



Tecnológico
de Antioquia
Institución Universitaria

**Relación entre la ansiedad y el tipo de motivación que presentan los deportistas del
TdeA**

Angie Carolina Zapata Tobón

Estefanía Tejada Espinosa

Juliet Marcela López Orozco

María Camila Seguro Serna

Asesor

Felipe Agudelo Uribe

Institución Universitaria Tecnológico De Antioquia

Facultad De Ciencias Sociales

Psicología

Medellín

2023-1



Relación entre la ansiedad y el tipo de motivación que presentan los deportistas del TdeA

Resumen

El presente estudio tuvo por propósito identificar la relación entre los niveles de ansiedad y los tipos de motivación en el campo deportivo en estudiantes universitarios del TdeA, mediante un enfoque mixto que permite implementar procesos de recolección, análisis y vinculación de datos cuantitativos y cualitativos obtenidos por medio de la realización de una entrevista estructurada, y la aplicación de la escala de motivación deportiva y de la escala del trastorno de ansiedad generalizada (GAD-7) a 37 deportistas con edades entre los 18 y 40 años, de los cuales 12 fueron mujeres y 25 varones pertenecientes al Tecnológico de Antioquia.. Es así pues que en respuesta a la pregunta “¿qué relación existe entre el tipo de motivación de los deportistas del TdeA y los síntomas de la ansiedad precompetitiva?” se obtuvo, principalmente, que la motivación presentada por los sujetos evaluados los impulsa a desarrollar y a hacer uso de estrategias adaptativas para el afrontamiento de los diferentes síntomas de ansiedad que se presentan con relación a la exigencia deportiva, aunada a la exigencia académica. Estando lo anterior representado en la relación encontrada entre el uso de habilidades y funciones psicológicas (estrategias de afrontamiento, motivación y autoconfianza) y la obtención de puntuaciones en la prueba GAD-7 que ubican a los sujetos en niveles leves de ansiedad (41% de la muestra) o sin la presencia de este trastorno del estado de ánimo (32% de la muestra).



Tecnológico
de Antioquia
Institución Universitaria

Palabras clave: PSICOLOGÍA DEPORTIVA; ANSIEDAD SOMÁTICA;
ANSIEDAD PRECOMPETITIVA; MOTIVACIÓN

Abstract

The purpose of this study was to identify the relationship between anxiety levels and types of motivation in the sports field in university students of the TdeA, through a mixed approach that allows implementing processes of collection, analysis and linkage of quantitative and qualitative data obtained by conducting a structured interview, and the application of the sports motivation scale and the generalized anxiety disorder scale (GAD-7) to 37 athletes aged between 18 and 40 years, of which 12 were women and 25 were men belonging to the Tecnológico de Antioquia. Thus, in response to the question "What is the relationship between the type of motivation of athletes of the TdeA and the symptoms of precompetitive anxiety?" it was obtained, mainly, that the motivation presented by the evaluated subjects drives them to develop and make use of adaptive strategies to cope with the different symptoms of anxiety that occur in relation to the sporting demands, coupled with the academic demands. This is represented in the relationship found between the use of psychological skills and functions (coping strategies, motivation and self-confidence) and the obtaining of scores in the GAD-7 test that place the subjects in mild levels of anxiety (41% of the sample) or without the presence of this mood disorder (32% of the sample).

Keywords: SPORTS PSYCHOLOGY; SOMATIC ANXIETY;
PRECOMPETITIVE ANXIETY; MOTIVATION.



Introducción

Este trabajo de investigación se enfocó en identificar la relación entre los niveles de ansiedad y los tipos de motivación en el campo deportivo en estudiantes universitarios del TdeA mediante un enfoque mixto que nos permite implementar procesos de recolección, análisis y vinculación de datos cuantitativos y cualitativos; los cuales, partiendo de las habilidades psicológicas nos permitirán conocer cómo los deportistas adquieren la destreza de lograr autorregularse en los entrenamientos y en la competencia frente a los diferentes resultados. En los artículos revisados podemos inferir que anteriormente los deportistas dedicaban más tiempo a los aspectos técnicos y a las condiciones físicas, implementando en último lugar el trabajo psicológico.

En la actualidad se ha introducido en el entrenamientos deportivo el planteamiento de considerar las habilidades psicológicas e identificar como terminan influyendo de manera significativa en el rendimiento de los deportistas, de modo que se han logrado correlacionar los síntomas de ansiedad y las estrategias de afrontamiento que poseen los sujetos con su rendimiento en las competencias. Partiendo de esto se ha identificado que una porción de la población que practica diversos deportes de manera competitiva es dependiente de su talento y no posee ningún control sobre sus emociones, esto planteado por Monroy (2019) cuando afirma que existen vacíos en la concesión de estrategias de afrontamiento efectivas en el intento de reducir los niveles de estrés y ansiedad con el fin de lograr potenciar el rendimiento deportivo en el campo de juego.



Tecnológico
de Antioquia
Institución Universitaria

En el entrenamiento y en las diferentes competencias, el entrenador logra ejercer gran influencia sobre el deportista y el equipo en general, por medio de los mensajes que les transmite de manera verbal y corporal, influyendo de manera positiva sobre el rendimiento por medio de la motivación. De igual forma, este también puede influir de manera negativa, generando ansiedad competitiva, baja autoestima y como consecuencia disminuyendo el rendimiento de los deportistas.

En esa línea, es posible afirmar que diversas habilidades psicológicas influyen de forma determinante sobre el rendimiento de los deportistas competitivos; una de ellas es la motivación que les ayuda a sobreponerse a los factores sociales a los que se encuentran expuestos como lo son la presión social, las expectativas de la audiencia, la predisposición y demás estresores del contexto en el que se desenvuelven. En relación a esto, hay diversos tipos de motivación: Motivación Intrínseca, la cual es considerada como una motivación positiva relacionada con nuestros deseos e impulsos internos favoreciendo el autoconocimiento y la autoconfianza, lo cual influirá en que el deportista logre obtener un mayor control en su rendimiento, ejecutando adecuadamente sus habilidades en competencia; y por otro lado, la Motivación Extrínseca que tiene su origen fuera de nosotros, es decir, que viene inducida por nuestro contexto y que está cargada con expectativas, necesidades y presiones impuestas por el medio. En los deportistas jóvenes, la motivación debe tener como base la diversión, el entretenimiento y placer por un lado, y la necesidad de realización o de logro por otro, que orienta los actos hacia un objetivo en concreto, enfocado a la satisfacción de las necesidades.



Planteamiento del problema de investigación

El ejercicio físico es recomendado como beneficioso para la salud, porque aumenta el flujo sanguíneo y esto mejora la oxigenación del cuerpo, también por que ayuda a bajar riesgo cardiovascular, a liberar endorfinas y generando bienestar, pero cuando este ejercicio físico se hace a nivel competitivo genera un grado mayor de exigencia para llegar a un excelente resultado y esto se relaciona con un nivel alto de ansiedad por el miedo a un mal desempeño del deportista.

Siendo considerado el deporte de gran importancia para el desarrollo de los individuos, existen diversas condiciones tanto fisiológicas como psicológicas que pueden mejorar o deteriorar el proceso de entrenamiento, competencia y post competencia; en los trabajos revisados se evidencia que la mayoría de artículos abordan la ansiedad como un estado emocional en el que intervienen variables psicológicas y que puede ser positivo o negativo para los deportistas, dependiendo de los componentes principales de cada deporte, manifestándose de manera cognitiva y/o somática (Núñez y García, 2017).

Los sentimientos de ansiedad y pánico interfieren en las actividades físicas y son difíciles de controlar, pueden presentarse en síntomas somáticos como: problemas gastrointestinales, sudoración, hiperventilación, insomnio, temblor y aumento del ritmo cardiaco. Los deportistas que presentan los síntomas antes mencionados, los experimentan antes y durante el transcurso de sus competencias, lo cual presenta un impacto sobre sus resultados.



Este fenómeno también se puede evidenciar en el ámbito universitario, este deportista se enfrenta a diversas situaciones que lo llevan a afrontar la ansiedad y el estrés de una forma más compleja, debido a, que por un lado, tienen la responsabilidad académica, estar enfocado en tener un buen rendimiento en cada una de sus materias, y por otro lado, está el rendimiento físico en los entrenamientos y en las competencias deportivas. Estos efectos pueden variar para cada individuo según el contexto donde se desenvuelve, ya que para algunos sujetos el hacer deporte funciona como una estrategia de liberación o una forma de minimizar los factores estresores que genera la carga académica, pero para otros puede sumarse como una carga más; en esta situación los deportistas deben elegir entre estas responsabilidades a cual priorizar y dedicarle más esfuerzo, lo que desencadena una respuesta de estrés derivada de la presión y compromiso que imponen ambas actividades.

En este punto, juegan un papel importante las habilidades psicológicas, dado que cada individuo debe hacer uso de la introspección para tomar decisiones importantes frente a cómo manejar la situación que los lleva a elegir en donde van a concentrar su atención, de acuerdo con las expectativas que estos tengan. Partiendo de lo anterior, se percibe la motivación como función principal en esta toma de decisiones, presentándose extrínseca o intrínsecamente, donde la primera se debe a factores externos como la presión social, la recompensa o el castigo; y la segunda a factores internos como necesidades, intereses, curiosidad, satisfacción y la forma en la que disfrutan de los estímulos.

