



Factores ansiogenos que inciden en el desempeño deportivo de jóvenes de 15 años pertenecientes  
al Club Deportivo Barrio Brasilia, Medellín

Katherine Moncada Sossa

Paola Andrea Molina Cano

Trabajo de Grado presentado Para optar al título de Psicólogo

Asesor: William Ignacio González Vásquez, Magíster (MSc) en Educación y desarrollo humano

Corporación Universitaria Minuto De Dios

Rectoría Antioquia - Chocó

Psicología

Bello, Colombia

2020

---

Citar/How to cite	(Molina, & Moncada, 2020)... (Molina, & Moncada, 2020)
Referencia/Reference	Molina, P., & Moncada, K. (2020). <i>Factores ansiogenos que inciden en el desempeño deportivo de jóvenes de 15 años pertenecientes al Club Deportivo Barrio Brasilia, Medellín</i> . (Trabajo de grado Psicología). Universidad Minuto de Dios, Facultad de Psicología, Bello.
Estilo/Style: APA 6th ed. (2010)	

---

## **Dedicatoria**

A nosotras por siempre confiar en nuestras capacidades y sueños. Porque siempre podremos lograr lo que sea que nos propongamos.

A nuestros docentes, colegas, familiares y amigos quienes nos enseñaron, acompañaron y motivaron para llegar a cumplir este anhelo que con el pasar de los días ya dejaba de ser un sueño y se convertía en realidad, hoy estamos aquí con las mismas ganas de querer salir y cambiar el mundo.

*“Nuestra recompensa se encuentra  
en el esfuerzo y no en el resultado.*

*Un esfuerzo total  
es una victoria completa”*

*-Mahatma Gandhi*

## **Agradecimientos**

A mis padres, por brindarme siempre su completo apoyo durante este proceso, la confianza, por el amor y recordarme constantemente que puedo lograr grandes cosas.

A mi novio, por ser tan incondicional desde el día uno, por su amor, por apoyarme y alentarme todos los días.

A mi compañera en este proyecto y gran amiga Paola Andrea Molina, por la paciencia, el apoyo, las enseñanzas y la amistad.

Al profesor William, por transmitirnos siempre con pasión sus conocimientos durante este proceso.

Al Club Deportivo Barrio Brasilia, por permitir con gran disposición la realización de esta investigación.

*-Katherine Moncada Sossa*

A mis Padres, porque son mi mayor orgullo y ejemplo a seguir, por creer eternamente en mí, por enseñarme que la vida no es fácil pero todo si se hace posible, con su apoyo incondicional, su fe puesta en mí siempre fueron esa voz de aliento para no rendirme, sin ustedes nada de esto hubiese sido posible, gracias por mostrarme que cada día seré mejor.

A ti hermano por confiar en mí, porque sintiéndome pequeña me enseñaste que querías algún día llegar hacer tan grande como yo, por tu apoyo, tus ganas por alentarme siempre, tu compañía y amor eterno diré lo logramos.

A mi novio, amigo y compañero de vida, por su apoyo incondicional, por su paciencia y entre tantas cosas por su gran amor y compañía en todo este proceso.

A mi colega, gran amiga y compañera Katherine Moncada por su lealtad, compromiso, esfuerzo y dedicación en todo este proceso.

Al profesor William por formarme para la vida, a través de su pasión, conocimientos, entrega y dedicación a su labor.

Al club deportivo Barrio Brasilia, por abrirnos sus puertas, acogernos y permitirnos aplicar y mejorar nuestro proceso formativo en la realización de esta investigación.

*-Paola Andrea Molina Cano*

## Contenido

Resumen .....	10
Abstract .....	11
Introducción .....	12
1 Planteamiento del problema.....	13
1.1 Antecedentes .....	13
1.2 Antecedentes nacionales.....	15
1.3 Descripción del problema.....	16
3. Marco Teórico .....	19
3.1 Definición del concepto de ansiedad.....	20
3.2 Ansiedad rasgo .....	21
3.3 Ansiedad estado.....	21
3.4 Ansiedad precompetitiva.....	22
3.5 Ansiedad competitiva .....	23
3.6 Definición del concepto desempeño deportivo .....	27
3.7 Definición del concepto de adolescentes .....	28
3.8 Factores psicológicos .....	28
3.9 Factores psicológicos en la actividad física .....	29
3.9.1 El carácter psíquico y emocional. ....	29
3.9.2 La competencia. ....	30
3.10 Características del deportista ansioso.....	31
3.10.1 Ámbito fisiológico. ....	31
3.10.2 Ámbito emocional.....	31

3.10.3	Ámbito cognitivo .....	31
3.11	Temores más comunes en el deportista ansioso.....	32
3.11.1	Miedo al fracaso.....	32
3.11.2	Miedo a lo desconocido .....	33
3.11.3	Miedo a no defraudar a los demás .....	33
3.12	Club Deportivo Barrio Brasilia .....	37
3.12.1	Misión .....	37
3.12.2	Visión.....	37
3.12.3	Objeto social del Club Deportivo. ....	38
3.12.4	Marco legal .....	38
3.12.5	Rol del psicólogo .....	38
3.13	Marco Legal .....	39
3.13.1	Ley de infancia y adolescencia en Colombia.....	39
3.13.2	Ley del Deporte en Colombia.....	39
3.13.3	Comisión Disciplinaria Indeportes Antioquia .....	40
3.14	¿Qué es un Club Deportivo? .....	40
5.	Diseño Metodológico .....	42
5.1	Paradigma.....	42
5.2	Enfoque cualitativo .....	42
5.3	Participantes .....	43
5.4	Definición del concepto de grupo focal .....	43
5.4.1	Preguntas Orientadoras. ....	44
5.5	Martens (CSAI2) test guía.....	44
5.6	Definición del concepto observación simple, no regulada y participante.....	45
5.7	Investigación descriptiva.....	46

5.8 Estructura de unidad de análisis .....	46
5.9 Consideraciones éticas .....	46
5.9.1 El consentimiento informado .....	48
6. Plan de análisis de la información.....	49
7. Resultados .....	50
7.1 Matriz categorial .....	50
8. Discusión.....	53
9. Conclusiones .....	55
10. Recomendaciones.....	58
Referencias .....	59

## **Lista de anexos**

Anexo A. Solicitud para la realización de la investigación en el Club Deportivo .....	62
Anexo B. Consentimiento informado.....	64

## Resumen

El objetivo de esta investigación consistió en identificar los factores ansiogenos que incidieron en el desempeño deportivo de jóvenes de 15 años, pertenecientes al Club Deportivo Barrio Brasilia ubicado en el barrio Campo Valdés, comuna # 4 de la ciudad de Medellín.

Se observaron factores ansiogenos que influyeron notoriamente en el proceso competitivo de los deportistas, como en el ámbito fisiológico, emocional y cognitivo.

A nivel fisiológico la ansiedad se manifestó principalmente en el sistema nervioso central, sistema endocrino y sistema inmune, en el nivel emocional los factores ansiogenos se manifestaron con miedo, ira, angustia, tensión, preocupación. Finalmente a nivel cognitivo se encontró que se caracteriza por una "hipervigilancia" que se enfoca en que el individuo se sienta en peligro y atrapado ante una situación de tensión, la cual posiblemente es exagerada.

En el proyecto se logró identificar por medio de entrevista semi-estructurada en la que participaron 6 jóvenes de 15 años, cuáles fueron los síntomas ansiogenos más relevantes que tienen los deportistas. Por último se presenta esta investigación con la respectiva interpretación y análisis de los datos recolectados, determinando que en los jóvenes predomina una ansiedad cognitiva.

**Palabras Clave:** Factores ansiogenos, deportistas, cognitivo, jóvenes

### **Abstract**

The objective of this research was to identify the ansiogenic factors that influenced the sports performance of 15 year-old young people, belonging to the Sports Club Barrio Brasilia located in the Campo Valdés neighborhood, commune # 4 of the city of Medellín.

Ansiogenic factors were observed that notoriously influenced the competitive process of the athletes, such as in the physiological, emotional and cognitive areas.

At physiological level the anxiety was manifested mainly in the central nervous system, endocrine system and immune system, in the emotional level the ansiogenic factors were manifested with fear, anger, anguish, tension, worry. Finally, at the cognitive level, it was found that it is characterized by "hypervigilance" which focuses on the individual feeling in danger and trapped in a situation of tension, which is possibly exaggerated.

The project was able to identify through a semi-structured interview in which 6 young people of 15 years old participated, which were the most relevant anxious symptoms that athletes have. Finally, this research is presented with the respective interpretation and analysis of the collected data, determining that in the youths a cognitive anxiety predominates.

**Keywords:** Ansiogenic factors, athletes, cognitive, youth

## Introducción

La decisión de realizar esta investigación surge debido a nuestro proceso formativo en las prácticas; durante un año observamos que en el escenario de practica (Club Deportivo Barrio Brasilia) los deportistas presentaban episodios de ansiedad, antes, durante y después de una actividad competitiva y esto afectaba el rendimiento de muchos de ellos, además generaba actitudes de minusvalía, baja autoestima, sesgos de autoncepto y otros. Debido a esto, en este proyecto buscamos conocer y describir cuáles son esas conductas inusuales ocasionadas por la ansiedad, que inciden en el proceso formativo de los jóvenes deportistas, en una edad de 15 años.

Para la psicología, enfatizando en el deporte, es importante empezar a identificar estos factores ansiogenos que afectan el desempeño de los jóvenes deportistas, con el fin de generar estrategias y alternativas que faciliten la disminución del daño, mejoren el rendimiento deportivo y propicien el fortalecimiento del ser.

En el transcurso de esta investigación se abarcaron diversos conceptos y temas relacionados con los factores ansiogenos en deportistas, uno de los más importantes es a nivel de la competición, la cual se define según Núñez Prats & Garcia Mas (2017) como: “La competición supone un desafío, una amenaza, en la que se manifiestan reacciones prototípicas de ansiedad, con sus respectivas consecuencias para el rendimiento, y la competición” (p. 172).

Esta cita nos permite relacionar el alto rendimiento físico con el nivel de competitividad que buscan mantener los jóvenes deportistas a través de su proceso formativo, siendo este uno de los principales factores que influyen en la aparición de los episodios de ansiedad, manifestándose en las diferentes actividades, entrenamientos y competiciones en los cuales se puede vislumbrar episodios de ansiedad somática y cognitiva, repercutiendo en su proceso de autoconfianza, autoestima y autoncepto y por ende en el rendimiento deportivo.

## 1 Planteamiento del problema

### 1.1 Antecedentes

Un primer acercamiento al tema de esta investigación corresponde al Dr. Francisco García Ucha psicólogo.

Alguien dice que el conocimiento más importante es el que se relaciona con lo que va a ocurrir, y ese conocimiento en gran parte lo podremos deducir de lo que ya sabemos que ha sucedido. Por ello, la importancia de la historia. La historia es ante todo, historia de la praxis humana. De la acción creadora y transformadora del hombre. Es en este sentido, en que la realidad puede adquirir una comprensión determinada y una connotación epistemológica. Estas ideas incluyen la propia historia de las ciencias y en nuestro caso de la Psicología del Deporte. (García Ucha, 2015, párr.1).

El propio Varón Pierre de Coubertin, escribió una de las primeras obras sobre Psicología del Deporte. Él argumenta el 18 de octubre de 1918 «...Y luego, les llegó el turno a los sabios. Les ofrecimos que se dedicaran al estudio de la psicología deportiva, una ciencia por crear. Al principio, se mantuvieron en la sombra, reservados, y, sin embargo, las aportaciones de Marcel Prévost, Ferrero y Roosevelt les interesaron y la psicología deportiva empezó a hacer algunas conquistas entre la gente seria.» Las primeras reseñas documentadas que explícitamente se refieren a la psicología aplicada a la actividad física y el deporte se encuentran durante los comienzos de siglo XX, principalmente de tres lugares: la antigua URSS, Alemania y Estados Unidos. (García Ucha, 2015, párr.4).

