

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
CARRERA DE CULTURA FÍSICA  
TRABAJO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:  
LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA

**TÍTULO:**

ANSIEDAD Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTOS EN DEPORTISTAS DE  
ESCALADA DEPORTIVA DE LA FEDERACION DEPORTIVA DE  
CHIMBORAZO

**AUTOR:**

Christian Patricio Cepeda Rivera

**TUTOR:**

PhD. Edda Lorenzo

RIOBAMBA - ECUADOR

2017

**LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL DE GRADUACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN DE TÍTULO:**

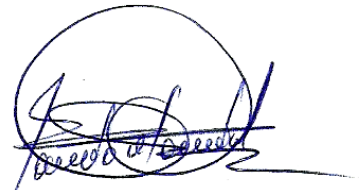
**ANSIEDAD Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTOS EN DEPORTISTAS DE ESCALADA DEPORTIVA DE LA FEDERACION DEPORTIVA DE CHIMBORAZO**, presentado por Christian Patricio Cepeda Rivera y dirigido por la PhD. Edda Lorenzo.

Una vez escuchada la defensa oral y revisado el informe final del proyecto de investigación con fines de graduación escrito en la cual se ha constatado el cumplimiento de las observaciones realizadas, remite la presente para el uso y custodia en la biblioteca de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNACH.

Para constancia de lo expuesto firman:

**Msc. Vinicio Sandoval**  
**Presidente del Tribunal**

**Firma:**



**Msc. Susana Paz**  
**Miembro del tribunal**

**Firma:**



**Msc. Issac Perez**  
**Miembro del tribunal**

**Firma:**



## **INFORME DEL TUTOR**

En mi calidad de tutor y luego de haber revisado el desarrollo de la investigación elaborada por Christian Patricio Cepeda Rivera, tengo a bien informar que el trabajo indicado, cumple con los requisitos exigidos para que pueda ser expuesta al público, luego de ser evaluada por el Tribunal asignado.



**PhD. Edda Lorenzo**

**TUTOR**

## **DERECHO DE AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN**

La responsabilidad del contenido de este Proyecto de Graduación, corresponden exclusivamente a: Christian Patricio Cepeda Rivera y PhD. Edda Lorenzo; y el patrimonio intelectual de la misma a la Universidad Nacional de Chimborazo.



**Christian Patricio Cepeda Rivera**  
**C.I. 1500929375**

**AUTOR**

## **AGRADECIMIENTO**

En primera instancia agradezco a la Universidad Nacional de Chimborazo por darme la oportunidad de superación profesional. Un agradecimiento especial a mis profesores quienes durante el trayecto académico brindaron los conocimientos así como también la calidez humana. Además recalcar el profundo agradecimiento a mi tutora PhD. Edda Lorenzo, quien a pesar del arduo trabajo dentro de la Universidad mantuvo el interés en el desarrollo del presente trabajo de titulación.

Christian Cepeda Rivera

## **DEDICATORIA**

A Dios por haberme dado la vida y permitirme alcanzar una meta propuesta en el ámbito profesional. A mi madre, quien ha sido el pilar fundamental en mi vida y quien ha sido un apoyo incondicional durante este trayecto. A mi padre, quien a pesar de la distancia ha encontrado momentos para brindarme su apoyo y fortaleza para continuar en el camino elegido y sé que sin su colaboración y entrega este logro no hubiese sido posible.

Christian Cepeda Rivera

## INDÍCE GENERAL

RESUMEN .....	IX
ABSTRACT .....	X
1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. Planteamiento del Problema .....	2
3. Objetivo General.....	4
4. Estado del Arte .....	5
5. MATERIALES Y MÉTODOS.....	17
5.1 Diseño de la investigación.....	17
5.2 Determinación de la población y muestra .....	17
5.3 Procedimiento .....	18
5.4 Análisis de datos .....	19
6. RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	19
7. CONCLUSIONES .....	23
8. RECOMENDACIONES .....	24
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	25
<b>Anexos</b> .....	<b>28</b>