Partiendo del autoconocimiento, cada deportista debe identificar las emociones que genera en ellos cada situación, dándole una gestión a las diferentes emociones, tales como:



miedo, frustración, rabia o euforia, también la forma en la que surgen y la forma en que se vinculan con la realidad.

Teniendo en cuenta la información encontrada a través de los artículos referenciados en Colombia, podemos inferir que la problemática abordada anteriormente no profundiza en las habilidades psicológicas, dado a que estos en sus estudios referencian la ansiedad como consecuencia de los factores estresantes del ambiente, siendo observados en la somatización que los sujetos presentan y no en las dificultades cognitivas que esto ocasiona, por lo cual, nuestro interés de enfocar el presente estudio en la profundización del componente psíquico que interviene en los síntomas de ansiedad, es decir, en las habilidades psicológicas como la motivación, emoción y autoconfianza, acompañadas de las estrategias de afrontamiento, puesto que la forma en la que estos síntomas se presentan difiere según la actividad deportiva practicada por el sujeto y las herramientas psicológicas que este posea para lidiar con el estrés que deviene de la competencia, dado que no conlleva el mismo nivel de activación cognitiva y desenvolvimiento frente al estrés practicar deportes de estrategia en equipo, como lo son: baloncesto o fútbol; que los deportes de contacto o estrategia individual, como el judo, natación o tiro con arco.

Pregunta de investigación

¿Qué relación existe entre el tipo de motivación de los deportistas del TdeA y los síntomas de la ansiedad precompetitiva?



Objetivo General

Identificar la correlación existente entre la ansiedad precompetitiva y el tipo de motivación que presentan los deportistas del TdeA.

Objetivos específicos.

- Identificar los niveles de ansiedad existentes en los deportistas del TdeA.
- Establecer los niveles de motivación existentes en los deportistas del TdeA.
- Determinar cómo afecta el tipo de motivación en la ansiedad precompetitiva en los deportistas del TdeA.

Antecedentes

Momento preoperatorio

Para este momento, se establecieron como criterio de búsqueda las palabras clave: ansiedad, motivación competitiva, ansiedad precompetitiva, psicología del deporte, rendimiento, competencia y estrés, en un lapso definido entre 2017 y 2022.

La búsqueda se realizó a través de motores de búsqueda especializados como:

- Google Académico
- Scielo
- Redalyc



Tecnológico
de Antioquia
Institución Universitaria

- Proquest
- Dialnet

En total, se revisaron 20 trabajos afines al interés investigativo con las siguientes distribuciones:

- 14 artículos resultado de investigación
- 5 trabajo de pregrado
- 1 trabajo de maestría

Momento heurístico

Durante la validación de la información se identificaron varias tendencias significativas. Inicialmente se identificó que España es el país que tiene más estudios sobre la temática consultada con una totalidad de 6 artículos, seguido por Colombia y México con 4, Perú con 3, y Chile, Guatemala y Ecuador con 1 respectivamente.



Figura 1

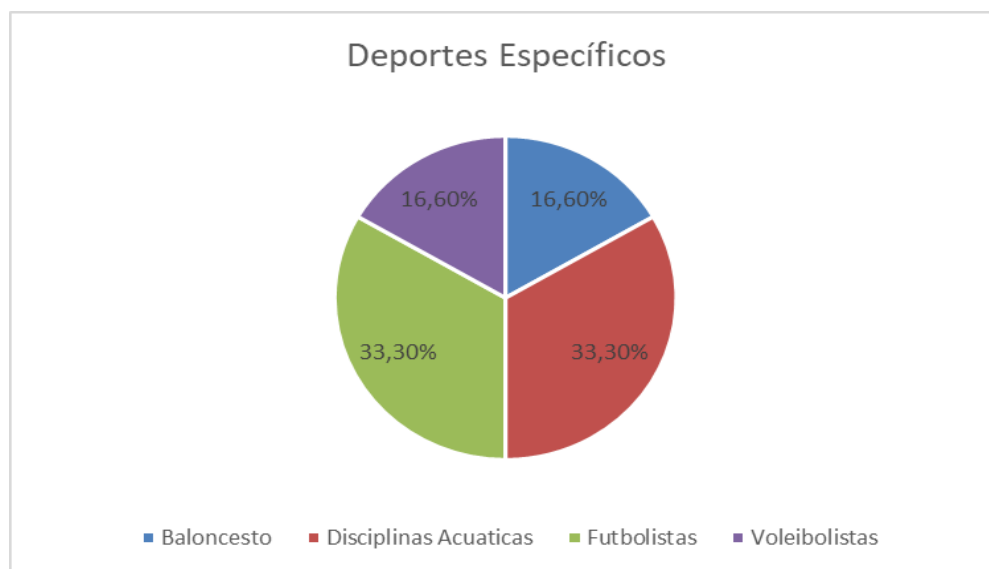


En los antecedentes previamente analizados, se puede constatar que las investigaciones que tuvimos en cuenta son de varias regiones de Colombia. A pesar de ser solo 4 estudios, podemos encontrar que estos se ubican en diferentes departamentos y ciudades del país, tales como Bogotá (1); Bucaramanga (1); Quindío, Valle, Medellín (1); y Risaralda (1); en este análisis previo se evidenció que los investigadores Jaime Alberto Arenas, Vanessa Castellano Loaiza, Catalina Trujillo y Cesar Nuñez se unieron desde diferentes regiones y universidades para la realización del artículo “La ansiedad en voleibolistas universitarios”. No obstante, también se encontró que una investigación fue realizada en conjunto con un estudiante de la universidad de Lima Perú, Sergio Barbosa, Waldino Castañeda y Mario Reyes, los cuales se unieron para la realización del artículo “Experiencia docente con entornos virtuales en psicología del deporte, antes y durante la pandemia Covid-19”. Esto nos indica que la psicología del deporte es un campo poco

investigado en nuestro país, del cual casi no se puede encontrar materia de investigación en los últimos años, esto nos da a una invitación abierta a los próximos profesionales en psicología para ahondar en este campo y así contribuir con la ampliación de este.

En los artículos analizados encontramos que estos están enfocados a la psicología deportiva en general y con deportes en específico, siendo estos: Tenis 2, Baloncesto, Disciplinas acuáticas 2, Fútbol 2, y Voleibol.

