunos casos, la paternidad adolescente fue contemplada como una de sus expectativas a cumplir en su proyecto de vida, tal como lo manifiestan en varios testimonios:

“El mío sí fue planificado, ya mismo ella quería tener y yo también, fue deseado, igual ya teníamos en mente un hijo, claro que es diferente gusto, ella quería una mujer y yo un varón, a la final lo quisimos... es algo que uno quiere mismo, quiere verlo nacer, verlo cómo sale, que no le haga falta nada” (GF1)

Código 2014 T33



Comité de Bioética, Universidad San Francisco de Quito
El Comité de Revisión Institucional de la USFQ
The Institutional Review Board of the USFQ

**Formulario de Solicitud de NO aplicación/modificación del
Consentimiento Informado por escrito**

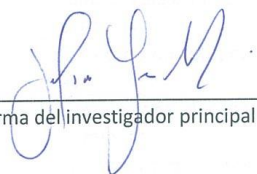
Título de la investigación: Atributos Y Factores Cognitivos Relacionado con el Logro Percibido en Atletas Exitosos y No Exitosos, en la Universidad San Francisco de Quito.

Investigador Principal: Sofía Alexandra Yáñez Mora

Solicito NO APLICAR el formulario de consentimiento informado ya que la investigación realizada no requiere de información personal de los participantes, debido a que no se efectuará ningún tipo de intervención ni seguimiento a los mismos. En vez, se hará uso de códigos individuales para poder identificar en qué grupo dentro del estudio se encuentran los participantes.

Los riesgos para el participante son mínimos, y no involucran procedimientos para los cuales se requiere normalmente un consentimiento informado escrito fuera del contexto de una investigación. El único riesgo existente pudiera ser que la persona participante se sintiese incómoda con alguna pregunta; en tal caso, si es que el participante así lo desea, puede no contestar la pregunta y/o desistir de la investigación. Cabe recalcar que el único método de recolección de información es mediante el Test de estrategias de rendimiento (TOPS), el cual consta de preguntas no invasivas. Por otro lado, no existirá ningún tipo de intervención, grabación o filmación hacia los participantes.

La renuncia o modificación del consentimiento informado no va a afectar a los sujetos en cuanto a su derecho a la confidencialidad. En el caso de querer retirarse en cualquier punto de la investigación, lo podrá hacer sin ninguna consecuencia ni multa alguna.


Firma del investigador principal

26 de Mayo, 2014

Fecha

Casilla Postal 17-12-841, Quito, Ecuador
PBX (593-2) 297-1775
comitebioetica@usfq.edu.ec