## **Índice de Ilustraciones**

Ilustración 1. Círculo de ansiedad .....	9
--	---

## **Índice de Tablas**

Tabla 1. Tipo de Ansiedad.....	19
Tabla 2. Estrategias de Afrontamiento según género .....	21
Tabla 3. Descriptiva de tipos de valoración según género .....	22
Tabla 4. Correlación de las estrategias de afrontamiento y ansiedad estado rasgo .....	22



## RESUMEN

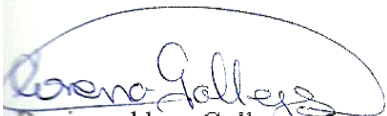
La presente investigación de ANSIEDAD Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DEPORTISTAS DE ESCALADA DEPORTIVA DE LA FEDERACION DEPORTIVA DE CHIMBORAZO, consistió en un estudio correlacional el cual tuvo como objetivo principal relacionar la Ansiedad y las Estrategias de Afrontamiento utilizadas por la población de 11 jóvenes deportistas de escalada deportiva de la Federación Deportiva de Chimborazo. Los tipos de ansiedad evaluados fueron Ansiedad Rasgo y Ansiedad Estado a través del test validado Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado de Spielberger (IDARE), mientras que las estrategias de afrontamiento y la valoración de la situación por medio del Test validado Inventario de Valoración y Afrontamiento (IVA) Cano Videl y Miguel Tobal (1992). Para el análisis de resultados se utilizó el programa SPSS, los mismos que reflejaron que entre la ansiedad y las estrategias de afrontamiento deportivo no existe relación alguna en esta población de estudio, sin embargo, se comprobó y concluyó que, los deportistas de escalada deportiva afrontan las situaciones difíciles mediante el uso de estrategias de afrontamiento orientadas a la emoción.

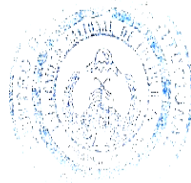
Palabras claves: Escalada deportiva; ansiedad estado-rasgo; estrategias de afrontamiento; valoración de la situación.

## ABSTRACT

The current investigation ANXIETY AND CONFRONTATION STRATEGIES IN CLIMBING ATHLETES OF FEDERACIÓN DEPORTIVA DE CHIMBORAZO. It was a correlational study, which main objective was to study the relationship between Anxiety and Coping Strategies used by 11 young athletes from climbing of Federación Deportiva de Chimborazo. The valid test used to evaluate Trait Anxiety and State Anxiety was State-Trait Anxiety Inventory (STAI) of Spielberger, while, the confrontation strategies and the assessment of the situation were evaluated with Appraisal and Confrontation Inventory of Cano Videl y Miguel Tobal (1992). The analysis of the results was done with SPSS software; they reflected that there is no relationship between anxiety and confrontation strategies in this population. As a conclusion, the climbing athletes face difficult situations throughout the use of confrontation strategies aimed at the emotion.

Key words: Climbing State-Trait Anxiety; confrontation strategies; assessment of the situation.

  
Reviewed by: Gallegos, Lorena  
Language Center Teacher



## 1. INTRODUCCIÓN

Los factores psicológicos dentro de una competencia son de vital importancia para los resultados de la misma; es así que la ansiedad es uno de ellos. La ansiedad es un estado emocional negativo y positivo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación del organismo (Aragón, 2006). Así pues, la ansiedad tiene un componente de pensamiento (por ejemplo, la preocupación y la aprensión) llamado ansiedad cognitiva, y un componente de ansiedad somática, que constituye el grado de activación física percibida. Siendo considerada la ansiedad como un factor permanente de la personalidad se conoce que todo ser humano presenta rasgos de ansiedad en diferentes momentos de su vida. Del mismo modo los deportistas presentan signos de ansiedad ya sea en la práctica del deporte o en una competencia propiamente dicha. De este modo se ve la necesidad de estudiar la ansiedad de manera empírica en la escalada deportiva, ya que existen pocos trabajos investigativos en dicho ámbito.

La escalada es una práctica deportiva que se enfoca en subir o recorrer paredes de roca, así como también subir paredes provistas de vías equipadas con seguros colocados fijos en la pared para garantizar la seguridad del escalador (FEDME, 2000). Además, menciona que es un deporte extremo por tal motivo la práctica del mismo hace que el deportista escalador esté atento y tome las debidas precauciones en cualquier situación antes, durante y después una competencia.