Figura 2

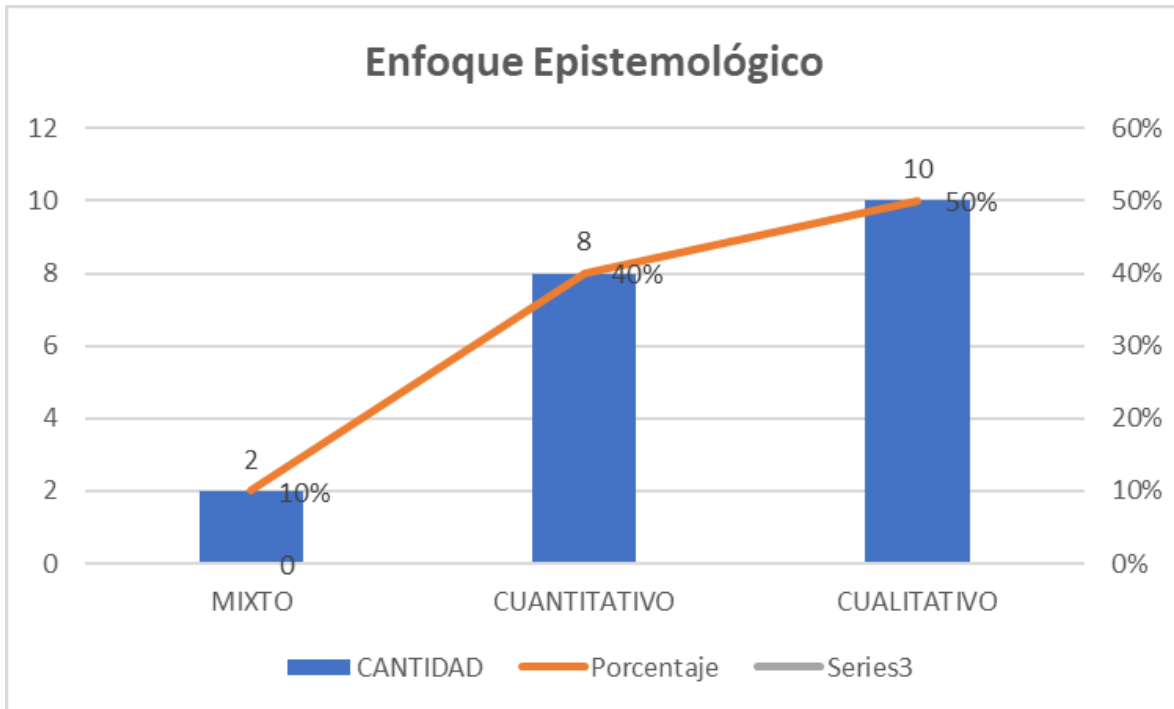




Tecnológico
de Antioquia
Institución Universitaria

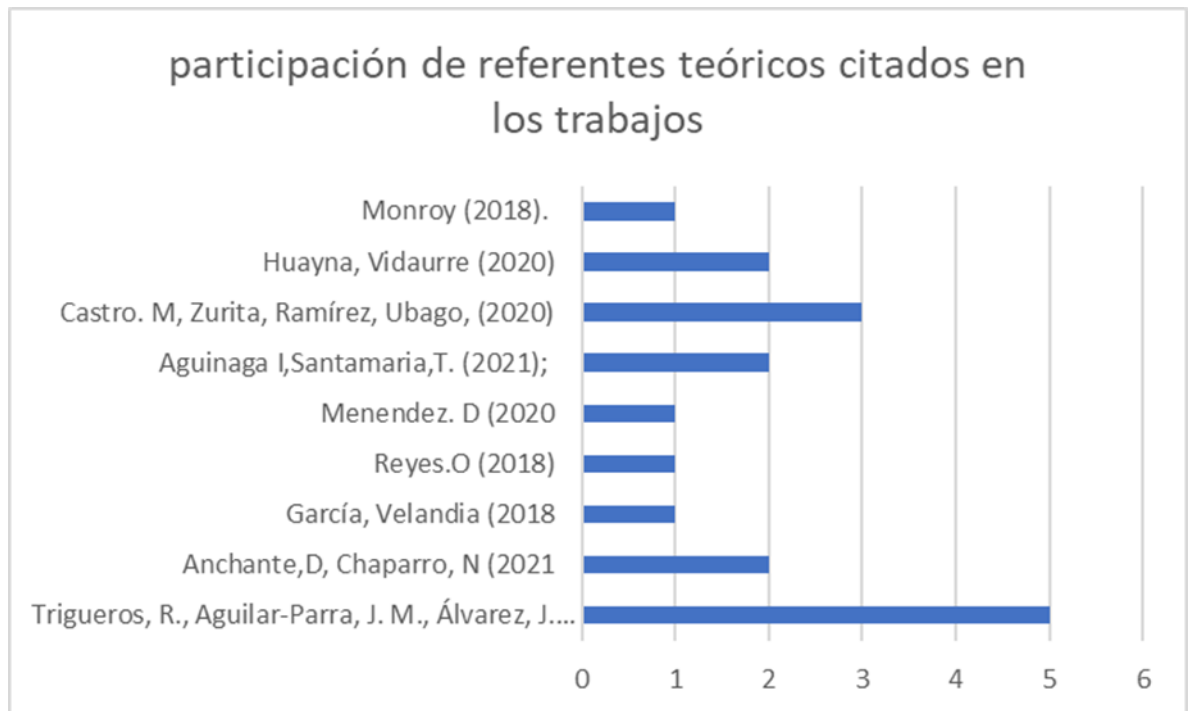
Otra tendencia encontrada es la cantidad de Enfoques Epistemológicos con los que se hicieron las investigaciones, el Mixto ocupa un 10%, Cuantitativo un 40% y Cualitativo un 50%.

Figura 3



Dentro del análisis realizado en la revisión documental, se identificó que los tres países que más producción generaron en estas categorías (España, México y Colombia) tienen en común la participación de referentes teóricos citados en los trabajos, según la categoría de búsqueda, sobre todo analizando temáticas de ansiedad, estrés precompetitivo y enfoques desde la motivación, como lo analizado en Trigueros, Aguilar-Parra, Álvarez, Cangas, y López-Liria (2021); Anchante y Chaparro (2021); García y Velandia (2018); Reyes (2018); Menéndez (2020); Aguinaga y Santamaria (2021); Castro, Zurita, Ramírez, y Ubago, (2020); Huayna y Vidaurre (2020); Monroy (2018)

Figura 4



Momento Analítico

De acuerdo con el momento preoperatorio podemos encontrar que el ámbito deportivo tiene factores intrínsecos y extrínsecos, que son investigados para determinar el nivel de rendimiento desde los diferentes deportes, ya sean de habilidades abiertas o cerradas. En el material analizado previamente se evidencia que los autores tienen una categoría en común, siendo esta la ansiedad, al respecto Menéndez dice que:

El estudio de la ansiedad en los deportistas de alto rendimiento abarca un gran espacio en la literatura de la Psicología del Deporte. La importancia radica en el impacto que tienen los estados emocionales negativos sobre los rendimientos en competencia y entrenamientos. Gran parte de los fracasos en competencias se explican por



problemas debidos al manejo de la ansiedad. Por lo tanto, se considera que no sólo el aspecto físico influye directamente en el rendimiento en fechas de competencias; también es fundamental el manejo y conocimiento de las emociones, sobre todo en los índices de ansiedad, puesto que influyen en la victoria o derrota de las competiciones y en la efectividad de los entrenamientos deportivos. (2020, p. 127).

Adicional a esto, el deporte competitivo universitario tiene otros aspectos que es necesario tener presente para el desarrollo de la investigación, como los factores intrínsecos y extrínsecos que impactan de forma positiva y negativa en los deportistas. Según Sepúlveda, Díaz y Ferrer:

El deporte competitivo, se caracteriza por ser una variación de la actividad física, basada en un trabajo programado y riguroso, constituido como un proceso continuo y de permanencia en el tiempo, en base a metas específicas relacionadas con competiciones y resultados (Blázquez, 1995; Moreno, Águila, y Borgues, 2011). Estas características no solo implican un fuerte compromiso conductual y psicológico con la actividad, sino que son generadoras de intensas emociones, cuando las exigencias aumentan (Dias, Cruz, y Fonseca, 2011; Muñoz de Morales y Bisquerra, 2006), las que a su vez, se ven fuertemente influenciadas por otras variables como: la incertidumbre del resultado, el público, las expectativas de personas significativas y la motivación (Bueno, Capdevila, & Fernández-Castro, 2002; Ramis, Torregrosa, Viladrich, & Cruz, 2013).-La ansiedad pre-competitiva, es un tipo de ansiedad de estado, que refiere a la reacción emocional de aprehensión, tensión, y nerviosismo



ante situaciones de competencia (Dosil, 2008; Martens, Vealy, & Burton, 1990), la cual puede favorecer o perjudicar el rendimiento de los deportistas (Pineda-Espejel, López-Walle, & Tomás, 2015). Desde una aproximación multidimensional, la ansiedad pre-competitiva se compone de tres elementos: ansiedad somática; ansiedad cognitiva; y autoconfianza (e.g. Martens et al.,1990; Ruiz-Juan, Zarau, & Flores-Allende, 2016). (2019, p. 2).

En base a lo anterior, se puede deducir entonces que, aparte de la presión que genera en sí la competición deportiva, hablamos también de otros factores que influyen a que se desencadene esta ansiedad, la cual, según Jaramillo, Mayorga y Moreta:

[...] genera poderosos efectos en el rendimiento general del atleta, pues provoca alteraciones psíquicas y tensión orgánica que ocasionan respuestas desadaptativas o de incapacidad para contrarrestar la nocividad producida por el estrés (Flores et al., 2017), razón por la cual las situaciones estresantes inherentes a las competiciones deportivas determinan una menor capacidad de atención, concentración, y un pobre rendimiento general. (2020, p. 47).

Los mecanismos de afrontamiento empleados por los deportistas parten de las herramientas psicológicas desarrolladas a partir de las experiencias que han tenido en el desarrollo de su proceso deportivo, y sumadas al autoconocimiento, fortaleciendo así la seguridad y apoyándose en factores motivacionales. En esta línea Carrasco afirma que:



Uno de los conceptos clave en el ámbito de la psicología deportiva durante los últimos años ha sido la motivación deportiva (MD), ya que es el más importante e inmediato determinante del comportamiento del deportista, pues lo despierta, le da energía, lo dirige y lo regula para lograr su óptimo rendimiento (Murray, 1964; Roberts, 2001). Siendo por tanto un mecanismo psicológico que gobierna la dirección, intensidad y persistencia de la conducta deportiva. (2019, p. 5).

Aparte de la influencia de la motivación en los deportistas existen otras subcategorías que permiten un alto rendimiento en las actividades deportivas, siendo estos factores catalogados como intrínsecos y de manejo y conocimiento propio de los sujetos; al respecto Huayna y Vidaurre, citando otros autores, afirman: “García, Rodríguez, Andrade y Arce (2006) señalan que el “éxito de deportistas de alto rendimiento se encuentra fundamentado en las habilidades psicológicas como el autocontrol, estado de ánimo, motivación, habilidades interpersonales, entre otros””. (2019, p. 6).

Para complementar estos factores psicológicos, Monroy expone que;

Por otro lado, en la categoría cognitiva, se concibe la autoconfianza la cual es otra variable que tiene un papel importante, como lo mencionan Ballesteros y Vallejos (2014), López (2011), Pineda-Espejel et al. (2015), Rodríguez y Granero (2014) y Morillo, Reigal y Hernández-Mendo (2016), donde se logra establecer una relación inversamente proporcional con la ansiedad, y directa con el rendimiento deportivo,

de esta manera, cuando se presentan mayores niveles de autoconfianza, disminuye la ansiedad y aumenta el rendimiento de los deportistas. (2019, p. 56)

En el siguiente gráfico se presenta el mapa completo de las categorías salientes del momento analítico.