En uno de los antecedentes se evidencio que los futbolistas en su proceso formativo de carácter lúdico y alto rendimiento atraviesan una ansiedad cognitiva, este estudio fue realizado en la ciudad de Quito, Ecuador.

En el presente estudio se midieron los niveles de ansiedad competitiva y estrategias de afrontamiento en una muestra de 27 futbolistas varones de 18 a 29 años profesionales de segunda categoría de la Universidad Internacional Del Ecuador en la ciudad de Quito. Se utilizaron el Inventario de Estado de Ansiedad Competitiva-2 (Competitive Sport Anxiety Inventory, CSAI-2) y el de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte (Approach to Coping in Sport Questionnaire) (ACSQ-1). Como resultados, con respecto a la ansiedad, se encontró que los participantes experimentaron un alto nivel de autoconfianza, y mayores niveles de ansiedad cognitiva que ansiedad somática. La técnica de afrontamiento que utilizaron con mayor frecuencia fue la técnica de conductas de riesgo, que hace referencia a la resolución de problemas y al uso máximo de los recursos para conseguir un objetivo. (Hierro, Portilla, & Sotomayor, 2016, párr.1).

También se realizó un estudio en la ciudad de Ambato, Ecuador en el cual los resultados obtenidos no arrojaron relación alguna entre la ansiedad precompetitiva y el rendimiento deportivo.

La presente investigación tuvo como objetivo determinar, la relación existente entre la ansiedad precompetitiva y las características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo de los futbolistas de la máxima categoría, en el Club Deportivo Macará de la ciudad de Ambato. La aplicación de los reactivos se realizó a una muestra total de 37 personas de sexo masculino de entre 18 y 34 años de edad. La variable de ansiedad precompetitiva fue evaluada con el Inventario de Ansiedad Precompetitiva (CSAI-2) de Martens (1990), y la variable de las características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo fue evaluada con el Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas al Rendimiento Deportivo (CPRD) de Mahoney y Perkins (1987). El método estadístico usado para comprobar la hipótesis fue el Chi-cuadrado ( $\chi^2$ ), con el que se verificó que no existe relación entre la ansiedad precompetitiva y las características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo. (Aldas, 2018, p. 14).

## 1.2 Antecedentes nacionales

En relación con nuestra investigación encontramos un estudio realizado en la ciudad de Manizales a futbolistas de alto rendimiento en el cual relacionaron otras variables pero también la medición de ansiedad.

Con el objetivo de evaluar la ansiedad-estado en relación con variables sociodemográficas en el periodo competitivo, fueron evaluados los jugadores participantes en la fase semifinal del Campeonato Nacional Juvenil de Fútbol (n=93) realizado en Manizales en agosto de 2009. Fue utilizado el test IDARE (STAI) de Spielberger et ál. (1970). La edad cronológica media de los participantes fue  $17,4 \pm 20,0$  años. Los resultados del IDARE fueron relacionados con variables sociodemográficas y del rendimiento deportivo como posición de juego, edad cronológica y deportiva, estrato socio-económico, escolaridad y lugar de nacimiento. Se encontró que los defensas, del equipo del Valle del Cauca, los jugadores de más alto estrato socioeconómico (5-6) y los de menor edad deportiva experimentaron mayores niveles de ansiedad; mientras que en función de escolaridad, lugar de procedencia (capital vs. provincia) y edad cronológica no se encontraron diferencias significativas. (Aguirre Loaiza & Ramos Bermúdez, 2011, p. 239).

Por otra parte, en la universidad de nariño se realizo una investigacion en relacion con la ansiedad y el rendimiento deportivo en futbolistas en la cual fue aplicada el RERDF (registro de evaluacion de rendimiento deportivo en el futbol).

Se utilizo el Registro de Evaluacion de Rendimiento Deportivo en el Fútbol (RERDF) como una estrategia que permite tener un dato cuantitativo del rendimiento deprotivo de los 28 jugadores participantes de la investigación. Para

obtener esta información se tuvo en cuenta cuatro factores asociados al rendimiento deportivo, el técnico, el táctico, el físico y el psicológico. (Guerrero & Paz, 2013, p. 38).

Con el fin de recolectar información sobre los niveles de ansiedad de rasgo y ansiedad de estado.

### **1.3 Descripción del problema**

En el proceso de instrucción del Club Deportivo Barrio Brasília, ubicado en el barrio Campo Valdés en Medellín, se creó un interés en los jóvenes deportistas de 15 años, quienes por su comportamiento en el área de juego y proceso de formación competitiva, presentan episodios de ansiedad, dándole cabida a espacios en los que la población juvenil pueda presentar temores antes, durante y después de una actividad competitiva.

Comprendiendo que los factores ansiógenos pueden generar una serie de dificultades en el ámbito fisiológico, emocional y cognitivo, el propósito de esta investigación es lograr identificar cuáles son dichos factores que tienen los deportistas ante una situación que consideren amenazante.

Los deportistas en formación manifestaron que:

Tienen un exceso de preocupación, no solo por su desempeño individual, sino también por el rendimiento que darán sus compañeros. Esto produce en algunas ocasiones temor, dudas y desconcentración que generalmente logran obtener como resultado una mala jugada y/o una puntuación que al final baja su estado de ánimo. (CDBB, 2019)

A demás las presiones que ejercen la familia y el entrenador pueden ser otro gran factor de influencia al momento de desplegar estos episodios de ansiedad, evocadas por palabras negativas o muy poco acordes a la motivación que deberían recibir los deportistas.

El recorrido teórico hasta acá planteado nos permite inferir que existen también factores internos que ayudan a incrementar estos niveles de ansiedad en los diferentes componentes que pretendemos consignar en esta investigación, factores como locus de control externo e interno, vulnerabilidad cognitiva y dentro del recorrido investigativo poder identificar algunas estrategias de afrontamiento, como complemento a los datos principales que se quiere investigar.

La importancia de esta investigación surge en estas premisas anteriores, ampliar un campo teórico, aportar sugerencias, variables de investigación en el campo de la psicología deportiva, como un desafío a nuestro proceso de crecimiento profesional, convirtiéndose la investigación en desafíos en los planos prácticos y de conocimiento.

## 2 Justificación

El interés por este tema surgió a través de talleres e intervenciones realizadas a esta población, donde logramos percibir la necesidad en los futbolistas de un acompañamiento a nivel psicológico constante, siendo este un factor de suma importancia como el entrenamiento físico y técnico en los jóvenes dado que su comportamiento y desempeño físico siempre estará arraigado a su bienestar psicológico, debido a las circunstancias a las cuales se encuentran expuestos siempre como críticas, regaños, burlas, entre otras, su estado emocional se torna negativo y se convierten en factores ansiógenos.

Esta investigación realiza un foco de atención en los jóvenes (de 15 años) deportistas pertenecientes al Club Deportivo Barrio Brasilia, ubicado en la comuna #4 en la ciudad de Medellín, Antioquia; los cuales se ven afectados a nivel cognitivo y somático, debido a episodios de ansiedad presenciados durante una actividad competitiva. Lo que genera una disminución significativa en el rendimiento físico en la mayoría de ellos.

También es importante mencionar que el contexto social en el cual se ve inmerso el deportista, como lo son padres de familia, entrenadores y espectadores, es el principal generador de angustia, dado que no quieren ocasionar ningún tipo de decepción a quien este observando y de alguna manera “calificando” su desempeño, lo que podría causar un desgaste psicológico.

Tenemos como finalidad identificar por medio de una entrevista semiestructurada cuáles son los factores ansiógenos que afectan cognitivamente a los deportistas, brindarle información pertinente al Club que por medio de esta investigación logren identificar y conocer cuáles son los factores psicológicos que en ocasiones inciden con el desempeño de sus deportistas y les permita contextualizar a futuros practicantes de esta área.

### 3. Marco Teórico

En este proyecto abordaremos el concepto de factores psicológicos con el interés de profundizar en sus componentes y características de acuerdo a los factores ansiogenos que dada nuestra investigación están afectando a jóvenes deportistas de 15 años pertenecientes al Club Deportivo Barrio Brasilia del barrio Campo Valdés, Medellín.

Esta investigación se realizará con un enfoque teórico cognitivo conductual el cual en el área de psicología se entiende como: “La terapia cognitiva fue desarrollada originalmente por Beck con el objetivo de ser aplicada en la depresión. Se centra en la modificación de conductas disfuncionales, pensamientos negativos distorsionados asociados a situaciones específicas y actitudes desadaptativas” (Gabinete Psicológico Granollers, s.f, párr. 2).

Esta investigación tendrá este enfoque cognitivo conductual, dado que los episodios de ansiedad que se presentan en los jóvenes deportistas se origina en los aspectos cognitivos, emocionales y autonómicos, repercutiendo en una de las variables a trabajar como es la autoconfianza, donde el método a utilizar se direcciona con la identificación de estos factores psicológicos negativos o disfuncionales que influyen en episodios de ansiedad, ejecutando posibles estrategias de afrontamiento que le permitan al deportista contrarrestar estas situaciones y obtener mejores habilidades para darle un manejo adecuado cuando estas se presenten y no logren irrumpir negativamente en su proceso formativo, se reitera como factor principal de esta investigación la identificación de factores ansiogenos que inciden en el desempeño del deportista.

### 3.1 Definición del concepto de ansiedad

Desarrollaremos el concepto de Ansiedad en un primer momento desde el DSM-4 se entiende como:

La intensidad, duración o frecuencia de aparición de la ansiedad y de las preocupaciones son claramente desproporcionadas con las posibles consecuencias que puedan derivarse de la situación o el acontecimiento temidos. A estos individuos les resulta difícil olvidar estas preocupaciones para poder dedicar la atención necesaria a las tareas que están realizando, y todavía les cuesta más eliminar aquéllas completamente. (American Psychiatric Association, 1952, p. 145).

Entendemos que en la ansiedad se puntualiza un factor en común, como lo es el miedo, donde este actúa como una respuesta emocional ante una situación en la cual los jóvenes deportistas se sientan amenazados.

La ansiedad presenta múltiples síntomas, en ocasiones un individuo puede tener más de uno y estos son los más afectados. En una actividad competitiva suelen presentarse muchos factores que llevan a los deportistas a sentirse ansiosos, esto varía en situaciones como el antes, el durante o el después de cada juego. Según el DSM-4 el miedo anticipado a situaciones excesivamente preocupantes puede afectar considerablemente el accionar de cada individuo, es en ese momento en que la situación se vuelve un poco molesta para los deportistas y empiezan a somatizar, presentan dolores musculares, pensamientos negativos, lesiones, estrés, inseguridad, entre otros muchos factores negativos.

Sin embargo también se observan jóvenes que esta ansiedad la usan positivamente como herramienta para exigirse más y dar un mejor rendimiento.

Es importante comprender la diferencia entre ansiedad estado y ansiedad rasgo para una mejor comprensión de esta investigación.

### **3.2 Ansiedad rasgo**

La ansiedad rasgo es una característica de personalidad relativamente estable (a lo largo del tiempo y en diferentes situaciones). Hace referencia a la disposición del individuo para percibir situaciones como peligrosas o amenazantes y a la tendencia a responder ante estas situaciones con ansiedad. Las personas más ansiosas tienen un marcado rasgo de ansiedad, por lo que tienden a percibir un gran número de situaciones como peligrosas o amenazantes, y a responder a estas situaciones amenazantes con estados de ansiedad de gran intensidad. (Guillamón, s.f. párr.11).

### **3.3 Ansiedad estado**

Hace referencia a un estado emocional transitorio y fluctuante en el tiempo. El nivel de un estado de ansiedad debería ser alto en circunstancias que sean percibidas por el individuo como amenazantes y bajo en situaciones no amenazantes, o en circunstancias en que aun existiendo peligro, éste no es percibido como amenazante. (Guillamón, s.f. párr.11).