La presente investigación se enfocó en estudiar a la ansiedad previa y durante una competencia de escalada con el objetivo de relacionar dicha ansiedad con estrategias de afrontamiento deportivo; con el propósito de mejorar los resultados de los deportistas al momento de una competencia, específicamente de escalada deportiva. Las estrategias de afrontamiento específicamente en el deporte son recursos psicológicos que en este caso

el deportista pone en marcha para disminuir y controlar situaciones de ansiedad (Amarís, Madariaga, Valle, & Zambrano, 2013).

Este proyecto busca difundir las estrategias de afrontamiento deportivo para manejar de manera positiva la ansiedad en una competencia no solo de escalada sino de otro tipo de deporte de competición.

## **2. Planteamiento del Problema**

El deporte en si se lo puede estudiar desde dos ámbitos. Por una parte, desde el ámbito recreativo y por otro lado la parte del rendimiento competitivo. Blázquez (1999) menciona que el deporte como recreación se lo realiza por placer y a modo de diversión y no competitivo. Mientras que el deporte competitivo lo considera como la práctica deportiva enfocada a ganar a un oponente. Además, el deporte de rendimiento competitivo está orientado para alcanzar un objetivo o meta mediante entrenamientos planificados.

El presente trabajo de investigación se enfoca en el rendimiento competitivo de los deportistas frente a dificultades antes y durante la competencia desde el ámbito técnico, físico, psicológico y táctico.

El deporte de rendimiento permite a los deportistas demostrar habilidades físicas y psicológicas ante una competencia con el objetivo de vencer al rival o rivales a enfrentar. El estado emocional de un deportista se ve afectado directamente, un claro ejemplo es la ansiedad antes y durante la competencia, siendo esta un factor importante ante el éxito o fracaso deportivo (Cordova, 2017). La ansiedad se la determina desde el aspecto cognitivo es decir del pensamiento y desde el aspecto somático la parte física (Aragón, 2006). De tal manera para contrarrestar estas manifestaciones de la ansiedad competitiva se requiere de tácticas que permitan manejarla de manera positiva. Para ello

las estrategias de afrontamiento son recursos psicológicos que en este caso el deportista pone en marcha para disminuir situaciones de ansiedad (Amarís, Madariaga, Valle, & Zambrano, 2013).

El rendimiento competitivo de un deportista conlleva a presentar ansiedad ante determinada situación sea esta en entrenamiento o competencia; una manera factible de reducir esta ansiedad es mediante el uso de estrategias de afrontamiento deportivo las cuales permiten manejar positivamente emociones y acciones en el momento adecuado.

### **Formulación del problema**

¿Cómo se relaciona la ansiedad y estrategias de afrontamientos en deportistas de escalada deportiva de la Federación Deportiva de Chimborazo?

### **Justificación**

El deporte contiene tres elementos esenciales: “1- es una actividad física e intelectual humana; 2- de naturaleza competitiva; 3-gobernada por reglas institucionalizadas” (García, 1990, pág. 31), lo que hace que la parte psicológica juegue un papel muy importante para poder cumplir con estos parámetros, uno de los principales problemas que presentan los atletas sobre todo en estas categorías es el bajo nivel de control de ansiedad, que se establece en base a niveles.

En lo que se refiere al nivel emocional óptimo no está presente siempre, mucho menos permanece en un mismo nivel en todos los deportistas sin embargo este se puede encontrar en una misma zona óptima para cada individuo (Hannin, 1995). La ansiedad presenta aspectos somáticos y cognitivos los mismos que siguen un patrón de acciones cognitivas, emocionales y de conducta interrelacionadas entre sí (Terry, 1993).