Figura 5



Momento Hermenéutico

En lo analizado en el momento analítico según las categorías y subcategorías arrojadas por estas investigaciones, podemos evidenciar que varios factores, tanto intrínsecos como extrínsecos, son determinantes en el rendimiento de los deportistas universitarios, dado



que no solo se tienen en cuenta las capacidades físicas de estos. En relación con lo anterior Monroy plantea:

Por otro lado, un aspecto importante por resaltar es que “en el rendimiento deportivo pueden influir diferentes tipos de variables no necesariamente de tipo físico, tales como la motivación, la atención, el estrés, la ansiedad, o la autoconfianza” (Molina, Sandín y Choroy, 2013, p. 45), comprendiendo de esta forma que la ansiedad es un factor importante donde “sus formas, cognitiva, somática, y motora, no afectan de la misma manera al rendimiento” (Núñez y García, 2017, p. 173). (2019, p. 53).

Siendo la ansiedad uno de los factores más importantes a los que se enfrentan los deportistas antes y durante cada competencia, es importante conocer la forma en que ésta opera en cada uno de ellos. Pineda, Trejo, García, Garza, Vásquez, Machado, Mejía, y Rodríguez nos relatan:

En el deporte se reconoce la ansiedad precompetitiva, que es el aumento progresivo de la ansiedad a medida que se acerca una competición. Este aumento de ansiedad, aunque fisiológico, se da en el periodo que va desde la víspera de la competición hasta pocos minutos antes de ésta, permitiendo que el organismo se prepare lo mejor posible para el esfuerzo (Tamorri y Benzi, 1990). (2020, p 1).

Entendiendo así la forma en la que los factores estresantes actúan en el deportista preparándolo para el momento competitivo, la psicología deportiva debe abarcar estos



enfoques y hacer uso de las habilidades psicológicas tales como la motivación. Como señala Monroy:

Inicialmente, en la categoría motivacional, encontramos que según Ballesteros y Vallejos (2014), López (2011), Pineda-Espejel, López-Walle y Tomás (2015) y Rodríguez y Granero (2014), se plasma la relación existente entre la motivación intrínseca, extrínseca y la no motivación con la presencia de la ansiedad cognitiva y somática, de modo que la motivación extrínseca y la no motivación se relacionan positivamente con estos tipos de ansiedad, sin embargo, se encuentra una relación determinante entre la no motivación y la ansiedad cognitiva, lo cual a su vez disminuye el rendimiento. (2019, p. 53)

Podemos decir que así como la ansiedad y la motivación, el enfoque emocional es decisivo en el deportista universitario debido a que debe estar expuesto ante los ojos del público, predisposición, presión social y características del entorno que pueden incrementar el impacto ya antes establecido de esa ansiedad precompetitiva teniendo efectos negativos en el desempeño o rendimiento durante la competencia (Monroy, 2019).

De igual forma, Ballesteros y Vallejos (2014) mencionan el miedo a ser juzgado y el miedo al fracaso, como predictores de la ansiedad, plasmados en la categoría emocional, al igual que las variables que se presentan en el estudio realizado por Rodríguez y Granero (2014), donde se plantea la relación entre los perfiles de estados de ánimo, concretamente



vigor y fatiga, con el rendimiento deportivo, de modo que el aumento en los niveles de fatiga y disminución de vigor conlleva a la aparición de ansiedad (Monroy, 2019, p. 56-57)

Habiendo expuesto lo anterior, encontramos diferentes definiciones e investigaciones sobre la ansiedad en los deportistas, pero es importante resaltar que todo esto no ayuda para determinar cómo podríamos encaminar nuestro proyecto, con el fin de darle más argumentación al área de las habilidades psicológicas y su relación con los síntomas de los trastornos del estado de ánimo y de ese modo establecer herramientas para encaminar de manera adaptativa dichas emociones en los deportistas y que sirvan como motor de causa para un resultado eficiente en objetivo de éxito deportivo.

Metodología

El presente trabajo se hará bajo el enfoque mixto debido a que se adapta a las necesidades y características que queremos investigar. Con esta metodología se pretende incrementar las herramientas adecuadas para cada necesidad desde un punto objetivo y subjetivo, “Los métodos mixtos caracterizan a los objetos de estudio mediante números y lenguaje e intentan recabar un rango amplio de datos para robustecer y expandir nuestro entendimiento de aquellos” (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018, p. 615).

El enfoque mixto según Hernández- Sampieri y Mendoza es un conjunto de procesos de recolección, análisis y vinculación de datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio o una serie de investigaciones para responder a un planteamiento del problema,



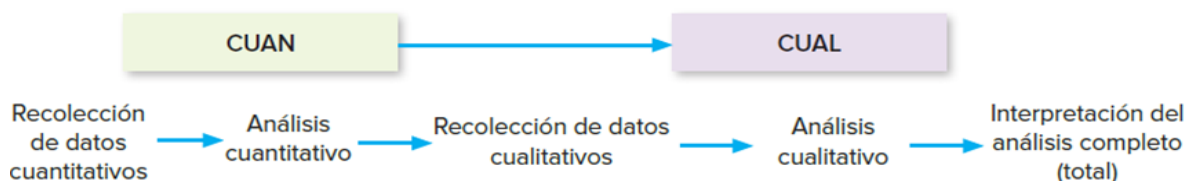
(2018, p. 610), por esta razón y con el objetivo de darle un enfoque más amplio, con diferentes criterios, datos más variados, integrar la recolección de datos a nuestro tema de investigación, vimos en este enfoque mixto y en su diseño explicativo secuencial el mejor método

Como se muestra a continuación, presentamos algunos casos de estudio en los cuales se aplica dicho método de investigación, encontrados por Castañer y Angera (2013) así:

- Las actividades físicas femeninas (Moreno, Martínez, & Alonso, 2006): observación de tipos de prácticas femeninas (CUAL); cuestionarios de satisfacción (CUAN) y entrevista a mujeres practicantes de diferentes edades (CUAL).
- Nivel inicial de un equipo de balonmano durante la pretemporada (Gil, Capafons, & Labrador, 1993) basado en parámetros de la condición física de la prueba de Bosco (CUAN) y efectividad táctica con observaciones sistemáticas del ataque organizado (CUAL).
- La eficacia comunicativa de un entrenador (Torregrosa, Sousa, Viladrich, Vilamarín, & Cruz, 2008) en competición con: observaciones sistemáticas de grabaciones en vídeo de su comunicación verbal en los partidos (CUAN) y entrevistas de opinión realizadas a los jugadores sobre la eficacia de la comunicación del entrenador.

El diseño explicativo secuencial se caracteriza por una primera etapa en la cual se recaban y analizan datos cuantitativos, seguida de otra donde se recogen y evalúan datos cualitativos. (Hernández- Sampieri y Mendoza, 2018, p. 634).

Figura 6



La técnica a utilizar será la encuesta y la entrevista, con la primera se hará una recolección de datos CUAN y la segunda una recolección de datos CUAL, para poder llegar a la interpretación del análisis completo.

Población

Es el conjunto de personas u objetos de los que se desea conocer algo en una investigación. "El universo o población puede estar constituido por personas, animales, registros médicos, los nacimientos, las muestras de laboratorio, los accidentes viales entre otros". (Pineda et al 1994, p. 108 en López 2004, p. 69)

La población estudiada fueron 282 deportistas universitarios del Tecnológico de Antioquia, se realizó un muestreo no probabilístico en el cual se tuvieron en cuenta de las diferentes áreas deportivas como baloncesto, fútbol sala, tenis de mesa, natación, taekwondo entre otros, la muestra se tomó entre los deportistas que puedan participar y fueron autorizados por sus entrenadores.

Los instrumentos utilizados se le aplicaron a 37 deportistas (13% de la población). En promedio se aplicaron los instrumentos a 3 personas por deporte de ambos sexos (70%



varones y 35% mujeres).

Instrumentos implementados

Instrumentos cuantitativos

Escala de Motivación Deportiva

La Escala de Motivación en el Deporte tiene por objeto principal identificar la causa de una conducta, el porqué de la ejecución o no de una actividad deportiva, esta va más allá de la medida unidimensional de la motivación intrínseca y extrínseca y permite un análisis multidimensional de la motivación, adaptándose a cualquier deporte en sí. En efecto, la EMD mide tres tipos de motivación intrínseca (la motivación intrínseca al conocimiento, el cumplimiento, a la estimulación), tres tipos de motivación extrínseca (la regulación externa, introyectiva e identificada) así como la a-motivación. (López, 2000, p. 72).

La Escala de Motivación en el Deporte fue desarrollada por Brière, Vallerand, Blais y Pelletier en 1995. Esta escala consta de 28 ítems relacionados con la motivación. La prueba considera siete subescalas con cuatro ítems para cada una de ellas: (1) sin motivación; (2) regulación externa; (3) regulación introyectada; (4) regulación identificada; (5) motivación intrínseca para aprender; (6) motivación intrínseca como satisfacción personal; (7) motivación intrínseca por la estimulación de los sentidos. Las escalas de la 2 a la 4 corresponden a la motivación extrínseca; y de la 5 a la 7 a la motivación intrínseca.



A todas las subescalas se les asignó un peso de 7 puntos, en donde el 1 equivale a la respuesta "nunca", 2 "pocas veces", 3 "raras veces", 5 "algunas veces", 6 "muchas veces", el 7 indica "siempre", y el 4 como punto medio, significa "indeciso".