Luego de establecer la diferencia entre ansiedad rasgo y ansiedad estado comprendemos que la ansiedad rasgo esta completamente ligada a la personalidad del individuo, permitiendo que esten en constante disposicion ante situaciones de peligro, lo que ocasiona que “las sensaciones” de la ansiedad sean continuas y muy repetitivas, por otro lado la ansiedad estado permite que el individuo genere ansiedad solo en situaciones donde se considera realmente amanezado.

Ahora bien, buscamos comprender la diferencia entre la ansiedad precompetitiva y la ansiedad competitiva, pues también se convierte en una variable a tener en cuenta, para determinar los diferentes aspectos de los factores ansiógenos en esta investigación.

### **3.4 Ansiedad precompetitiva**

La ansiedad de estado que ocurre antes de una situación competitiva se denomina ansiedad de estado precompetitivo.

Según Endler (1978, 1983) citado por (COX, 2009) existen antecedentes específicos, o factores que llevan a un aumento en la ansiedad en anticipación a una situación de logro. (COX, 2009, citado en Torres & Núñez, p.8).

También este autor plantea, el miedo al fracaso en el desempeño, trae el miedo de ser derrotado por un oponente más débil que podría resultar una amenaza para el ego del deportista, también el miedo a la evaluación social negativa por miles de espectadores podría ser una amenaza para la autoestima. -Así el miedo al daño físico puede ser una seria amenaza, la ambigüedad de la situación y no saber si comenzar un partido es a menudo estresante para un deportista y por último, la interrupción de una rutina ya aprendida puede ser una amenaza. (Cox, 2009 citado en Torres & Núñez, 2012, p. 8).

Según la cita anterior la ansiedad precompetitiva es pues el miedo anticipado ante una situación específica, en este caso, una actividad competitiva. Lo que conlleva a una gran cantidad de amenazas físicas y psicológicas, donde se podría ver afectada considerablemente la autoestima del deportista.

### **3.5 Ansiedad competitiva**

Como describió (Harris, 1987). La ansiedad es el producto de una combinación de manifestaciones cognitivas y fisiológica de una amenaza percibida ya sea emocional o física (Ruano 1991). La preocupación sobre la calidad del rendimiento deportivo conduce a sentir ansiedad, situación que provoca una disfunción fisiológica o somática, que por lo general desaparece o disminuye una vez iniciado el encuentro o competencia y otra de tipo cognitivo (Harris, 1987, citado en Torres & Nuñez, 2012, p. 8).

Podemos deducir que el deporte también es una actividad en la cual el ser humano se evalúa constantemente y no solo la ejerce con la intención de estar bien físicamente si no mantener un equilibrio emocional el cual está sujeto a la conducta de afrontamiento que tenga el deportista ante las diversas demandas del entorno.

A continuación abordaremos brevemente los tipos de ansiedad los cuales no serán el foco de interés de esta investigación, sin embargo serán mencionados para una mejor comprensión.

Nos encontramos con algunos investigadores, los cuales profundizan los tipos de ansiedad desde su enfoque.

Para explicar por qué la persona en algún momento se siente ansiosa comprenderemos que “En la mayoría de los casos la ansiedad se desarrolla en el contexto de presiones, demandas y estreses fluctuantes de la vida cotidiana” (Beck & Clark, s.f, p 20).

Según la cita anterior el contexto social es significativo, pues es allí en el cual se desenvuelven los individuos, siendo este factor de gran influencia en la aparición de la ansiedad.

Relacionamos a continuación dos características relevantes del trastorno de ansiedad:

La ansiedad rasgo es una parte de la personalidad, una tendencia o una disposición conductual adquirida que influye en la conducta. Predispone a la persona a percibir circunstancias objetivamente no peligrosas como amenazadoras, y a responder a éstas con reacciones de ansiedad estado desproporcionadas con respecto al peligro objetivo. (Carrasco Bellido, Carrasco Bellido, & Carrasco Bellido, s.f. p.34).

El individuo tiene una predisposición ante las diversas situaciones en las cuales no se siente seguro de sí mismo como consecuencia responde a estas erróneamente y se puede ver afectado considerablemente ya sea directa o indirectamente.

Los autores Carrasco Bellido, Carrasco Bellido, & Carrasco Bellido (s.f.) plantean el siguiente ejemplo “Dos jugadores con idénticas destrezas físicas bajo una presión idéntica (jugada decisiva al final del partido), pueden tener reacciones de ansiedad estado completamente diferentes debido a sus respectivas personalidades” (p.34)

Según la cita anterior es de gran influencia como el individuo logre percibir diversas situaciones y la capacidad de afrontamiento que tenga ante dichos estímulos.

Con referencia a la ansiedad, Carrasco Bellido, Carrasco Bellido, & Carrasco Bellido (s.f.) plantean lo siguiente: “La ansiedad estado hace referencia al componente siempre variable del estado de ánimo, y se define como un estado emocional caracterizado por sensaciones subjetivas, conscientemente percibidas, del sistema nervioso autónomo” (p.34).

Así mismo, se plantea el siguiente ejemplo:

Durante un partido de béisbol, el nivel de ansiedad estado de un jugador cambia en función del momento, concretamente alto antes del partido (nervios y advertencias de los latidos del corazón), algo inferior una vez alcanzado el ritmo del partido y sumamente alto el tramo final del partido (muchos nervios y ritmo cardiaco acelerado) (Carrasco Bellido, Carrasco Bellido, & Carrasco Bellido, s.f. p.34).

Según lo propuesto anteriormente, los indicadores de ansiedad no permanecen siempre en un mismo nivel neuronal, dado que estos varían según la situación. La afectación de los síntomas también puede variar según cada deportista, algunos pueden presentar somatizaciones muy fuertes, siendo los más afectados con estos episodios de ansiedad, que usualmente interfieren en un buen desempeño, mientras que otros siguen actuando y desempeñándose con normalidad.

A continuación definiremos los conceptos de ansiedad y activación arousal planteados por los autores ya mencionados, con el objeto de brindar una mejor comprensión a nuestra investigación.

Desde la teoría clásica de activación, la ansiedad es considerada simplemente como un punto en el continuo de la activación. Podemos definir la ansiedad como un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación arousal del organismo. Por ello la ansiedad tiene un componente de ansiedad cognitiva, y un componente de ansiedad somática, que constituye el grado de activación física percibida. (Carrasco Bellido, Carrasco Bellido, & Carrasco Bellido, s.f. pp. 33-34).

Según la cita anterior, podemos inferir que las acciones ejecutadas, por los deportistas ante episodios de ansiedad, están relacionadas con lo mencionado anteriormente, activación arousal, por las diversas actividades competitivas a las cuales se ven expuestos los deportistas en

su proceso formativo con un componente somático, el cual podría estar relacionado a las sensaciones que estos perciben momentos antes de una actividad o luego de esta.

Carrasco Bellido, Carrasco Bellido, & Carrasco Bellido definen que la activación se entiende como: “Se refiere, comúnmente un constructo hipotético que refleja el aumento o disminución de la excitabilidad reactividad o tendencia a responder del sistema nervioso.” (p.33). Se entiende que la activación arousal está estrechamente relacionada con las reacciones fisiológicas que va a manifestar un deportista, en nuestro caso sería los episodios de ansiedad que este va a presentar, debido a las situaciones en las cuales hay inseguridad, preocupación, nervios, entre otros; debido a la ansiedad que se genera por las actividades competitivas y precompetitivas.

Un concepto muy importante en el estudio de la ansiedad aplicada al deporte, es la llamada ansiedad precompetitiva, la cual suele ocurrir en las 24 horas previas a una competición. Suele ser el resultado de un desequilibrio entre las capacidades percibidas y las demandadas del ambiente deportivo; si éstas estuvieran equilibradas hablaríamos de un estado óptimo de alerta/vigilancia, y no de ansiedad. No obstante, existen determinados factores que pueden contribuir al aumento o disminución de esta ansiedad precompetitiva: cambios en la situación habitual, importancia del evento, información errónea, conocimiento del rival, etc. (Pérez, s.f. p. 2).

Lo planteado anteriormente, son factores muy concurrentes en los deportistas, debido a la veracidad que siempre quieren mantener predeterminadamente en su proceso formativo, dado que el adaptarse a los cambios eventuales no suele ser algo fácil en algunos momentos, debido a que su aprendizaje y preparación, se vuelve algo mecánico, con unos objetivos establecidos y metas propuestas, como a nivel individual y grupal.

### **3.6 Definición del concepto desempeño deportivo**

El desempeño deportivo puede entenderse como la capacidad motora que tienen los jóvenes al momento de realizar actividades de carácter lúdico o competitivo.

El máximo rendimiento se alcanzará siempre y cuando se respeten ciertos principios, evitando “quemar etapas” o adelantarse a momentos críticos del desarrollo biológico de los jóvenes deportistas y cuidando la preparación de todos los factores que afectan al rendimiento (preparación física, técnico-táctica, psicológica, biológica y teórica). De todos estos principios que recogen, medios y métodos de entrenamiento optimizados para deportes colectivos, la toma de decisión ocupa un papel principal, y es su integración en todo el proceso el eje central argumental de esta ponencia (Ríos, 2011, párr. 2).

Según lo planteado, podemos entender que el rendimiento es esa auto exigencia que hace cada individuo por cumplir un objetivo en su procesos de entrenamiento físico. Es importante cumplir con cada una de las etapas en el tiempo estipulado, para así lograr un mejor rendimiento físico y psicológico. Por tal motivo el Club Deportivo Barrio Brasilia distribuye a cada deportista según la edad y su productividad deportiva, creando equipos en que todos los niños y adolescentes estén en el mismo rango, dando herramientas para que cada uno de los deportistas pueda crecer profesionalmente de manera individual y grupal.

### **3.7 Definición del concepto de adolescentes**

Uno de los focos de atención de esta investigación son precisamente los adolescentes, por tal motivo consideramos de suma importancia consultar una definición de este término.

La organización mundial de la salud define la adolescencia como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios, superado únicamente por el que experimentan los lactantes. Esta fase de crecimiento y desarrollo viene condicionada por diversos procesos biológicos. El comienzo de la pubertad marca el pasaje de la niñez a la adolescencia (Organización Mundial de la Salud, s.f. párr. 1).

En el desarrollo biológico y emocional los individuos atraviesan una serie de etapas, estas fases ya han sido previamente identificadas por la organización mundial de la salud, una de ellas es la adolescencia la cual se definió anteriormente.

### **3.8 Factores psicológicos**

En el lugar de trabajo de esta investigación se ha evidenciado en los deportistas un gran incremento de factores psicológicos que influyen en algunos episodios de ansiedad, detonados generalmente por aquellos que vienen ligados a patrones familiares y otros activados por los representantes de rangos más altos del Club (Entrenadores).

En ocasiones por cumplir con las expectativas de estos terceros los jóvenes empiezan a presentar episodios de ansiedad, los cuales por lo regular llegan a somatizar creando en algunos

un malestar de predisposición que logra afectar su rendimiento deportivo, produciendo inseguridades a nivel individual y grupal y sin lograr cumplir las expectativas planeadas desde un comienzo.

### **3.9 Factores psicológicos en la actividad física**

Los siguientes factores que inciden en la actividad física los consigna según (Hernández, 2014 ) factores esenciales que están presentes en la actividad física con fines de mejorar la salud, tales como (p.75).

#### **3.9.1 El carácter psíquico y emocional.**

Es la búsqueda de la elevación de la autoestima, en la medida que el individuo que practica la actividad comienza a tener sentimientos relacionados con una mejor auto percepción de su imagen corporal y el logro de nuevas habilidades y destrezas físicas, lo conducen positivamente a mejorar su estima personal; por otro lado, personas muy ansiosas, como rasgo de personalidad, la actividad física le permite canalizar esta conducta; ambos elementos señalados ayudan al individuo a alcanzar una adecuada autovaloración y proporcionarle seguridad. (Hernández, 2014, p.75).