Por tal razón, se han desarrollado investigaciones para analizar los valores de intensidad es decir niveles e interpretación de los síntomas de ansiedad antes de una competencia, puesto que las reacciones físicas no son preponderantes como lo son las reacciones

percibidas (Chamberlain & Hale, 2007). Entonces, lo importante sería la manera en la que el individuo interpreta su propio estado emocional, para lo cual se concluye que existirían deportistas en competencia con valores intercalados de ansiedad entre altos y bajos; por otro lado, los deportistas que aun presentando un estado anímico bajo sobresalen en una competencia (Terry, 1993). Lazarus (2000), menciona que el exceso de ansiedad no incluye aspectos negativos ni positivos; en este caso depende del deportista y su capacidad de afrontar dicha ansiedad. En consecuencia, se toma en consideración a las estrategias de afrontamiento deportivo como una manera de contrarrestar la ansiedad antes y durante una competencia. Los afrontamientos deportivos se los puede considerar como soluciones ante diferentes situaciones de estrés a las que un deportista puede someterse (Molinero, Salguero, & Márquez, 2010).

Así pues, sé cree que realizar este estudio aportará al desarrollo deportivo de esta disciplina, ya que el nivel de los deportistas se ve afectado por los distintos niveles de ansiedad presentes al momento de la competencia debido a desequilibrios psicológicos y físicos.

### **3. Objetivo General**

Determinar la relación entre la ansiedad y estrategias de afrontamiento en deportistas de escalada deportiva de la Federación Deportiva de Chimborazo.

#### **Objetivos específicos**

1. Identificar los niveles de ansiedad de los deportistas de escalada deportiva de la Federación Deportiva de Chimborazo.
2. Evaluar estrategias de afrontamiento y tipos de valoración de los deportistas de escalada deportiva de la Federación Deportiva de Chimborazo.
3. Relacionar la ansiedad y estrategias de afrontamiento deportivo en deportistas de

escalada deportiva de la Federación Deportiva de Chimborazo.

#### **4. Estado del Arte**

##### **Ansiedad**

Es una respuesta fisiológica y psicológica del cuerpo frente a un estímulo con alteraciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la aceleración del cuerpo, llamado ansiedad cognitiva, y un componente de ansiedad somática (Sierra, Ortega, & Zubeidat, 2003).

Según Sierra, Ortega y Zubeidat (2003) concretan que la ansiedad es una parte de la vida del ser humano, la cual todos experimentan en algún escenario en un nivel moderado con lo que surge una respuesta adaptativa. También hay otros tipos neuróticos tales como señales insistentes o irritables que consiguen llegar al trastorno el pánico.

La ansiedad desempeña un rol en el cuerpo humano como un mecanismo de supervivencia, muchas veces este mecanismo cambia y se convierte en un trastorno ansioso que se identifica por tener desconfianza o ansiedad como principal angustia, en otros casos las reacciones de ansiedad son producidas por otros escenarios como una separación, desempleo, enfermedad física, dependiendo de la persona y su escenario para llegar a ser un trastorno (Soto, 2016).

Al respecto, se puede manifestar que la percepción mental de la ansiedad es lo que perturba al individuo, de pensamientos y experiencias pasadas. Pero un estado de ansiedad también es una fase comprometida de molestias físicas, transpiración, manos y pies temblorosos, bostezos muy seguidos y otros síntomas. La ansiedad, hay una estrecha relación existente entre mente y cuerpo, por tanto, un estado de ansiedad es una afección psíquica y física.

Aragón (2003), la ansiedad provocada por una situación de estrés es pues, una mezcla de lo físico y de lo psicológico, ésta es la clave, no sólo para comprenderla sino para derrotarla o controlarla. Por ejemplo, en una situación de estrés competitivo tal como el último punto del último set de un partido de tenis; en esta situación se alcanza un nivel de ansiedad bastante elevado, se empieza a sentir síntomas físicos como sudoraciones y sólo porque el cuerpo lo ha producido automáticamente.

Dentro de lo que comprende los tipos de ansiedad se considera la clasificación de Aurora del Prado quien la toma desde dos perspectivas; positiva y negativa.

### **Ansiedad Positiva**

Es la intranquilidad por las cosas y que ayuda en la vida a obtener buenos resultados, también involucra tener mesura (Prado, 2017).