Escala del trastorno de ansiedad generalizada (GAD-7)

El trastorno de ansiedad generalizada (TAG) es uno de los trastornos mentales más comunes, pero aún no existe una medida clínica breve que nos ayude a evaluar rápidamente el TAG. Sin embargo el GAD-7 es una herramienta válida y eficaz que nos ayuda a la evaluación e identificación de la gravedad del TAG en la práctica clínica y la investigación. (Spitzer, Kroenke, Williams, y Löwe, 2006, p. 1).

La escala del trastorno de ansiedad generalizada consta de 7 preguntas puntuables entre 0 y 3, siendo las puntuaciones mínimas y máximas posibles de 0 y 21, para lograr evaluar los diferentes resultados obtenidos al momento de contestar el cuestionario los autores sugieren las siguientes puntuaciones, recomendando la consulta con un profesional de la salud si la puntuación es de 10 o superior a este.

Los diferentes puntos de corte que se manejan en la escala de GAD-7 son:

0 a 4 no se aprecia ansiedad.

5 a 9 se aprecian síntomas de ansiedad leves.

10 a 14 se aprecian síntomas de ansiedad moderados



15 a 21 se aprecian síntomas de ansiedad severos.

Instrumentos cualitativos

La entrevista estructurada

La entrevista es una técnica para recolectar datos de los individuos sobre temas puntuales, según la autora Mendicoa (2003, p. 125) “[...] la entrevista es un método de investigación cualitativo, que se caracteriza por los reiterados encuentros cara a cara entre el entrevistador y los informantes, encuentros dirigidos hacia la comprensión de las perspectivas que tienen los informantes respecto de sus vidas, experiencias o situaciones, tal como las expresan con sus propias palabras”.

Las características que debe tener una entrevista son:

- a) Establecer el rapport (romper el hielo) antes de iniciar el interrogatorio. Es necesario crear un clima de confianza y hacer sentir al entrevistado la importancia de su colaboración y el carácter confidencial de los datos que aporta.
- b) Las preguntas deben reunir requisitos de confiabilidad y validez. c) Iniciar la entrevista con las preguntas más simples. d) El entrevistador no debe desviar su atención de los objetivos de la entrevista.
- e) El entrevistador no debe ser entrevistado.
- f) La entrevista debe realizarse sin interrupciones en un clima de tranquilidad, amabilidad y confianza.



- g) Al concluir la entrevista se debe agradecer al informante su colaboración.
- h) el entrevistador debe poseer la suficiente agudeza para observar, escuchar, transcribir y sintetizar la información recopilada.
- i) El entrevistador debe contar con una guía de entrevista en donde se establezcan los objetivos y los aspectos más relevantes de los datos que se han de recopilar para el caso de la entrevista libre, y un cuestionario para la entrevista dirigida.
- j) Durante la entrevista o al final de la misma, el entrevistador deberá anotar en la cédula, diario de campo o ficha de trabajo los resultados.
- k) Las anotaciones deben hacerse con la mayor imparcialidad y objetividad posibles y, los comentarios y opiniones del entrevistador deben anotarse por separado.

Tipo de entrevista utilizada

Entrevista estructurada: El investigador realiza una programación de todas las preguntas sobre las que quiere obtener información del tema a investigar, por lo cual es importante tener una buena batería de preguntas organizadas por un guion.

Para realizar una buena guía de preguntas es necesario conocer los tipos que existen, Lazaro (2021, p. 65) dice que es necesario distinguir entre preguntas primarias y secundarias. Las preguntas primarias son las que introducen un nuevo tema o bien abren un nuevo interrogante, mientras que las preguntas secundarias tienen como finalidad articular y profundizar el tema de la pregunta primaria.



Resultados

A continuación se presentan los resultados obtenidos en la presente investigación dispuestos de acuerdo con las categorías de rastreo definidas por los objetivos específicos planteados en líneas precedentes. De ese modo, se dispusieron tres categorías, como se presenta seguidamente: *niveles de ansiedad existentes en los deportistas del TdeA; tipos de motivación existentes en los deportistas del TdeA; e influencia del tipo de motivación en la ansiedad precompetitiva en los deportistas del TdeA.*

Los sujetos, tanto entrevistados como evaluados, están en un rango de edad entre los 18 y 40 años; 12 mujeres y 25 varones; todos son estudiantes del TdeA que a la fecha practican algún deporte de manera competitiva, entre los cuales se encuentran deportes de estrategia: como el fútbol, baloncesto o tenis de mesa; y deportes de contacto: como el judo mixto y el taekwondo, entre otros (*Tabla 1. Datos sociodemográficos de los participantes*).

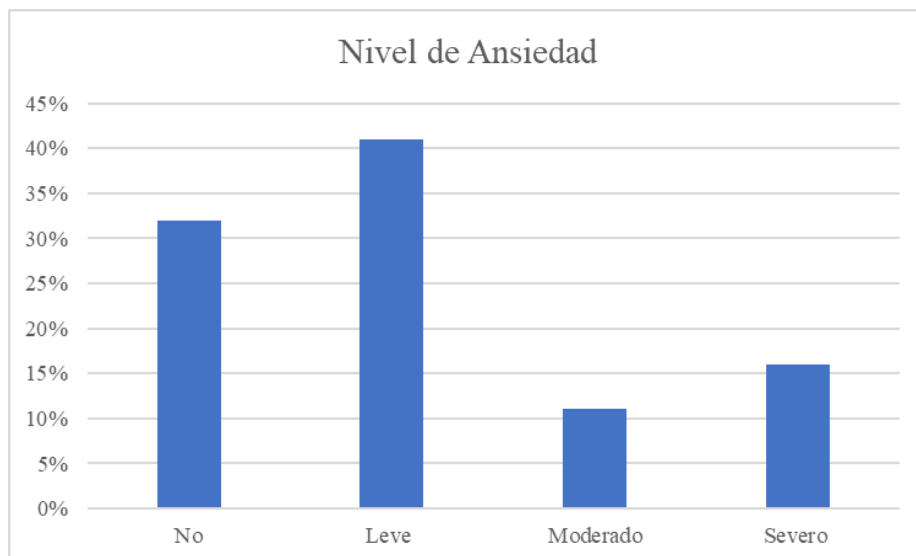
| Tabla 1. Datos sociodemográficos de los participantes | | | | | | | |
|---|------|---------------------|--------------------------|--------|------|----------------------|--------------------------|
| Sujeto | Edad | Deporte | Tiempo entrenando (años) | Sujeto | Edad | Deporte | Tiempo entrenando (años) |
| 1 | 18 | FUTBOL FEMENINO | 10 | 20 | 20 | VOLEIBOL FEMENINO | 5 |
| 2 | 18 | FUTBOL FEMENINO | 5 | 21 | 18 | VOLEIBOL FEMENINO | 6 |
| 3 | 18 | FUTBOL FEMENINO | 9 | 22 | 18 | VOLEIBOL FEMENINO | 8 |
| 4 | 18 | BALONCESTO FEMENINO | 7 | 23 | 24 | TENIS DE MESA | 2 |
| 5 | 26 | BALONCESTO FEMENINO | 7 | 24 | 20 | TENIS DE MESA | 1 |
| 6 | 18 | BALONCESTO FEMENINO | 7 | 25 | 20 | TENIS DE MESA | 3 |
| 7 | 19 | FUTBOL MASCULINO | 13 | 26 | 21 | TENIS DE MESA | 1 |
| 8 | 19 | FUTBOL MASCULINO | 15 | 27 | 18 | NATAACION | 4 |
| 9 | 40 | FUTBOL MASCULINO | 31 | 28 | 19 | NATAACION FEMENICO | 8 |
| 10 | 20 | VOLEIBOL | 1 | 29 | 19 | TAEKWONDO | 10 |
| 11 | 20 | VOLEIBOL | 8 | 30 | 20 | TAEKWONDO | |
| 12 | 22 | VOLEIBOL | 1 | 31 | 25 | TAEKWONDO | 4 |
| 13 | 22 | JUDO MIXTO | 7 | 32 | 19 | FUTBOL SALA FEMENINO | 6 |
| 14 | 23 | JUDO MIXTO | 1 | 33 | 22 | FUTBOL SALA FEMENINO | 7 |
| 15 | 22 | JUDO MIXTO | 1 | 34 | 18 | FUTBOL SALA FEMENINO | 5 |
| 16 | 23 | FUTSAL MASCULINO | 5 | 35 | 34 | BALONCESTO | 9 |
| 17 | 23 | FUTSAL MASCULINO | 1 | 36 | 18 | BALONCESTO | 5 |
| 18 | 22 | FUTSAL MASCULINO | 11 | 37 | 19 | BALONCESTO | 8 |
| 19 | 21 | FUTSAL MASCULINO | 1 | | | | |



Niveles de ansiedad existentes en los deportistas del TdeA

En lo que respecta a esta categoría, se puede evidenciar, como se percibe en la figura 6, que un 32% de la población no presenta ansiedad, mientras que un 41%, 11% y 16% presentan niveles leve, moderado y severo, respectivamente; siendo así el nivel leve el que se establece como moda estadística entre la población. Entre los resultados también se observa que los sujetos que obtienen mayores puntuaciones en la prueba GAD-7 (nivel severo) son los que practican judo (suj. 13), taekwondo (suj. 29) y fútbol-sala (suj. 16, 17 y 32), pero sin llegar a haber una correlación medible entre los niveles de ansiedad y el entrenamiento competitivo de un deporte específico.