Comprendemos entonces que la realización de una actividad física tiene como objetivo lograr direccionar todas las emociones fuera de la mente de un individuo. Sin embargo, en esta investigación se ha observado que algunos deportistas sienten aún más presión y ansiedad al realizar un ejercicio físico, en este caso el fútbol. En múltiples casos el factor principal de esta

posible ansiedad es que los adolescentes presentan una baja autoestima lo que podría generar lesiones y pleitos en el equipo.

### **3.9.2 La competencia.**

En tal sentido, se puede decir, que la competencia en la actividad física y el deporte se puede dar con el simple hecho de competir con uno mismo superando nuestras propias marcas, o las de otros deportistas, las cuales son implementadas en una actividad determinada. La competencia puede darse de forma individual o grupal; ya sea en un caso o en otro existe un solo objetivo “la superación” (Hernández, 2014, p. 75).

La actividad deportiva fomenta la capacidad competitiva en los procesos formativos de cada deportista donde desarrollan superación, autoconocimiento, entre otros. Esta actitud competitiva no siempre es sana y puede llegar a presentar dificultades personales, esto obtiene que el adolescente lleve su exigencia a un nivel superior lo que provoca síntomas que dan pie a episodios de ansiedad, afectándolos física y psicológicamente como por ejemplo: Estrés, cambios de humor, dolores de cabeza, e incluso una lesión. En equipo la competitividad también puede llegar a presentar varios problemas, el hecho de que uno de los compañeros no dé el mismo rendimiento físico en la competencia, es probable que este llegaría a ser víctima de comentarios despectivos y malos tratos de parte de sus compañeros e incluso de algunos padres de familia que van a presenciar dicha actividad deportiva.

Al deportista de alto rendimiento las competencias le generan mucha incertidumbre, tensiones y un sinnúmero de emociones en las que, a pesar de que su motivación esté presente, el rendimiento puede verse deteriorado. A este respecto, existen numerosos estudios realizados sobre ansiedad, miedo, tensión, estrés, hostilidad y depresión en deportistas, todo lo cual demuestra que se

encuentra un abanico amplio de estados emocionales y sentimientos que se encuentran presentes como resultado de la interrelación del deportista con la actividad que realiza, sea esta de entrenamiento o de competencia (García, 2003, citado en Sierra & Abello, 2008, p. 51).

Ahora bien continuaremos hablando de las características que presentan los deportistas ansiosos.

### **3.10 Características del deportista ansioso**

**3.10.1 Ámbito fisiológico.** Según Carrasco Bellido, Carrasco Bellido, & Carrasco Bellido (s.f) explican las consecuencias de la ansiedad somática como: “Aumento de la tensión muscular, Malestar de estómago, Ritmo cardíaco acelerado, aumento del ritmo respiratorio, aumento de la glucosa en sangre, sudoración aumento de la secreción de adrenalina, agarrotamiento o temblores, sequedad en la boca”(p.36).

Como consecuencia: Disminuye la eficiencia energética, aumento del cansancio, adelanto del estado de fatiga. (p.36)

**3.10.2 Ámbito emocional.** Según Carrasco Bellido, Carrasco Bellido, & Carrasco Bellido (s.f) explican las consecuencias de la ansiedad emocional como: “Fácil pérdida de confianza, sobreactividad, preocupación, sentimientos de confusión, tensa, insegura, sensible ante novedades externas, sentimientos de incapacidad, sentimientos de frustración sobrevaloración del éxito, depresivos, sentimientos de culpabilidad por la derrota” (p.37).

Como consecuencia: Desequilibrio poco controlable, vulnerabilidad. (p.37).

**3.10.3 Ámbito cognitivo.** Según Carrasco Bellido, Carrasco Bellido, & Carrasco Bellido (s.f) explican las consecuencias de la ansiedad cognitiva como: “Distorsión visual, estrategia

rígida estereotipada y predecible, disminución de la capacidad de toma de decisiones, disminución de la concentración, aumento del número de pensamientos negativos, precipitación, olvido de detalles obvios, mala coordinación de los momentos” (p.37).

Como consecuencia. Disminuye la eficacia en el juego, falta de atención, consecuencia de errores. (p.37).

Estas características son consideradas importantes en esta investigación ya que nos brinda una mejor comprensión de cómo pueden variar los síntomas y sensaciones que pueden estar presentando los jóvenes deportistas del Club Deportivo Barrio Brasilia. Así logramos tener un mejor foco de atención en aquellos adolescentes que están siendo afectados por algún tipo de ansiedad en la realización de una actividad competitiva.

Consideramos importante mencionar que a continuación abordaremos los temores de un deportista ansioso dado que estos podrían ser los detonantes para verse afectados por episodios de ansiedad.

### **3.11 Temores más comunes en el deportista ansioso**

Según Carrasco Bellido, Carrasco Bellido, & Carrasco Bellido (s.f.) los deportistas experimentan diferentes temores a la hora de participar en una actividad física y/o competitiva, como:

**3.11.1 Miedo al fracaso.** “entendido como miedo a la derrota que generalmente se acompaña con la humillación y pérdida de prestigio, de autoestima y de confianza en uno mismo” (p.37).

**3.11.2 Miedo a lo desconocido.** Los resultados, tanto de derrota como de victoria, determinan una situación futura que modifica el entorno más cercano y que no puede controlarse al 100%. De este modo, sujetos que se encuentran ante la victoria más importante de su carrera, pueden sentir miedo, ante lo que se avecina de manera que se anticipan y evitan que ocurra (p.38)

**3.11.3 Miedo a no defraudar a los demás.** Las expectativas generales en torno a los resultados deportivos crean un clima de tensión elevado. Los deportistas tienen un alto compromiso con el público, sus compañeros, su familia, sus amistades, asociando directamente la marcha de las relaciones con dichas personas en función a los resultados (p.38).

Estos miedos más comunes generalmente se presentan antes, durante o después de la actividad competitiva, esto viene arraigado a sensaciones de inseguridad, presión ejercida por los padres, entrenadores y algunos compañeros. Usualmente después de acabar la competencia los adolescentes suelen usar comentarios despectivos a jóvenes que no lograron cumplir con el objetivo del juego (malos pases, no tapar bien, etc.) lo que ocasiona que los deportistas duden de sí mismos y a su vez influye en una baja autoestima.

Incluso en estas situaciones son más propensos a presentar lesiones las que pueden afectar hasta su permanencia en el equipo o en casos extremos arruinar su proyecto de vida.

Abordaremos el concepto de pensamientos irracionales como parte de esta investigación para lograr comprender el accionar de cada deportista y así a través de la teorización adaptar e interpretar la percepción que posee cada deportista de sí mismo.

En el deporte, la competencia representa el ambiente ideal para que se presenten estilos de pensamientos irracionales, Ellis (1982; citado en Mariño, 2003),

identificó cuatro creencias irracionales que interfieren con el potencial deportivo de los atletas. Estas creencias son: 1) “debería ser perfecto en mi deporte, si no lo llego a lograr seré un incompetente”, 2) Debo hacerlo todo bien para ganar el cariño y la aprobación de los demás” 3) “Todos deben tratarme con respeto y justicia siempre” “Las situaciones que enfrentó a diario no deberían salirse nunca de mi control” (Sierra & Abello, 2008, p.55)

Para profundizar de una forma más significativa y aportarle mayor comprensión al objeto de estudio de esta investigación relacionamos a continuación las hipótesis sobre la ansiedad planteadas por los autores Dimas Carrasco Bellido, David Carrasco Bellido, Darío Carrasco Bellido (s.f.).

Cualquier persona relacionada con la competición deportiva sabe la importancia que la activación y la ansiedad tienen en la ejecución. Tanto los entrenadores como los deportistas atribuyen frecuentemente el éxito o el fracaso en una competición a la intensidad de la activación general del deportista. (p. 33).

Según la cita anterior podemos inferir que en el proceso formativo de todo deportista es de gran importancia que exista un acompañamiento psicológico debido a todas las diversas fases por las cuales este atraviesa en el desarrollo de su carrera formativa, como lo son en el ámbito fisiológico, emocional y cognitivo.

Otro elemento significativo en esta investigación ya planteado anteriormente se refiere a las estrategias de afrontamiento que utilizan los deportistas para la respuesta de ansiedad, en la cual entendemos el afrontamiento como: “El enfrentamiento se puede definir como los esfuerzos cognitivos y conductuales que desarrolla el individuo para manejar las demandas específicas

externas o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo mismo” (Márquez 2004 citado en Torres & Nuñez, 2012, p.16).

Para una mejor comprensión de lo planteado en la cita anterior se explicara a continuación el proceso en el cual se ve inmerso un individuo ante situaciones que el percibe como amenazantes.

En el proceso de afrontamiento el individuo evalúa el ambiente determinando la amenaza y desafío que este implica, y en un segundo momento considera los propios recursos con que él cuenta para eliminar la amenaza o vencer el desafío, para lo cual tiene a su disposición dos tipos de estrategia, la primera la de modificar la relación problemática con el entorno, en el caso de los deportistas estudiados no les era posible esta modificación debido al carácter de obligatoriedad de su acción deportiva. El otro tipo de estrategia lo constituye la autorregulación emocional, la que se consideró como la opción adecuada en todos los casos. (Torres & Nuñez, 2012, p. 16).

Consideramos de vital importancia hacer un pequeño énfasis para una mayor comprensión de los estilos de afrontamientos ante los factores ansiogenos que podrían presentar cada uno de los deportistas a la hora de realizar la actividad competitiva.

La teoría cognitivo-motivacional-relacional (CMRT por sus siglas en inglés; Lazarus, 1991, 1999) postula que, al experimentar emociones negativas, los y las deportistas movilizarán esfuerzos de afrontamiento dirigidos a intentar controlar el malestar generado. Además, varios estudios sugieren que, en función de la emoción experimentada, los deportistas llevarán a cabo unas u otras estrategias para afrontarla (Britton et al., 2019; Pons, Viladrich y Ramis, 2017, citado por Pons, Ramis, Viladrich, & Checa, 2020, p. 106).

Como se menciona en la cita anterior, los jóvenes deportistas cuando se ven expuestos a un posible malestar, generado por la presión de lograr buen rendimiento, crean como mecanismo de defensa uno de los estilos de afrontamiento (los cuales mencionaremos a continuación) lo que les permite establecer un breve control de sus emociones negativas de acuerdo a las necesidades de cada uno.

La teoría cognitivo-motivacional-relacional, define el afrontamiento como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales en constante cambio que se utilizan para gestionar las demandas externas y/o internas que son valoradas como excedentes o desbordantes respecto a los recursos del individuo (Lazarus y Folkman, 1984, p. 141, citados en Pons, Ramis, Viladrich, & Checa, 2020, p.106).

Es durante la adolescencia cuando normalmente los y las deportistas desarrollan los recursos de afrontamiento para hacer frente a las demandas asociadas a su deporte (Tamminen y Holt, 2010, citado en Pons, Ramis, Viladrich, & Checa, 2020, p. 106).

Entendemos entonces que los estilos de afrontamiento son:

De acuerdo con (Gaudreau y Blondin (2004), citados por Pons, Ramis, Viladrich, & Checa, 2020), dichos esfuerzos pueden orientarse a cambiar los elementos de la situación que provocan malestar (i.e., afrontamiento orientado a la tarea), a asumir la no consecución del objetivo planteado (i.e., afrontamiento orientado a la resignación), o a distraer la atención de los estímulos que provocan malestar (i.e., afrontamiento orientado a la evitación) (p. 106).

En las prácticas deportivas grupales que hemos podido observar, se comprendería que la estrategia de afrontamiento más frecuente sería “afrontamiento orientado a la resignación” debido

que aunque en muchas ocasiones se responsabiliza algún individuo por una pérdida, esta situación ya no se podrá modificar, lo que conlleva en aceptar la derrota.