### **Ansiedad Negativa**

Es la impaciencia excesiva que lleva al pánico y al descontrol emocional desde la alteración. La impulsividad; conlleva al pánico, miedo extremo, reacciones físicas y psicosomáticas. Este trastorno se lo puede estudiar desde dos diferentes puntos, ansiedad como rasgo y como estado (Prado, 2017).

### **Ansiedad Rasgo**

Para Spielberger (1972), argumenta que se trata de una característica natural de la personalidad; se muestra en el instinto, destreza conductual captada que induce a un individuo a percibir como amenazante en una extensa escala de escenarios de competencia y a responder a los mismos con estados de ansiedad de intensidad.

### **Ansiedad Estado**

Es una etapa transitoria se refiere a las emociones personales de tensión que un individuo experimenta en determinadas situaciones divisadas como amenazantes, sin relación con el serio peligro actual. Cuando los niveles de ansiedad son altos, impiden al



individuo que ante un estímulo amenazante experimente estrategias funcionales de afrontamiento Soto (2003) citado por, Letelier (2007).

Dentro de la ansiedad estado se puede diferenciar dos componentes fundamentales: componente cognitivo, el cual está presente en pensamientos negativos, intranquilidad, inseguridad, expectativas negativas y pérdida de concentración; mientras que el componente somático es el que presenta un aumento del nivel de activación de las funciones físicas que produce nerviosismo y tensión. Por tal motivo, se puede considerar a la ansiedad estado desde un punto de vista multidimensional, dando lugar la ansiedad cognitiva y ansiedad somática (Martens, Vealey, & Burton, 1990) (Buceta, LLave, María del Carmen Pérez-Llantada, & Pino, 2002).

**Ansiedad Cognitiva:** conjunto de pensamientos negativos sobre el rendimiento, imposibilidad de concentración y continuos obstáculos de la atención.

**Ansiedad Somática:** aumento de síntomas físicos que se producen involuntariamente frente a las exigencias de la competencia que produce nerviosismo y tensión.

Dentro de este modelo multidimensional se ha dado a conocer que la ansiedad se la estudia desde distintos aspectos y dimensiones, se ha dicho pues que los trastornos de ansiedad repercuten tanto en el ámbito físico como emocional del individuo, es así que en el caso de los deportistas la ansiedad está presente, sea ante una competencia o simplemente en un entrenamiento rutinario.

Por tal efecto, se considera la **ansiedad estado competitiva** es una emoción inmediata, caracterizada por sentimientos de aprensión y tensión asociados a la aceleración del organismo que sucede en competencias Martens (1990) citado por Letelier López (2007)

Es un estado emocional negativo que se determina por sentimientos de tensión y nerviosismo junto con preocupaciones y pensamientos nocivos relacionados con la

competición, se combinan una actividad cognitiva negativa junto con nervios por encima de lo común. Los síntomas más característicos de la ansiedad competitiva son: Pensamientos negativos, Pérdida de autoconfianza, Problemas de concentración, La competición es percibida como una amenaza más que como un reto.

Al respecto Landers y Broutcher (1986), consideran que el nivel de activación y la capacidad de respuesta o rendimiento de una persona se relacionan en forma de “U” invertida. A menos niveles de activación, el rendimiento es bajo, y mientras crece la activación, rendimiento tiende a elevarse, hasta alcanzar el umbral, nivel máximo de cumplimiento.

Existen personas que necesitan de un alto grado de activación para llegar al máximo, otras pueden rendir de igual manera con mínimo grado de activación; por esta razón es importante que cada deportista determine su grado eficaz de activación.

Es primordial conocer las características personales y las de tarea que producen ansiedad, EAR Psicólogos (2011); las características de la tarea son las siguientes:

- Importancia del Evento: A mayor importancia mayor es el grado de ansiedad.
- Incertidumbre: Cuando los partidos o la competición está paralela, se desconoce quién va a obtener el triunfo por lo que la ansiedad aumenta.
- Escases de Tiempo: Afecta a aquellos deportes cuya duración está determinada
- Cambios en la Rutina: Para los deportistas, las rutinas son muy importantes, un cambio en alguna de ellas produce ansiedad.