Figura 6



Con relación al nivel que indica la no presencia de ansiedad, se halló que de los 12 sujetos ubicados en este (32%), solo tres han llegado a presentar síntomas somáticos,



asociados a la ansiedad, antes de las competiciones, dentro de los cuales resaltan los problemas gastrointestinales (suj. 28, 30 y 31) y el aumento del ritmo cardiaco (suj. 30); todo esto siendo ubicado por los sujetos como situación normal ligada a la incertidumbre de los resultados. Por otro lado, los sujetos también expresan, de manera general, que los síntomas relacionados con la ansiedad precompetitiva han disminuido con el pasar de los años de entrenamiento, el fortalecimiento de la autoconfianza y el autoconocimiento, así como lo menciona el sujeto 30 al decir: *“es mas de conocerse a sí mismo, yo antes si sucumbía a los dolores de estómago... pero ya conozco cómo controlar la ansiedad, comiendo un dulce, por ejemplo, y esto ha permitido que disminuya”*.

En lo tocante al nivel leve de ansiedad, se percibe que, de manera general, estos sujetos (15) no presentan síntomas somáticos relacionados a la ansiedad precompetitiva, sin dejar de lado que 2 de los mismos (suj. 22 y 27), presentan rigidez muscular en algunas situaciones previas a sus competencias, ligada a la presión que impone la necesidad extrínseca de obtener buenos resultados. Del mismo modo todos afirman que nunca han presentado irritabilidad antes de los encuentros deportivos; y que utilizan los ejercicios de respiración, el escuchar música y las actividades de autorreflexión como técnicas para controlar sus estados de ánimo antes de entrar a los diferentes escenarios deportivos.

Refiriéndonos ahora al nivel moderado de ansiedad, de los 4 sujetos ubicados en este nivel (11%), el 50% (suj. 4 y 18) afirma presentar síntomas somáticos relacionados a la ansiedad precompetitiva, dentro los cuales destacan los dolores de cabeza y musculares;



presentado, además, el sujeto 18 irritable antes de sus competiciones, debido a, como este afirma, *“los cambios de humor y tensión derivados del estrés que causa la necesidad de obtener buenos resultados”*. Ligado a lo anterior, este 11% afirma que los síntomas de ansiedad que presentan se han incrementado a lo largo de sus años de entrenamiento debido al nivel de la competencia alcanzado (suj. 4), la responsabilidad que conlleva el entrenamiento competitivo (suj. 18), y la presencia de una sensación de estancamiento (suj. 21).

Ahora, en lo que respecta al nivel severo, la totalidad de este 16% (6 sujetos) afirma presentar síntomas somáticos de ansiedad en las previas de sus competiciones, tales como problemas gastrointestinales (suj. 13 y 29), ritmo cardíaco acelerado (suj. 29), además de rigidez y dolor muscular (suj. 17, 17, 32, 34). Por otro lado, un 50% de estos presenta problemas de sueño en los días previos a la competencia, los cuales aparecen a modo de dificultades para conciliar el sueño (suj. 17), e insomnio (suj. 29 y 34). Estos sujetos tienen en común el hecho de no contar con estrategias de afrontamiento para la ansiedad o de llevar a cabo algunas que han encontrado poco efectivas; esto es observable en el discurso del sujeto 17 cuando afirma: *“no, de hecho es un poquito complicado... He intentado varias cosas, pero a la final siempre me llegan esos pensamientos...”*.

Ahondando, ahora, en otras variables relacionadas con las consecuencias de la ansiedad precompetitiva y los factores protectores que pueden poseer estos deportistas, se halló de manera generalizada que la población encuestada no presenta afectaciones en su vida



académica como resultado de los síntomas de dicho cuadro, pues afirman realizar una separación entre estas dos esferas de su vida universitaria. Por otro lado se evidencia que las estrategias de afrontamiento son determinantes a la hora de presentar un nivel de ansiedad determinado por la prueba GAD-7, ya que se identificó que los sujetos que se ubican en los niveles “No” y “Leve”, a diferencia de los ubicados en el nivel “Severo”, utilizan de manera activa diversas estrategias que involucran ejercicios de respiración, autoconocimiento (autorreflexión, escritura sobre pensamientos y emociones) , utilización de recursos para la relajación (música, lectura, ejercicio) y el relacionamiento con sus redes de apoyo.

| Nivel | Estrategias utilizadas |
|--------------|---------------------------------|
| No y Leve | Redes de apoyo |
| | Ejercicios de respiración |
| | Actividades de Autoconocimiento |
| | Recursos de relajación |
| Moderado | Recursos de relajación |
| Severo | Ninguna |

Niveles de motivación existentes en los deportistas del TdeA

En lo concerniente con esta categoría, se identificó que el 95% de la población encuestada presenta una motivación intrínseca, dentro del cual se logra percibir que el 54% de la población tiene una motivación intrínseca alta y el 41% se estima que posee una motivación intrínseca moderada. El 5% restante obtuvo puntuaciones que indican la no presencia de motivación.



Figura 7.

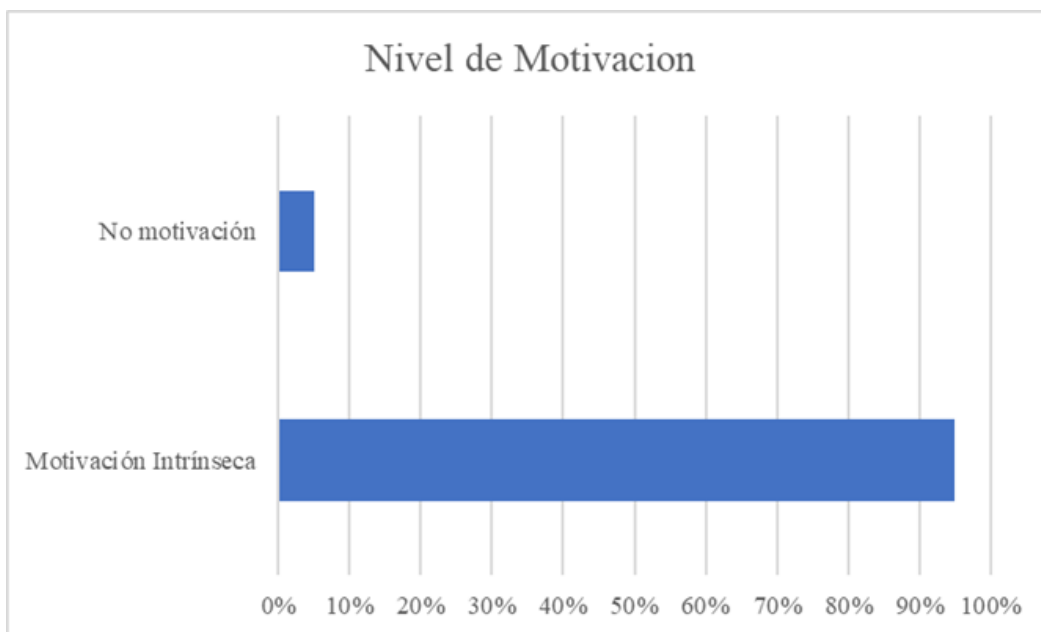
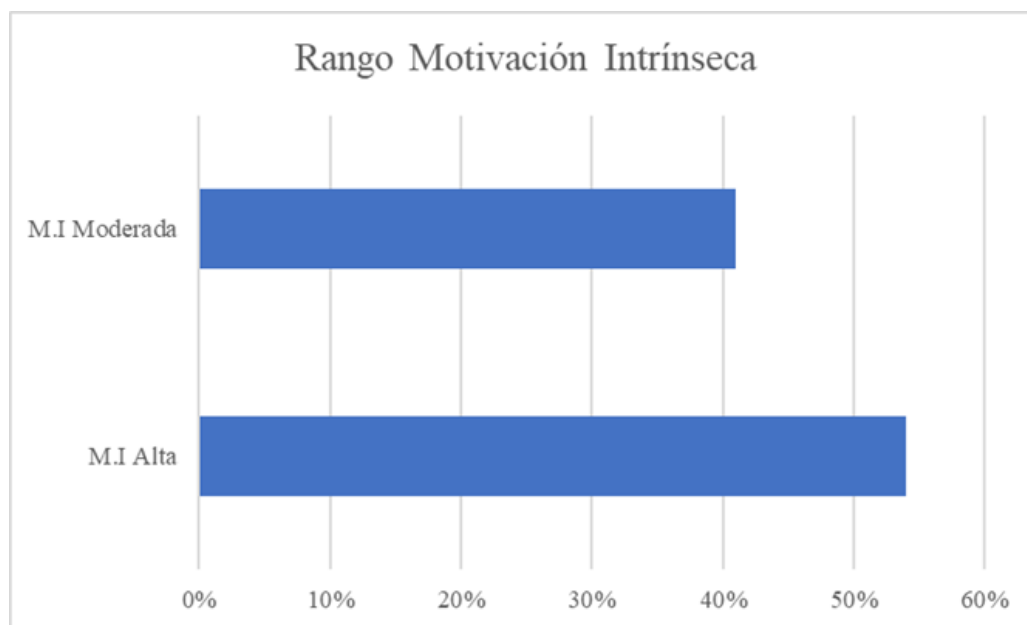


Figura 8.