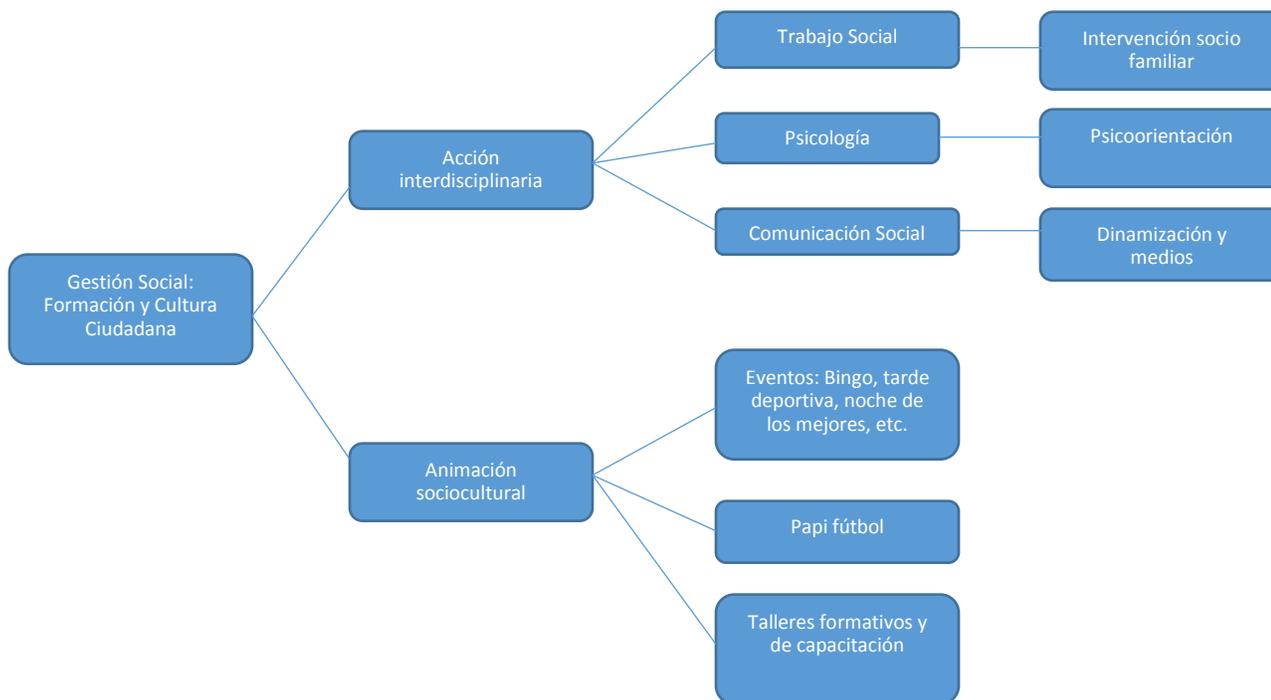
### **3.12 Club Deportivo Barrio Brasilia**

A Continuación vamos a describir algunos factores relevantes acerca del Club Deportivo Barrio Brasilia entre ellos está la visión, misión, objeto social, marco legal y rol del psicólogo. Es este el lugar de objeto de investigación dado que fue nuestro escenario de práctica profesional el cual nos permitió observar y cuestionarnos por el tema ya mencionado anteriormente, haciendo la claridad que serán mencionados por comprensión de la investigación pero no entraremos a profundizar ni a cuestionar sobre lo descrito.

**3.12.1 Misión.** Formar deportistas, profesores y directivos desde los principios de la formación integral, capaces de contribuir al desarrollo del club y de la comunidad.

**3.12.2 Visión.** En el 2020, el Club Deportivo Barrio Brasilia será reconocido como uno de los mejores de la ciudad, por su formación integral y sus cinco componentes de gestión: administrativo por procesos, social incluyente, financiera sostenible, interinstitucional estratégica y deportiva competitiva y con proyección.

### 3.12.3 Objeto social del Club Deportivo.



A continuación mencionaremos el marco legal del Club Deportivo Barrio Brasilia. La información obtenida fue brindada por los administrativos del mismo.

**3.12.4 Marco legal.** Relaciona el reconocimiento deportivo que otorga el ente regulador (INDER) y las personalidades jurídicas que son a nivel departamental y lo otorga Indeportes Antioquia.

**3.12.5 Rol del psicólogo.** Coordinar los procesos psicosociales y el proceso formativo de las practicantes del Club Deportivo Barrio Brasilia. Organizar estrategias que mejoren la formación integral de las familias (orientaciones, talleres y escuelas de padres).

Este Club Deportivo basa su marco legal de acuerdo a los requisitos que exige la ley del deporte en Colombia especialmente en los clubes de Medellín/Antioquia.

### 3.13 Marco Legal

A continuación definiremos brevemente un poco los siguientes conceptos: ley del deporte en Colombia, ley de infancia y adolescencia y la concepción del Club Deportivo Barrio Brasilia en el marco legal estipulado por la ley Colombiana.

**3.13.1 Ley de infancia y adolescencia en Colombia.** Ley 1098 del 08 de noviembre del año 2006.

Artículo 1°. Finalidad. Este código tiene por finalidad garantizar a los niños, a las niñas y a los adolescentes su pleno y armonioso desarrollo para que crezcan en el seno de la familia y de la comunidad, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión. Prevalecerá el reconocimiento a la igualdad y la dignidad humana, sin discriminación alguna. (ICBF, 2008, párr. 1).

Entendiendo esta definición es de suma importancia que el Club Deportivo garantice a toda la comunidad que el proceso deportivo que tengan los niños y adolescentes va a ser en un ambiente de respeto, tolerancia y compromiso.

**3.13.2 Ley del Deporte en Colombia.** En esta investigación se abordará esta ley para observar la veracidad que tiene el Club Deportivo ante cumplimiento de las normas según el margen legal establecido y esté se encuentre en las condiciones óptimas de prestar sus servicios a la comunidad especialmente a los infantes y jóvenes. “Ley 181 de Enero 18 de 1995 por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte.” (Congreso de Colombia, 1995, p. 1).

Según lo descrito en la ley 181 el Club Deportivo Barrio Brasilia aplica habitualmente los criterios para la buena formación física de los jóvenes deportistas.

Citaremos en el marco legal la noción disciplinaria de Indeportes Antioquia por la conformación que tiene en la parte estructural del marco legal del Club Deportivo Barrio Brasilia.

**3.13.3 Comisión Disciplinaria Indeportes Antioquia.** “Los Tribunales Deportivos de clubes, ligas y federaciones, se llamarán Comisiones Disciplinarias, siguen cumpliendo funciones de disciplina en la estructura a que se refiere el artículo 21 del Decreto Ley 1228 de 1.995 (Indeportes, Antioquia, s.f. p. 54).

En este apartado de la investigación definiremos que es un Club Deportivo dado que es de interés en este estudio y se entiende en el decreto 1228 de la ley 1995 en Colombia.

### **3.14 ¿Qué es un Club Deportivo?**

En esta investigación se abordará esta ley para verificar lo que en Colombia se entiende como Club Deportivo y la veracidad con la que el campo de investigación esté funcionando de acuerdo al margen legal que se estipulara a continuación.

Según la ley Colombiana un club deportivo se define como:

*Artículo 1º.* Organismos deportivos. Los clubes deportivos, los clubes promotores, los clubes con deportistas profesionales, las asociaciones deportivas departamentales o del distrito capital y las ligas y federaciones deportivas a que se refiere este Decreto, son organismos deportivos sujetos a la inspección, vigilancia y control del Estado, e integrantes del Sistema Nacional del Deporte. Sus planes y programas hacen parte del Plan Nacional del Deporte, la Recreación y la Educación Física en los términos de la Ley 181 de 1995 (Samper, Botero, & Sarabia, 1995, p. 1).

## **4 Objetivos**

### **4.1 Objetivo general**

Describir los factores ansiógenos que inciden en el desempeño deportivo de jóvenes de 15 años pertenecientes al Club deportivo Barrio Brasilia ubicado en la comuna # 4 del barrio Campo Valdés en la ciudad de Medellín.

### **4.2 Objetivos específicos**

- Identificar los factores intrínsecos y extrínsecos que generan ansiedad en los deportistas de 15 años.
- Comprender la capacidad de afrontamiento como estrategia reguladora antes y durante la competencia.

## **5. Diseño Metodológico**

### **5.1 Paradigma**

El paradigma que acompaña esta investigación es el fenomenológico- hermenéutico. Ayala (2008) señala que este paradigma permite principalmente estudiar el significado esencial de los fenómenos, del sentido y la importancia que estos tienen.

Por lo tanto, este paradigma permite desde las palabras de las personas conocer las construcciones subjetivas, en este caso los factores ansiogenos en deportistas de 15 años del Club Deportivo Barrio Brasilia de la ciudad de Medellín.

### **5.2 Enfoque cualitativo**

Esta investigación será de enfoque cualitativo dado que la recolección de datos estará enfocado en los discursos de la población seleccionada.

La investigación cualitativa se interesa por captar la realidad social “a través de los ojos” de la gente que está siendo estudiada, es decir, a partir de la percepción que tiene el sujeto de su propio contexto (Bonilla y Rodríguez, 1997: 84, citado en Monje, 2011). El investigador induce las propiedades del problema estudiando a partir de la forma como “orientan e interpretan su mundo los individuos que se desenvuelven en la realidad que se examina”. No parte de supuestos derivados teóricamente, sino que busca conceptualizar sobre la realidad con base en el comportamiento, los conocimientos, las actitudes y los valores que guían el comportamiento de las personas estudiadas. (p. 13).

El enfoque cualitativo se basa en que la recolección de datos debe ser desde la perspectiva del informante y/o el objeto de estudio, permite dar una mejor interacción y conexión con los

participantes, en este caso usaremos dos métodos, que son llamados grupo focal y observación simple, en estos ejercicios tendremos una actividad directa con el objeto de estudio de esta investigación, lo que nos facilita su interpretación y observación.

### **5.3 Participantes**

Adolescentes de 15 años que son deportistas de fútbol lúdico pertenecientes en el año 2020 al Club Deportivo Barrio Brasilia ubicado en el barrio Campo Valdés en la Comuna número 4 de la Ciudad de Medellín Colombia.

Se seleccionará a 6 deportistas de la categoría sub 15, con el fin de crear un grupo focal y hacer una aplicación de una adaptación del Test MARTENS (CSAI2), por último utilizaríamos una observación simple. Estos dos métodos nos servirán como herramientas fundamentales para la recolección de datos en nuestra investigación.

### **5.4 Definición del concepto de grupo focal**

Emplearemos esta técnica como instrumento principal para recolectar la información pertinente de la población del objeto de estudio, de esta manera podemos observar minuciosamente, actitudes, comportamientos y palabras claves que pueden realzar aún más esta investigación.

Los grupos focales se llevan a cabo en el marco de protocolos de investigación e incluyen una temática específica, preguntas de investigación planteadas, objetivos claros, justificación y lineamientos. De acuerdo al objetivo, se determina la guía de entrevista y la logística para su consecución (Hamui-Sutton & Varela-Ruiz, 2013, párr. 15).

En la realización de un grupo focal es importante la realización de un encuadre para que los participantes tengan un poco de conocimiento acerca del tema de investigación.

#### **5.4.1 Preguntas Orientadoras.**

- ¿Hace cuánto tiempo formas parte del Club Deportivo Barrio Brasilia?
- ¿Practicas este deporte como hobby o crees que podría definir tu proyecto de vida?
- ¿Sabes qué es la ansiedad?
- ¿Cómo describirías tus sensaciones antes, durante o después del entrenamiento y la competencia?
- Teniendo en cuenta que ya conoces un poco el término, ¿crees que estas sensaciones están relacionadas con la ansiedad?
- ¿Si presentas síntomas antes, durante o después de la competencia que haces para lograr tranquilizarte?
- ¿Cómo describirías los comentarios (positivos o negativos) que recibes de parte de tus padres, entrenadores y compañeros?
- ¿Si consideras que has presentado episodios de ansiedad, dirías que estos podrían afectar tu rendimiento físico?