Las características personales del deportista son dos; el nivel de ansiedad rasgo se enmarca en como el deportista considera la competencia, partido, y evaluación social amenazante, la segunda característica es la autoestima, en sí la autovaloración del deportista, si el individuo tiene una autoestima baja su nivel de ansiedad se elevará (EAR, 2011).

En efecto, la ansiedad deportiva se produce por la interacción entre factores propios del deportista y de la tarea. Existen varias tácticas para disminuir la ansiedad (técnicas de relajación, parada de pensamiento, auto instrucciones, etc.). Elegir una depende de qué es lo que produce la ansiedad, si es debido al cambio de patrones fisiológicos, lo principal es usar técnicas de relajación y de visualización.

### **Desarrollo del estado de ansiedad**

Es un hecho instintivo que el cuerpo a desarrollado durante mucho tiempo, diferentes acciones involuntarias y la liberación de adrenalina es una de ellas, no hay forma alguna que cuando se acerca una competencia se puedan controlar las respuestas fisiológicas (los bostezos, la sudoración, o detener las molestias en el estómago). Existe una explicación la liberación de adrenalina es natural, cuando la requerimos la necesitamos rápido, su producción es fisiológica, normal, una respuesta natural e inmediata ante un escenario de estrés (Aragón, 2003).



Ilustración 1. Círculo de ansiedad  
Aragón S. 2003  
Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd95/ansiedad.htm>

Si de situaciones de ansiedad se habla, se debe considerarse un modelo de valoración basada en la cantidad amenazante que el individuo distinga; los métodos de valoración cognitiva explican las diferencias particulares tanto en la sensibilidad y vulnerabilidad psicológica que las personas presentan a la hora de enfrentar ciertas situaciones, así

como en las diferentes interpretaciones y reacciones emocionales que los individuos hacen de los escenarios que perciben (Zarroza, Soriano, & Sánchez-Cánovas, 1998). Los factores situacionales también influyen e interaccionan con los anteriores de forma significativa.

En primera instancia la valoración consiste en definir las consecuencias negativas, neutras o positivas que provoca una situación; siendo esta amenaza, desafío, o irrelevante. Con respecto a la amenaza, es el anticipo del riesgo a sufrir resultados contrarios. Por otro lado, **el desafío se refiere a** una estimación propia de los acontecimientos que conllevan el potencial de ganar o perder, reduciendo la ansiedad y beneficiando, la predisposición para confrontar activamente un momento difícil. Así mismo, lo **irrelevante** se enmarca en la valoración positiva como el “puedo conseguirlo sin dificultad o tampoco es tan importante” (Cano-Vindel, 1995).

Los temas tratados anteriormente, la ansiedad y la valoración de las situaciones de ansiedad dan lugar a que el individuo o deportista en este caso, tenga una visión de cómo afrontar o responder ante la situación percibida en ciertos momentos.

### **Afrontamiento**

Como hace referencia Rodríguez, Pastor & López en Maza (2015), el afrontamiento es una respuesta o conjunto de respuestas ante un escenario estresante, realizadas para manejarla o neutralizarla, en fin, son los intentos de la persona para poner resistencia y sobresalir ante demandas excesivas que se le plantean. Para Macías et al. (2013), el afrontamiento es un recurso psicológico que el individuo acciona ante situaciones estresantes. Sin embargo, estos recursos psicológicos no siempre tendrán resultados positivos, sirven para disminuir conflictos en el contexto social.

### **Estrategias de Afrontamiento**

Casas (2007) toma en consideración los criterios de Fuste y Ruiz (2000) quienes

mencionan que las estrategias de afrontamiento se refieren a la capacidad que la persona tiene para encarar al estrés; además los procesos precisos que se manejan en cada contexto y pueden ser crecidamente cambiantes dependiendo de las situaciones desencadenantes. Las estrategias son los procesos que incluyen los intentos del individuo para resistir y superar demandas excesivas es decir ejecutarlas, manejarlas o neutralizarlas. Del mismo modo Pelenchano (2000), comenta que las estrategias de afrontamiento son acciones y comportamiento específicos acorde a la situación de estrés. En conclusión, se entiende como estrategias de afrontamiento a los diversos procesos y acciones concretas para contrarrestar síntomas de ansiedad los cuales activa el individuo de acuerdo al contexto y la situación.