Dentro de los resultados obtenidos en la escala de motivación deportiva, se evidencia que, principalmente, los sujetos enfocan su motivación hacia la satisfacción personal; diciendo así que esta proviene de fuentes intrínsecas, ligadas a la experimentación de estímulos positivos internos por el entrenamiento competitivo de los deportes de su elección. Estando lo anterior sustentado en los valores obtenidos al analizar los resultados de la prueba de motivación aplicada a los participantes, y la correlación de estos con las respuestas obtenidas en la entrevista realizada.

| Tabla 3. Promedio resultados EMD | | | | | | |
|----------------------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|------------|-----------------|---------------|
| Motivación Intrínseca | | | Motivación Extrínseca | | | No Motivación |
| 5,9 | | | 3,8 | | | 2.3 |
| Aprender | Satisfacción Personal | Estimulación de sentidos | R. Interna | R. Externa | R. Identificada | |
| 5.8 | 5,9 | 5,8 | 4,5 | 3,9 | 3,1 | |

De esta manera, se logra percibir que, en su mayoría, los sujetos fueron impulsados, al inicio de su carrera deportiva, por sus redes de apoyo (familiares y amigos), pero que con el paso de los años de entrenamiento, devino en ellos un gusto personal por el deporte y una convicción determinante que enfoca sus esfuerzos al logro de objetivos individuales y subjetivos, relacionados con sus metas a mediano y largo plazo. Lo anterior lo podemos observar en las respuestas de los sujetos cuando mencionan:

Sujeto 1: *“por mi familia, siempre me han inculcado el deporte”.*

Sujeto 4: *“desde muy pequeña me gustó el deporte y se fue convirtiendo en algo más grande”.*

Sujeto 16: *“yo toda la vida he sido una persona que ha estado inmersa en el mundo del deporte, comencé jugando fútbol desde que tenía 6 años, y ya pues obviamente mi sueño era ser futbolista, y ahora me acerco a él representando a la universidad con mi equipo”.*



Influencia del tipo de motivación en la ansiedad precompetitiva en los deportistas del TdeA

Hablando ahora de la relación entre las categorías anteriores, no es posible determinar una influencia de manera estadística entre estas dos variables, pues los sujetos no obtuvieron resultados diferentes significativos en la escala de motivación deportiva, por lo que no podemos determinar qué tipo de motivación estaría relacionado con un nivel de ansiedad específico; pero si es posible afirmar que las estrategias de afrontamiento utilizadas por los deportistas influyen directamente en sus niveles de ansiedad precompetitiva y que su motivación sustentada en la búsqueda de la satisfacción personal los ha llevado a sostener su entrenamiento en el tiempo y, en general, a darle un sentido adaptativo a los síntomas de ansiedad, tanto físicos, como cognitivos, y así encaminarlos como motor para la consecución de resultados favorables en sus competiciones.

Discusión y conclusiones

Este estudio se interesó en la correlación existente entre la ansiedad precompetitiva y el tipo de motivación que presentan los deportistas del TdeA, respecto a 3 categorías de rastreo, cada una de las cuales derivadas de los objetivos específicos planteados: *identificar los niveles de ansiedad existentes en los deportistas del TdeA; establecer los niveles de motivación existentes en los deportistas del TdeA; y determinar cómo afecta el tipo de motivación en la ansiedad precompetitiva en los deportistas del TdeA.*



En lo que respecta al primer objetivo específico planteado, *identificar los niveles de ansiedad existentes en los deportistas del TdeA*, se acertó, principalmente, que los sujetos evaluados presentan, mayoritariamente, un nivel leve de ansiedad (41%), diciendo, además, que otro alto porcentaje de la muestra evaluada no presenta síntomas relacionados con este trastorno del estado de ánimo (32%); estando ligados los niveles de ansiedad con las habilidades psicológicas de los sujetos en lo tocante a estrategias de afrontamiento, autoconfianza y manejo de emociones. Este hallazgo va en concordancia con lo planteado por Menéndez cuando expresa que el manejo y conocimiento de las emociones es fundamental sobre todo en los índices de ansiedad, puesto que influyen en la victoria o derrota de las competiciones y en la efectividad de los entrenamientos deportivos (2020, p 127). Además, García, Rodríguez, Andrade y Arce en Arredondo y Díaz plantean que los niveles de ansiedad y, derivado de ellos, el éxito de los deportista de alto rendimiento se encuentra fundamentado en las habilidades psicológicas como el autocontrol, estado de ánimo, motivación, habilidades interpersonales, entre otros (2019, p. 6).

Refiriéndonos ahora al segundo objetivo específico, *establecer los niveles de motivación existentes en los deportistas del TdeA*, se halló que de la muestra evaluada, un 95% presentan una motivación de tipo intrínseca con énfasis en la satisfacción personal, lo cual lleva a los deportistas a presentar una facilidad a la hora de conocer y manejar sus emociones, ya que este tipo de motivación está ligada al autoconocimiento y establecimiento de metas que se persiguen de manera rigurosa y constante. De este modo, se les facilita desarrollar estrategias para afrontar los eventos estresantes y mantener el proceso de



consecución de sus metas en el tiempo, deviniendo esto en la posibilidad de obtener un alto rendimiento y éxito deportivo. El hallazgo del nivel de motivación se destaca como innovador en el campo de investigación, ya que no se encontraron estudios previos interesados en identificar dicho factor en los deportistas. Sin embargo, la relación encontrada de la motivación con el rendimiento deportivo concuerda con lo planteado por Murray (1964) y Roberts (2001) cuando mencionan que la motivación deportiva es el más importante e inmediato determinante del comportamiento del deportista pues lo despierta, le da energía, lo dirige y lo regula para lograr su óptimo rendimiento.

En lo tocante, ahora, al tercer objetivo específico, *determinar cómo afecta el tipo de motivación en la ansiedad precompetitiva en los deportistas del TdeA*, no fue posible determinar una relación estadística entre ambas variables, ya que los resultados obtenidos en la escala de motivación deportiva no fueron significativamente diferentes, lo que impide correlacionarla con los obtenidos en la prueba de ansiedad GAD-7. De este modo, no es posible comparar nuestros resultados con los de los autores consultados, pero es importante mencionar que Monroy plantea que se encuentra una relación determinante entre la no motivación y la ansiedad cognitiva, lo cual a su vez disminuye el rendimiento, añadiendo que la motivación, ya sea intrínseca, extrínseca o no motivación, se correlaciona con la presencia de ansiedad cognitiva y somática (2029, p. 53).

Procediendo, ahora, a responder al objetivo general planteado para el presente estudio, es decir, *identificar la correlación existente entre la ansiedad precompetitiva y el*



tipo de motivación que presentan los deportistas del TdeA, y, de ese modo, dar respuesta a la pregunta de investigación, no fue posible determinar una correlación cuantitativa, pero tomando datos cualitativos y relacionando los mismos con los resultados de las pruebas aplicadas a los sujetos participantes, es posible afirmar que la motivación presentada por los deportistas del TdeA los impulsa a desarrollar estrategias de afrontamiento de la ansiedad y así sostener su entrenamiento competitivo en el tiempo; de modo que la presencia de estrategias para afrontar eventos estresantes está inversamente relacionada con los niveles de ansiedad hallados en los deportistas, es decir, el uso de estrategias efectivas y adaptativas implica la no presencia o la presencia de un nivel leve de ansiedad, mientras que los deportistas que usan pocas o ninguna de las estrategias de afrontamiento descritas en líneas precedentes, tienden a presentar niveles moderados o severos de ansiedad generalizada.

Como se pudo observar, los deportistas universitarios del TdeA presentan, en su mayoría, niveles de ansiedad bajos. En un 32% de la muestra no se hallaron síntomas de ansiedad, mientras que en un 41% se hallaron síntomas leves del mismo trastorno, estando relacionado esto con las habilidades psicológicas de los deportistas, ya que se evidenció una relación inversa entre el uso de estrategias de afrontamiento, presencia de motivación intrínseca y autoconfianza, con los niveles de ansiedad precompetitiva. En esta línea, se acertó que los sujetos que hacen uso de herramientas para afrontar los acontecimientos estresantes, tales como redes de apoyo significativo, ejercicios de respiración, actividades de autoconocimiento, entre otros, se anteponen de manera adaptativa ante los síntomas de



ansiedad somática y cognitiva, logrando utilizar estos como impulso para la preparación frente a los resultados competitivos.

Con relación a los niveles de motivación hallados en los sujetos encuestados, se identificó que el 95% de la muestra presenta una motivación intrínseca dirigida hacia la satisfacción personal, lo cual permite inferir que los deportistas universitarios encuentran en el deporte competitivo que practican, una actividad que permite la consecución de metas personales y el desarrollo subjetivo de estos como individuos. Por otro lado, se percibe que como consecuencia de la motivación intrínseca, los deportistas realizan actividades de autopercepción que les permiten conocer los matices de sus emociones y ejercer control sobre las mismas y de ese modo encausarlas de manera adaptativa, evitando la cronificación de los estados de ansiedad, estrés o hiperactivación cognitiva que derivan de las responsabilidades académica y deportiva.