#### **5.5 Martens (CSAI2) test guía**

Según (Pinillos & Ruiz, 2013) el test Martens (CSAI2) tiene como variables estudiar:

Ansiedad cognitiva: Manifestada a nivel fisiológico. (párr. 11)

Ansiedad somática: Manifestada psicológicamente (a nivel de pensamiento). (párr. 12).

Autoconfianza:

Cuando hablamos de autoestima nos estamos refiriendo a las posibilidades que el sujeto piensa que posee en un momento dado. La autoestima hay que trabajarla, pero teniendo en cuenta que en exceso puede ser negativa ya que los desequilibrios entre las demandas y las posibilidades que se creen poseer pueden generar estrés. (párr. 13).

### **5.6 Definición del concepto observación simple, no regulada y participante**

Esta técnica la podemos implementar según la exploración que hemos realizado durante nuestro año de práctica en el Club Deportivo Barrio Brasilia, la cual nos facilita la observación y nos da pie a poder realizar un breve análisis de los factores ansiogenos que presentan los jóvenes deportistas.

Su objetivo es comprender el comportamiento y las experiencias de las personas como ocurren en su medio natural. Por lo tanto, se intenta observar y registrar la información de las personas en sus medios como un mínimo de estructuras y sin interferencia del investigador. En la observación simple, no regulada o no controlada sólo se tienen unos lineamientos generales para la observación sobre aspectos de fenómeno que el investigador o el responsable de recolectar los datos se involucra directamente con la actividad de objeto de la observación, lo que puede variar desde una integración total al grupo o ser parte de este durante un periodo. Esta técnica exige un periodo de observación considerablemente prolongado y personal y analistas relativamente competentes. (Monje, 2011, p. 153).

### **5.7 Investigación descriptiva**

En el proceso de práctica que tuvimos en el Club Deportivo Barrio Brasilia logramos observar y llegamos a la conclusión que los factores ansiogenos son una problemática permanente en dicho Club. Por tal motivo nuestra investigación la definimos como descriptiva explicativa, la cual podríamos entenderla como:

La investigación descriptiva es la que se utiliza, tal como el nombre lo dice, para describir la realidad de situaciones, eventos, personas, grupos o comunidades que se estén abordando y que se pretenda analizar. En este tipo de investigación la cuestión no va mucho más allá del nivel descriptivo; ya que consiste en plantear lo más relevante de un hecho o situación concreta (Universidad de Costa Rica, 2017, párr.4).

### **5.8 Estructura de unidad de análisis**

Se realizará un análisis de contenido a través de una matriz categorial y además para la sistematización de la entrevista semiestructurada se utilizó el “Código de transcripción de Gail Jefferson: adaptada a las ciencias sociales”, donde permite entender el discurso que no es latente en investigaciones de las ciencias sociales (Bassi, 2015).

### **5.9 Consideraciones éticas**

La presente investigación se rige desde lo establecido en la Ley 1090 del 2006, en el cual el profesional en psicología, para la debida praxis, debe comprender con claridad las leyes que le demandan sus deberes como profesional. Esta investigación cumple con los planteamientos de la

Ley 1090 del 2006, como se menciona en el Título II en que se presentan los principios generales para el ejercicio de psicología, haciendo énfasis en la responsabilidad, competencia, confidencialidad y el bienestar de las personas que participan de la investigación con el fin de contribuir al desarrollo de la psicología y el bienestar humano. El artículo 3 del título III de la Ley 1090 del 2006 hace referencia al ejercicio del profesional en psicología y en su deber como investigador, creador de conocimiento y enseñanza.

En el Art.49 de la misma ley, los profesionales de la psicología dedicados a la investigación, son responsables de los temas de estudio, la metodología usada en la investigación y los materiales empleados en la misma, del análisis, de sus conclusiones y resultados, así como de su divulgación y pautas para su correcta utilización. Así mismo, en el capítulo VII artículo 52 la ley 1090 de 2006, menciona los criterios a tener en cuenta cuando en la investigación los participantes son menores de edad, que expresan que el consentimiento deberá ser firmado por el representante legal del participante. La investigación también se encuentra respaldada en la Resolución 8430 del 4 de octubre del año 1993 del Ministerio de Salud; en el Título II; de ella se refiere al Capítulo 1, Art. 5, 8, 14 donde se menciona que las investigaciones realizadas con seres humanos deberán prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y a la vez la protección de sus derechos, de la privacidad y de su bienestar. Además, de la realización de un consentimiento informado de los cuales se tendrá el consentimiento de la fundación, de los padres del menor de edad y consentimiento informado para el mismo adolescente.

**5.9.1 El consentimiento informado.** El trabajo se realizó con seis (6) deportistas del Club Deportivo Barrio Brasilia, ubicado en la comuna #4 de la ciudad de Medellín, y como sujetos es importante darle un valor central a su participación en el trabajo desde la Resolución número 8430 de 1993. Título II. De la investigación en seres humanos:

Artículo 14. Se entiende por Consentimiento Informado el acuerdo por escrito, mediante el cual el sujeto de investigación o en su caso, su representante legal, autoriza su participación en la investigación, con pleno conocimiento de la naturaleza de los procedimientos, beneficios y riesgos a que se someterá, con la capacidad de libre elección y sin coacción alguna. Al participante se le explica de qué se trata la investigación, los fines de la misma y la importancia de su participación. Así mismo se le explica el por qué la utilización de las entrevistas y el fin de esta.

Se le informa además que su identidad y la de su familia queda salvaguardada y se le deja claro que si no desea hacer las entrevistas o desea dejar de participar en algún momento de la investigación lo puede hacer. De igual modo se les explica la razón de la investigación, se les aclararon palabras y conceptos, y se tuvo especial cuidado de entablar un diálogo con ellos, con el fin de dar a conocer mejor al participante en medio de la entrevista.

## 6. Plan de análisis de la información

Debido a nuestro año de prácticas profesionales en el año 2019 en el Club Deportivo Barrio Brasilia se nos facilitó seleccionar la población/muestra requerida para realizar esta investigación.

Los participantes tenían que cumplir con el criterio de primordialmente, tener 15 años y ser parte de la liga deportiva del Club. Después de seleccionar la muestra, se habló con el entrenador, encargado de esta categoría (liga) quien a su criterio selecciono seis (6) deportistas.

Luego de aceptar participar en esta investigación, se procedió a llevar a cabo el consentimiento informado. Acto seguido se les realizó el test guía - *Martens (CSAI2)* - con la finalidad de interpretar y relacionar sus respuestas con las que fueron dadas durante la segunda etapa de recolección de datos.

En la entrevista semi-estructurada se denominan a los participantes como “Entrevistado” (E1, E2, E3, E4, E5, E6) Se realiza entonces, una descripción de la información recolectada por medio de la entrevista semiestructurada y el test guía - *Martens (CSAI2)*, teniendo como eje primordial, poder dar respuesta a los objetivos planteados en la presente investigación, es decir, describir los factores ansiogenos que inciden en el desempeño deportivo de jóvenes de 15 años pertenecientes al Club deportivo Barrio Brasilia ubicado en la comuna # 4 del barrio Campo Valdés en la ciudad de Medellín.

## 7. Resultados

A continuación se describen los resultados obtenidos en el presente estudio, los cuales se recolectaron por medio de la técnica de la entrevista semiestructurada. Asimismo, es importante resaltar que se hizo a partir de una matriz categorial, la cual fue fundamental para la sistematización y posterior análisis de los resultados. Del proceso de investigación se establecieron tres categorías primordiales, a saber ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza.

### 7.1 Matriz categorial

Categorías	E 1	E 2	E 3	E 4	E 5	E 6
Ansiedad cognitiva	No me dejo afectar por lo que otros piensen o digan que estoy haciendo bien o mal ya que son cosas del momento y sé que ellos no son consecuentes en mi proceso formativo.	No quiero hacerlo mal y perder porque pienso que puedo defraudar a otros y cuando me siento presionado no juego como quisiera	Si no juego bien, el equipo va a perder por mi culpa	A veces por los nervios es muy difícil poder concentrar se y lograr hacer las cosas bien y me preocupa que eso pueda interferir en mi proyecto de vida que es ser	Cuando vamos a jugar sabemos que la responsabilidad es de todos y si uno comete un error pagan todos.	Yo me siento responsable de mi equipo a mí nadie me lo designo pero por llevar más tiempo y tener ciertos conocimientos la imagen que los otros tienen de mi es que soy un líder y siempre

				futbolista profesional		debo hacer las cosas bien.
Ansiedad somática	No puedo estar quieto quiero estar haciendo algo.	Me pongo muy nervioso, se me acelera el corazón y me sudan las manos	Durante un partido importante e para la "Pony" presento asfixia, mareos	Cuando tenemos un partido importante mi corazón se acelera y eso me pone un poco inquieto y nervioso	Me sudan las manos, me pongo nervioso, siento un vacío en el estómago, susto.	Siento tensión y nervios cuando vamos a jugar.
Autoconfianza	Siempre pienso que cada entrenamiento es una oportunidad para aprender algo nuevo si me hacen un comentario lo veo positivo para	Aunque no me siento relajado del todo sé que si trabajamos todos como equipo podemos ganar una competencia	Considero que soy una de las figuras más importantes del equipo y si yo fallo, el equipo podría perder	Me siento muy a gusto con mi compañero s, pero a veces siento que podrían ganar sin necesidad de mi	Creo que hago las cosas bien pero aun así no puedo relajarme y estar tranquilo.	A veces lo que otros dicen me afecta y me impide continuar haciendo las cosas bien.

---

	mejorar mi proceso.					
--	---------------------	--	--	--	--	--

En la tabla anterior se pueden observar las respuestas recolectadas por medio de la entrevista semiestructurada y la interpretación del test guía - Martens (CSAI2) en la que da respuesta a las tres categorías, ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza.

También el éxito de estos hallazgos se da gracias al grupo focal; en el cual se implementaron unas preguntas orientadoras, las cuales estaban relacionadas al comportamiento que tenían los deportistas en momentos precisos de su proceso formativo, a través de su discurso expresaron algunos de los síntomas y conductas que desencadenaban ante las diferentes situaciones, las cuales logramos identificar como factores ansiogenos.

Así mismo, la observación simple, nos permitió tener un acercamiento más objetivo con la población objeto de estudio, dado que como lo mencionamos anteriormente, en este campo realizamos nuestra práctica profesional, y debido a esto, logramos identificar algunas falencias, analizar el modo de estudio, correlacionar el comportamiento de los jóvenes, padres, entrenadores y el contexto social en el cual estaban inmersos. Todas estas fueron herramientas que nos permitieron desarrollar esta investigación.

## 8. Discusión

En la base de datos abordada en esta investigación con relación a los factores ansiogenos que inciden en los deportistas, encontramos que han sido pocos los estudios que se han realizado frente a esta problemática, Dado que la psicología del deporte aun es una rama que está tomando fuerza en esta área, No obstante han existido estudios en los deportistas de carácter lúdico y de alto rendimiento en el cual se ha evaluado la existencia entre la influencia que puede tener el área cognitiva (psicológico) en el desempeño y rendimiento deportivo de los jóvenes, donde identificamos que la ansiedad ha sido estudiada desde diferentes puntos de vistas implementando diversas estrategias pero con un mismo objetivo.

Esta investigación se centró en descubrir cuáles son los factores ansiogenos que inciden en el desempeño deportivo de jóvenes de 15 años pertenecientes al Club Deportivo Barrio Brasilia. De acuerdo a la recolección de datos podemos observar que en los deportistas evidentemente predomina la ansiedad cognitiva, la cual se entiende como:

“Constantes elipsis de pensamientos negativos en relación a las próximas ejecuciones definen a este tipo de ansiedad. El deportista se preocupa pensando que no va a poder hacer frente al episodio deportivo y alcanza niveles de parálisis que afectan su rendimiento.” (Vasalo, 2013, párr. 3).

Según lo planteado:

Miedo al fracaso en el desempeño, esto trae el miedo de ser derrotado por un oponente más débil que podría resultar una amenaza para el ego del deportista, también el miedo a la evaluación social negativa por miles de espectadores podría ser una amenaza para la autoestima. (Cox, 2009, citado por Torres & Nuñez, 2012, p. 8).

Podemos inferir que en su mayoría estos deportistas en formación viven un estado de hipervigilancia, ya que se encuentran en una evaluación social constante, apropiándose de lo que el otro dice que hace bien o hace mal, construyendo una imagen de sí mismo en base a lo que el otro cree, dejando a un lado su bienestar psicológico, lo que infiere en no ya no creer en su capacidad motora, baja su estado de ánimo, no continua con su mismo desempeño. Lo que nos permite observar que algo tan sencillo como un comentario, cambia totalmente en algunas situaciones el constructo de sí mismo que tienen los jóvenes.

También se considera que la ansiedad cognitiva generalmente se “fortalece” en el estado precompetitivo del deportista, en el momento en que se predispone ante este tipo de situaciones en las que se puede sentir vulnerable antes los factores externos (familias, entrenadores y compañeros) por hacerse responsable de todo lo negativo que podría pasar durante una competencia.

Durante la entrevista semiestructurada se pudo inferir que los deportistas son conscientes de la importancia que tiene la salud mental para lograr una actividad competitiva satisfactoria. Afortunadamente a través del tiempo, la psicología deportiva ha logrado posicionarse generalmente a través del enfoque cognitivo, por la estrecha relación entre fisiológico, lo emocional y lo cognitivo, comprendiendo así que el accionar de cada individuo se ve reflejado en su pensar y sentir. Debido a esto, cada vez son más los Clubes deportivos que pensando en el bienestar psicológico de sus deportistas, recurren a profesionales y así lograr minimizar el daño, que en este caso es la ansiedad cognitiva.

## 9. Conclusiones

El presente trabajo tuvo como objetivo describir los factores ansiogenos que incidían en el desempeño deportivo de jóvenes de 15 años pertenecientes al Club Deportivo Barrio Brasilia, Medellín (CDBB). Como se evidencio en el planteamiento del problema y en los antecedentes, este es un tema que ha venido tomando fuerza y captando el interés a nivel nacional e internacional de los clubes, no solo en el futbol, sino también en los diferentes deportes, esto quiere decir que es una investigación abordada desde planteamientos psicológicos y deportivos.

Por otro lado, los factores ansiogenos que se generan en los jóvenes deportistas se debe a las presiones a las cuales son sometidos debido a su proceso formativo por parte de sus padres, entrenadores y compañeros, donde estas varían según el entorno en el cual se vayan a desempeñar (entrenamientos, torneos competitivos).

Además de lo anterior, las emociones y pensamientos que atraviesa cada uno de los jóvenes tiene unas incidencias y manifestación diferente de acuerdo a la estrategia de afrontamiento que cada deportista le da a esta situación, en algunos casos se describió una sudoración excesiva la cual se sitúa como una ansiedad somática, en otros un estado de hipervigilancia constante sobre como irá a jugar el día de mañana y/o si lo hará bien o mal (discurso de deportistas) lo que evidencia un alto nivel de preocupación y una reducción significativa en la concentración.

Según los resultados arrojados en esta investigación inferimos que la ansiedad cognitiva, es la predominante en los deportistas del Club Deportivo Barrio Brasilia.

Por lo tanto, el comportamiento y accionar de los jóvenes en su formación como deportistas está permeado por el discurso social, donde estos están en la búsqueda de una constante aprobación y debido a las expresiones, señalamientos entre otras situaciones que atraviesan se vuelven factores ansiógenos que impiden el desempeño y rendimiento físico de forma satisfactoria de los jóvenes, donde sus emociones y pensamientos se vuelven diversos, dudan de su capacidad motora, desconfían de lo que hacen, se da una baja autoestima afectando no solo su estado físico, sino también su estado emocional y cognitivo.

Por otra parte, este estudio se abordó con una observación simple la cual nos facilitó el análisis de esta investigación debido al acercamiento que teníamos con la población objeto de estudio ya que en este campo realizamos las prácticas profesionales.

Y finalizamos retomando alguno de los conceptos de la psicología cognitiva como es la toma de decisiones, la cual requiere la capacidad para procesar la información frente a diferentes estímulos no solo externos, sino también internos en los diferentes contextos, en este caso deportivos, los jóvenes deportistas deben ser entrenados en este tipo de premisas pues estos se enfrentan a presiones intensas en los diferentes componentes que manifiestan la ansiedad como son los cognitivos, emocionales y conductuales incidiendo en la autoconfianza, como se pudo trabajar a lo largo de esta investigación, al entrenar a los jóvenes en la toma de decisiones, resolución de problemas y algunas estrategias de afrontamiento, estos adquirirán mayor rendimiento deportivo, más confianza y menos conductas de minusvalía.

Esto se puede consignar cuando se abordó la temática de los roles diferenciales marcado por capacidades cognitivas diferentes y respuestas emocionales supeditadas a rasgos de personalidad, como la impulsividad, la rabia o la sumisión en algunos, esto debido a la incapacidad en la toma de decisiones adecuadas por la falta de una mayor capacidad de respuesta frente a las diferentes situaciones adversas dentro de la competencia.

De ahí la importancia de trabajar estas manifestaciones de la ansiedad en los jóvenes en el campo deportivo, ampliar a nivel teórico estos componentes y posibilitar el ingreso más a fondo de la psicología del deporte en todos los campos en donde esta empieza a tomar su lugar.

## **10. Recomendaciones**

Sugerimos en el proceso formativo de los deportistas se realicen no solo actividades en las cuales mejoren sus habilidades motoras, sino también incluyan talleres, actividades grupales e individuales en las cuales se les permita a los chicos experimentar un encuentro consigo mismo y con su entorno, donde se les fomente el interés por su bienestar emocional, dado que existe una estrecha relación en cómo me siento y actuó.

Debido a que esta práctica se encuentra tan expuesta a la crítica pública, no se puede dejar de lado la integridad, se debe generar consciencia que la población infanto-juvenil requiere un constante apoyo en el crecimiento personal.

## Referencias

- Aguirre Loaiza, H. F., & Ramos Bermúdez, S. (Julio-Diciembre de 2011). *Ansiedad-estado y variables sociodemográficas en futbolistas juveniles colombianos durante*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/679/67922761003.pdf>
- Aldas, A. (2018). *Influencia de la ansiedad en el rendimiento deportivo de futbolistas*. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/27413/1/Andrea%20Ald%C3%A1s%20Ramos.pdf>
- American Psychiatric Association. (1952). *DSM 4*. Masson.
- Bassi, J. E. (2015). *El código de transcripción de Gail Jefferson: adaptación para las ciencias sociales*. Obtenido de <https://www.quadernsdepsicologia.cat/article/view/v17-n1-bassi>
- Beck, A., & Clark, D. (s.f.). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad*. Obtenido de <https://www.edesclee.com/img/cms/pdfs/9788433025371.pdf>
- Carrasco Bellido, D., Carrasco Bellido, D., & Carrasco Bellido, D. (s.f.). *Psicología del deporte*. Obtenido de <http://futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/08/futbolcarrascoinef4curso4.pdf>
- CDBB, D. (2019). (P. Molina, & K. Moncada, Entrevistadores) Gabinete Psicológico Granollers. (s.f.). Obtenido de <https://gabinetepsicologiagranollers.com/modelo-cognitivo-conductual/>
- García Ucha, F. (Marzo de 2015). *Notas acerca de la psicología del deporte (en el mundo y en Cuba)*. Obtenido de <https://www.psicodeportes.com/notas-acerca-de-la-historia-de-la-psicologia-del-deporte-en-el-mundo-y-en-cuba/#:~:text=Las%20inquietudes%20que%20movieron%20a,obras%20sobre%20Psicolog%C3%ADa%20del%20Deporte.>
- Guerrero, M., & Paz, J. (2013). *Relación entre ansiedad y rendimiento deportivo en futbolistas categoría sub-16 asociación deportivo Pasto*. Obtenido de <http://biblioteca.udenar.edu.co:8085/atenea/biblioteca/89488.pdf>

- Guillamón, N. (s.f.). *Clinica de la ansiedad*. Obtenido de <https://clinicadeansiedad.com/problemas/introduccion/ansiedad-y-personalidad/#:~:text=La%20ansiedad%20rasgo%20es%20una,a%20reaccionar%20de%20forma%20ansiosa.>)
- Hamui-Sutton, A., & Varela-Ruiz, M. (Enero - Marzo de 2013). Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-investigacion-educacion-medica-343-articulo-la-tecnica-grupos-focales-S2007505713726838>
- Hernández, L. (2014). Obtenido de <http://arje.bc.uc.edu.ve/arj18/art08.pdf>
- ICBF. (8 de Noviembre de 2008). *Congreso de la Republica*. Obtenido de [https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley\\_1098\\_2006.htm](https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1098_2006.htm)
- Indeportes, Antioquia. (s.f.). *Legislacion deportiva en Colombia*. Obtenido de <http://indeportesantioquia.gov.co/imagenes/originalpdf/6673LEGISLACIONDEPORTIVA-INDEPORTES.pdf>
- Maria Karolina Guerrero, J. P. (agosto de 2013). Obtenido de <http://biblioteca.udenar.edu.co:8085/atenea/biblioteca/89488.pdf>
- Monje, C. A. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa*. Obtenido de <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
- Núñez Prats, A., & Garcia Mas, A. (s.f.).
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente*. Obtenido de [https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/es/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/)
- Pérez, E. (s.f.). *La ansiedad en el deporte*. Obtenido de [http://copao.cop.es/files/contenidos/Profesion\\_Deportes/documentos\\_interes/La\\_ansiedad\\_en\\_el\\_deporte.pdf](http://copao.cop.es/files/contenidos/Profesion_Deportes/documentos_interes/La_ansiedad_en_el_deporte.pdf)
- Pinillos, F., & Ruiz, A. (Abril de 2013). *Efdeportes*. Obtenido de Instrumento para la medición de la ansiedad en el deporte: Test de Ansiedad de Martens (CSAI2): <https://www.efdeportes.com/efd179/test-de-ansiedad-de-martens-csai2.htm>
- Pons, J., Ramis, Y., Viladrich, C., & Checa, I. (2020). *Niveles de ansiedad y estilos de afrontamiento en función*. Obtenido de

- <http://search.ebscohost.com.ezproxy.uniminuto.edu/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=144703852&lang=es&site=ehost-live&scope=site>
- Ramos, A. C. (enero de 2018). Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/27413/1/Andrea%20Ald%C3%A1s%20Ramos.pdf>
- Ríos, C. (Octubre de 2011). *Alto rendimiento*. Obtenido de <http://altorendimiento.com/bases-del-entrenamiento-deportivo-con-jovenes/>
- Samper, E., Botero, F., & Sarabia, A. (1995). *Decreto 1228 de Julio 18 de 1995*. Obtenido de [https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-86226\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-86226_archivo_pdf.pdf)
- Sierra, C., & Abello, R. (2008). *Burnout y pensamientos irracionales en deportistas de alto rendimiento*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297224999009.pdf>
- Torres, M. F., & Nuñez, L. (2012). *FUTBOL, ANSIEDAD Y PSICOLOGIA DEPORTIVA*. Obtenido de <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/4516/CB-0460732.pdf;jsessionid=42C9091860A920CEC28B7E301242397A?sequence=1>
- Universidad de Costa Rica. (2017). Obtenido de <https://noticias.universia.cr/educacion/noticia/2017/09/04/1155475/tipos-investigacion-descriptiva-exploratoria-explicativa.html>
- Vasalo, C. (2013). Obtenido de <https://g-se.com/ansiedad-cognitiva-bp-U57cfb26e355e4#:~:text=pensamientos%20angustiosos%20y%20negativos%20que,nivel es%20elevados%20de%20Ansiedad%20Cognitiva>.