Para finalizar, es importante mencionar que los deportistas universitarios se enfrentan de manera compleja a la presión impuesta por las expectativas, tanto personales como externas, ya que deben obtener resultados satisfactorios en el ámbito académico y deportivo, lo cual suma el desgaste cognitivo con el corporal, pudiendo devenir así la existencia de trastornos del estado de ánimo como la ansiedad y la depresión en caso de no lograr sobrepasar los acontecimientos estresantes e incorporar, de manera adaptativa, la ansiedad precompetitiva a su sistema de iniciativa e impulso para la consecución de sus metas personales. Es así pues que es posible mencionar que los niveles de ansiedad presentados por los deportistas universitarios pueden obtener un carácter tanto positivo como negativo para



estos, ya que pueden funcionar como motor para la preparación con respecto de las exigencias, o como paralizantes a la hora de enfrentarse a los resultados de las competencias que necesitan de esfuerzo físico y cognitivo para desembarcar en un buen término.

Recomendaciones

A partir de lo hallado en el presente estudio se considera necesario realizar una lista de recomendaciones para la institución universitaria, los entrenadores y deportistas, de modo que se logre prestar atención al bienestar tanto físico, como mental y así lograr identificar como este influye en el rendimiento académico y deportivo de la población universitaria.

A la Institución se le recomienda:

- En el ámbito académico los docentes deberían apoyar a los deportistas en sus clases y ser más flexibles con algunos trabajos y evaluaciones en etapas de competición con el fin de disminuir la ansiedad y desmotivación que esto genera, y así evitar la deserción académica o deportiva.
- Implementar con la facultad de educación y ciencias sociales, estrategias que ayuden y acompañen a los deportistas y entrenadores del Tde A en procesos psicológicos que les ayuden a tener herramientas para mejorar el rendimiento, el bienestar y la salud, así como su desarrollo personal.



- Crear programas para trabajar con los deportistas, con el fin de que tengan atención psicológica especializada e individualizada, enfocándose en el ámbito deportivo; enseñándoles técnicas para disminuir la ansiedad y para aumentar la motivación.
- Entregar la dotación necesaria a las diferentes disciplinas deportivas, para mitigar la desmotivación que esto genera en algunos deportistas.

A los entrenadores se les recomienda:

- Sacar espacios donde se escuchen las preocupaciones de los deportistas y así ayudar a mejorar el proceso deportivo y personal.
- Gestionar el apoyo por parte de la universidad en relación con programas de atención psicológica para trabajar con los deportistas temas como la ansiedad y la motivación.
- Buscar el apoyo por parte de la universidad para la dotación necesaria para cada disciplina deportiva.

A los deportistas se les recomienda:

- Fomentar espacios de diálogo para expresar sus emociones y generar bienestar entre el entrenador y el grupo.
- Participar de los acompañamientos externos que puedan mejorar y fortalecer el rendimiento deportivo y el bienestar psicológico.

Referencias



- Aguinaga, I., Herrero-Fernández, D., y Santamaría, T. (2021). Factor protector de las estrategias de afrontamiento y la cohesión de grupo sobre el bienestar psicológico ante situaciones de ansiedad competitiva en futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(1), 86-101. <https://doi.org/10.6018/cpd.414281>
- Aldás, A. C., Saltos, L. F., y Roballo, J. M. (2018). Influencia de la ansiedad en el rendimiento deportivo en futbolistas. *Revista Ciencia Y Tecnología*, 18(19), 181-189. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8591658>
- Arenas, J., Castellanos, V., Aguirre-Loaiza, H., Trujillo, C., y Núñez, A. (2016). La ansiedad en voleibolistas universitarios. Análisis de la competencia deportiva en la educación superior. *Rev. Guillermo de Ockham*, 14(2), 111-121. <http://dx.doi.org/10.21500/22563202.2612>
- Barbosa-Granados, S., Castañeda-Lozano, W., y Reyes-Bossio, M. (2022). Experiencia docente con entornos virtuales en psicología del deporte, antes y durante la pandemia Covid-19. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 16(1), e1438. <http://dx.doi.org/10.19083/ridu.2022.1438>
- Carrasco, A. C. (2019). *Influencia de la Motivación Deportiva sobre la ansiedad precompetitiva en Deportistas calificados de una Universidad Privada de Lima* [Trabajo de grado, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio institucional USIL. <https://hdl.handle.net/20.500.14005/9845>



**Tecnológico
de Antioquia**
Institución Universitaria

Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Ramírez-Granizo, I., y Ubago-Jiménez, J.L.

(2020). Relación entre la inteligencia emocional y los niveles de ansiedad en deportistas. *Journal of Sport and Health Research*. 12(1): 42-53.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7523027>

García, A., y Velandia, J. A. (2018). *Relación entre ansiedad y resultado deportivo*

en selecciones universitarias de baloncesto torneo ASCUN zonal 2018

[Trabajo de grado, Universidad Santo Tomas]. Repositorio institucional,

Universidad Santo Tomas. <http://hdl.handle.net/11634/13826>

Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C (2018). *Metodología de la investigación. Las*

rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Editorial Mc Graw Hill Education.

[https://www.proquest.com/scholarly-journals/niveles-de-ansiedad-y-estilos-](https://www.proquest.com/scholarly-journals/niveles-de-ansiedad-y-estilos-afrentamiento-en/docview/2420461216/se-2)

[afrentamiento-en/docview/2420461216/se-2](https://www.proquest.com/scholarly-journals/niveles-de-ansiedad-y-estilos-afrentamiento-en/docview/2420461216/se-2)

Huayna, E. Y., y Vidaurre, M. L. (2020). *Rendimiento deportivo en jugadores*

universitarios de alta competencia: relación entre ansiedad pre-competitiva

y habilidades psicológicas [Trabajo de grado, Universidad Peruana Unión].

Repositorio de tesis, Universidad Peruana Unión.

<http://hdl.handle.net/20.500.12840/3604>

Jaramillo, A. J. (2018). *Ansiedad Competitiva y Autoeficacia en tenistas de alto*

rendimiento del Ecuador. Estudio Comparativo antes y durante el curso de



**Tecnológico
de Antioquia**
Institución Universitaria

competencias deportivas [Trabajo de grado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio PUCESA.
<http://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/2438>

López, J.M. (2000). Estandarización se la escala de motivación en el deporte (EMD) de Brière N. M., Vallerand R. J., Blais M. R., y Pelletier L. G. en deportistas mexicanos. *Revista Motricidad*, (6), 67-93.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2278364>

López, P. L. (2004). Población muestra y muestreo. *Punto Cero*, 09(08), 69-74.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762004000100012

Melamed, A. F. (2016). Las emociones y su relación con la cognición: un análisis desde la filosofía de la mente. *Cuadernos de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales - Universidad Nacional de Jujuy*, (49), 13-38.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18551075001>

Mendicoa, G. E. (2003) *Sobre tesis y tesistas. Lecciones de enseñanza y aprendizajes*. Espacio Editorial.

Menéndez, D. E., y Becerra, A. (2020). Ansiedad en deportistas jóvenes: un estudio comparativo entre hombres y mujeres. *Horizonte sanitario*, 19(1), 127-135.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7445064>



- Monroy, M. P. (2018). Factores intrínsecos y extrínsecos que generan ansiedad y su implicación en el rendimiento deportivo. *Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 8(2), 49-61. <http://dx.doi.org/10.15332/2422474x/5126>
- Núñez, A., y García, A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión. *Retos*, 32, 172-177. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.53297>
- Pineda-Espejel, H. A., Trejo, M., García, K. B., Garza, K. J., Vázquez-Jiménez, G. V., Machado-Contreras, J. R., Mejía-León, M. E., y Rodríguez, S. (2020). Respuesta de cortisol salival y ansiedad precompetitiva en nadadores. *Retos*, 38, 1-7. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.72229>
- Pons, J., Ramis, Y., Viladrich, C., y Checa, I. (2020). Niveles de ansiedad y estilos de afrontamiento en función de las características perceptivo-motoras del deporte. *Revista De Psicología Del Deporte*, 29(2), 105-115.
- Ries, F., Castañeda, C., Campos, M. C., y del Castillo, O. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de psicología del deporte*, 12(2), 9-16. <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v12n2/articulo01.pdf>
- Sepúlveda-Páez, G., Díaz-Karmelic, Y., y Ferrer-Urbina, R. (2019). Ansiedad pre-competitiva y estrategias de afrontamiento deportivo, en disciplinas acuáticas



Tecnológico
de Antioquia
Institución Universitaria

individuales y colectivas en deportistas juveniles de alto nivel. *Límite (Arica)*,
14(16). <https://dx.doi.org/10.4067/s0718-50652019000100216>

Spitzer, R., Kroenke, K., Williams, J. y Löwe, B. (2006) A Brief Measure for
Assessing Generalized Anxiety Disorder. *Arch Intern Med*, 166.
<http://espectroautista.info/ficheros/bibliograf%C3%ADa/spitzer2006bma.pdf>

Tejero J. M. (2021) *Técnicas de investigación cualitativa en los ámbitos sanitario y
socio sanitario*. Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha.
[https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/28529/04%20TECNIC
AS-INVESTIGACION-WEB-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/28529/04%20TECNICAS-AS-INVESTIGACION-WEB-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y)