## Anexos

### Anexo A. Solicitud para la realización de la investigación en el Club Deportivo

Bello *04 de Mayo del 2020*

Señores

*Club Deportivo Barrio Brasilia*

Señor/a

*Jahir Castaño Herrera*

Ciudad de Medellín

**Asunto:** Permiso para aplicación de la investigación

Cordial saludo,

Las estudiantes *PAOLA ANDREA MOLINA CANO Y KATHERINE MONCADA SOSSA* del programa de psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Rectoría Antioquia, Chocó que cursan el *noveno semestre* están adelantando una investigación como requisito de grado.

El objetivo de dicho trabajo es *Identificar los factores ansiogenos que inciden en el desempeño deportivo de jóvenes de 15 años pertenecientes al Club deportivo Barrio Brasilia ubicado en la comuna # 4 del barrio Campo Valdés en la ciudad de Medellín*. Para cumplir con este objetivo, necesitan de su autorización para la consecución de **6** personas que participarían en el estudio.

A esta muestra se les aplicará de manera *grupal* en un tiempo aproximado de *una hora* el siguiente instrumento: *Grupo Focal y test guía - Martens (CSAI2)*.

Es importante indicarle, que no se revelará los nombres de los sujetos participantes de esta investigación, así como los resultados generales serán publicados exclusivamente sólo con fines investigativos, siguiendo los parámetros de Resolución 002378 de 2008 del Ministerio de la Protección Social y lo que reglamenta la Ley 1090 sobre el ejercicio de la profesión de Psicología.

Agradecemos su atención y a la espera de su pronta respuesta.

***Andrés Mauricio Ponce Correa***

Director Programa de Psicología

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

UNIMINUTO- sede Bello

***William Ignacio González Vásquez***

Docente programa de psicología

Asesor/a de la investigación

UNIMINUTO- sede Bello

**Anexo B. Consentimiento informado**

Consentimiento informado para presentación de trabajo y/o proyecto de grado en la carrera profesional de psicología Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO)

<b>DATOS DEL PARTICIPANTE VOLUNTARIO</b>		
<b>Fecha de lectura del consentimiento informado: 14 de septiembre de 2020</b>		
<b>Apellidos y nombres:</b>		<b>Documento de identidad y lugar de expedición:</b>
<b>Edad:</b>	<b>Teléfonos:</b>	<b>Correo electrónico:</b>
<b>DATOS DEL REPRESENTANTE LEGAL</b>		
<i>(Solo en caso de incapacidad del/de la paciente o si es menor de edad)</i>		
<b>Apellidos y nombres:</b>		<b>Documento de identidad y fecha de expedición:</b>
<b>Teléfono:</b>		<b>Parentesco o relación con el participante:</b>
<b>DATOS DE LOS ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA RESPONSABLES DE LA INVESTIGACIÓN</b>		
<b>Apellidos y nombres:</b> Katherine Moncada Sossa		<b>Nivel actual de formación:</b> 9 semestres aprobados cursando actualmente Opción de Grado II
<b>Teléfonos:</b> 301-374-8708		<b>Correo electrónico:</b> <a href="mailto:kmoncadasos@uniminuto.edu.co">kmoncadasos@uniminuto.edu.co</a>
<b>Apellidos y nombres:</b> Paola Andrea Molina Cano		<b>Nivel actual de formación:</b> 9 semestres aprobados cursando actualmente Opción de Grado II
<b>Teléfonos:</b>		<b>Correo electrónico:</b>

323-332-3791	<a href="mailto:pmolinacano@uniminuto.edu.co">pmolinacano@uniminuto.edu.co</a>
<b>Psicólogo/a supervisor docente:</b> William Ignacio Gonzales Vásquez	
<b>CONSENTIMIENTO</b>	
<p>Yo, _____ <b>identificado con T.I</b> _____), manifiesto que he sido informado previamente de que el proceso de investigación del que participo actualmente está sometido a seguimiento y asesoría de parte de un psicólogo supervisor <b>William Ignacio Gonzales Vásquez</b> docente de la corporación universitaria minuto de Dios UNIMINUTO, dentro del proceso de formación académica de pregrado en psicología. Esto implica que:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Se me ha informado que el objetivo general del estudio es:<ul style="list-style-type: none"><li>● Describir los factores psicológicos ante los episodios de ansiedad que inciden en el desempeño deportivo de jóvenes de 11 a 17 años pertenecientes al Club deportivo Barrio Brasilia ubicado en la comuna # 4 del barrio Campo Valdés en la ciudad de Medellín</li></ul></li><li>2. Se me ha informado que sus objetivos específicos son:<ul style="list-style-type: none"><li>● Identificar la capacidad de afrontamiento que tienen los jóvenes deportistas ante episodios de ansiedad antes y durante una actividad competitiva.</li><li>● Identificar la necesidad de aprobación en el desempeño deportivo de los jóvenes de 15 a 17 años en el Club Deportivo Barrio Brasilia.</li></ul></li><li>3. Se me ha informado que la justificación del estudio es:<p>Esta investigación realizará un foco de atención en los diversos escenarios donde el proceso formativo de los jóvenes deportistas se ve afectado por episodios de ansiedad, los cuales presentan un sin número de somatizaciones que afectan considerablemente su rendimiento físico y emocional, ya sea a nivel individual o grupal.</p><p>Donde También influye el contexto social en el cual se ve inmerso el deportista, como lo son padres de familia, entrenadores y espectadores. Se entiende que este factor es el principal generador de angustia de los deportistas, al no querer decepcionar a cualquiera que pueda estar</p></li></ol>	

observando su desempeño, dejando de lado su bienestar psicológico.

4. Se me ha explicado el procedimiento, propósito, instrumentos cualitativos como en este caso lo es: Entrevista semiestructurada y grupos focales (virtualmente).

SI  NO

4.1 He autorizado voluntariamente la grabación de cada una de las intervenciones virtuales realizadas con el fin de posibilitar la posterior revisión y análisis de su contenido por parte de los responsables de esta investigación.

SI  NO

5. He autorizado a que se realicen las actuaciones oportunas, incluyendo modificaciones en la forma de realizar la intervención por parte de los estudiantes en psicología: Katherine Moncada Sossa y Paola Andrea Molina Cano, para evitar los peligros o daños potenciales para la vida o la salud, que pudieran surgir en el curso de la intervención.

SI  NO

6. La información que yo suministro o sea relevante para el proceso de investigación tiene carácter confidencial y los estudiantes: Katherine Moncada Sossa y Paola Andrea Molina Cano no podrán revelar mi identidad ni darán información que permita mi identificación a terceros.

SI  NO

7. La información que yo suministro será socializada en un coloquio con fines académicos respetando la confidencialidad de mis datos. SI  NO

8. Entiendo que he estado en libertad de retirar mi consentimiento en cualquier momento y que ello no me trae ningún tipo de consecuencia negativa.

SI  NO

9. Comprendo que alguno de los investigadores, Katherine Moncada Sossa y/o Paola Andrea Molina Cano puede terminar el servicio antes de lo previsto por motivos personales, académicos o laborales de fuerza mayor que interfieran con la prestación de sus servicios, y tampoco le traerá ningún tipo de consecuencias negativas.

SI  NO

10. La duración del proceso de investigación está ligada a los requerimientos del mismo, sin embargo, el acompañamiento realizado por el psicólogo docente supervisor podrá durar

mientras los estudiantes responsables de la investigación: Katherine Moncada Sossa y Paola Andrea Molina Cano, adelanten su proceso de la Formación

SI  NO

11. La descripción del proceso y la presentación de los resultados obtenidos, podrá servir de material para la elaboración del artículo científico.

SI  NO

12. La posible publicación del artículo en una revista científica o de divulgación será de mi conocimiento y yo podré leer previamente el texto a publicar para la respectiva autorización. Además, el artículo deberá cumplir criterios éticos ajustados a las leyes y normativas vigentes para tal efecto.

SI  NO

13. Se me ha explicado sobre posibles molestias en las que se incluye incomodidades emocionales

SI  NO

14. Se me aseguró la confidencialidad de mi identidad

SI  NO

15. Se tuvo en cuenta su autonomía lingüística según el artículo 20 del DECRETO 2369 Del 22 de septiembre de 1997

SI  NO

16. Las/os investigadores me han comunicado que salvaguardarán mi bienestar y derechos

SI  NO

17. El presente acuerdo de consentimiento informado, mediante el cual el sujeto de investigación o en su caso, su representante legal, autoriza su participación en la investigación, es firmado con pleno conocimiento de la naturaleza de los procedimientos, beneficios y riesgos a que se someterá, con la capacidad de libre elección y sin coacción alguna.

SI  NO

18. Se garantizó recibir respuesta a cualquier pregunta y aclaración a cualquier duda acerca de

los procedimientos, riesgos, beneficios y otros asuntos relacionados con la investigación y el tratamiento.

SI  NO

19. Se me ha informado que no tendré ningún beneficio económico, ni se me hará reconocimiento de pasaje o alimentación.

SI  NO

20. Para el caso de servicios en línea se tiene en cuenta la correspondiente firma electrónica por parte del usuario y el/los estudiantes responsables de la investigación de acuerdo a (Decreto 2364 de 2012).

SI  NO

21. La información suministrada dará como resultado un trabajo de grado el cual será leído por tres jurados profesionales en el área de psicología posterior a la aprobación por parte de los jurados este trabajo de grado será subido al repositorio de la biblioteca universitaria de la corporación universitaria minuto de Dios Uniminuto.

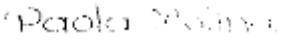
22. Soy consciente de que en el artículo 2º, numeral 5º de la Ley 1090 de 2006: “Los psicólogos que ejerzan su profesión en Colombia se registrarán por los siguientes principios universales: 5. Confidencialidad. Los psicólogos tienen una obligación básica respecto a la confidencialidad de la información obtenida de las personas en el desarrollo de su trabajo como psicólogos. Revelarán tal información a los demás solo con el consentimiento de la persona o del representante legal de la persona, excepto en aquellas circunstancias particulares en que no hacerlo llevaría a un evidente daño a la persona o a otros. Los psicólogos informarán a sus usuarios de las limitaciones legales de la confidencialidad

SI  NO

23. Me han informado que la investigación no tiene ninguna consecuencia negativa para mí ni efectos secundarios.

SI  NO

24. Se me han informado las posibles molestias y los posibles beneficios que puedo obtener durante y después de la investigación.

SI	<u>X</u>	NO
<hr/>		
<b>PARTICIPANTE VOLUNTARIO</b>		
NOMBRE:		
C.C:		
FIRMA:		
<b>FIRMA DEL ESTUDIANTE RESPONSABLE DEL ESTUDIO:</b>		
NOMBRE: Katherine Moncada Sossa		
C.C: 1.214 740 897		
FIRMA: 		
<b>FIRMA DEL ESTUDIANTE RESPONSABLE DEL ESTUDIO:</b>		
NOMBRE: Paola Andrea Molina Cano		
C.C: 1.152.462.886		
FIRMA: 		
<p>Este consentimiento se realiza en cumplimiento a la Ley 1090 de 2006/ Ley 1098 de 2006/ artículo 36 /RESOLUCION NÚMERO 8430 DE 1993 Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud/ diseño y evaluación de una lista de chequeo para la elaboración del consentimiento informado en el ejercicio profesional de la psicología en Colombia.</p>		