### **Tipos de afrontamiento**

#### **Estrategias de afrontamiento activas**

**Afrontamiento Cognitivo dirigido a modificar la situación (ACS):** Intento de tratar con los problemas mediante cogniciones que implican búsqueda o supresión de información, confrontación y enfrentamiento de la situación

**Afrontamiento cognitivo dirigido a reducir la emoción (ACE):** Intento de tratar con los problemas mediante cogniciones que implican reducir las emociones negativas

**Afrontamiento conductual-motor dirigido a modificar la situación (ACMS):** Intento de tomar una decisión y cambiar la situación problemática llevando a cabo conductas que la persona supone adecuadas para ello.

**Afrontamiento conductual-motor dirigido a reducir la emoción (ACME):** Intento de tomar una decisión y realizar conductas para cambiar la emoción Cano-Vindel & Miguel-Tobal citado por (Cayambe & Haro, 2016).

#### **Estrategias de afrontamiento pasivas**

**Afrontamiento evitativo (AE):** Estrategias cognitivas y comportamentales que

permiten escapar de la consideración del problema o de las emociones negativas concomitantes, “salirse del campo” física o psicológicamente Cano-Vindel & Miguel-Tobal en (Cayambe & Haro, 2016).

**Afrontamiento pasivo (AP):** Cuando se omite toda acción y se permanece en situación de duda o espera Cano-Vindel & Miguel-Tobal en (Cayambe & Haro, 2016).

Márquez (2005), hace referencia a una tipología distinta tomada desde el criterio de Lazarus y Folkman; las estrategias de afrontamiento se estudian en dos dimensiones funcionales:

**TOC** (task-oriented coping): esta dimensión está orientada a cambiar o al menos mantener bajo control la situación estresante (aumento de esfuerzo, análisis lógico) (Márquez, 2005).

**EOC** (emotion-oriented coping): como su nombre lo hace relucir esta dimensión va orientada a cambiar el significado de las situaciones de estrés y con el fin de disminuir la negatividad de la situación, (apoyo de entes cercanos, autocontrol, asumir responsabilidades) (Márquez, 2005).

El deporte es una actividad individual o colectiva que se practica durante toda la vida del ser humano, además dentro del ámbito profesional se rige a un sin número de reglamentos a nivel internacional (Becker, 1998). El deporte se puede clasificar en: recreativo, competitivo y educativo. Bázquez (1999) considera al deporte recreativo a la actividad que se realiza por diversión y placer para el individuo, el resultado pasa a un segundo plano, es una práctica libre que no obedece reglamento alguno. El deporte educativo se enfoca en el deportista, para mejorar las capacidades motoras del mismo. Entorno al deporte competitivo es aquel que busca el éxito y obtener resultados positivos al final de la competencia, es decir superar o vencer al oponente.

## **Escalada**

Según el criterio de (Morilla, Rebollo, Baena, Miranda, & Martínez, 2013), la escalada “surge de una ancestral tradición que consiste en subir grandes montañas y que innumerables culturas han desarrollado”. Por otro lado, la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (2000), el deporte de escalada se define como una práctica deportiva que consiste en subir o recorrer paredes de roca, laderas escarpadas u otros relieves naturales, además puede subir o recorrer paredes provistas de vías equipadas con seguros colocados fijos en la pared para garantizar la seguridad del escalador.

En una entrevista en el Diario La Hora con Andrés Quintero, un deportista señala que, “la escalada deportiva es una disciplina que más allá de ayudarle a derrochar adrenalina y a vencer paredes de roca, tanto natural como artificial, también puede ser muy beneficiosa para su salud” (2012, pág. 5).

Desde otro punto de vista la **escalada deportiva** busca la máxima dificultad de movimientos por lo que requiere, por parte del escalador, una intensa preparación previa. Sobre el terreno natural se “abren” unas vías que marcan el camino de la ascensión. Para abrir una vía el aperturista recorre el camino por primera vez, preparándolo con productos especiales y asegurándolo (FEDME, 2000).

En la escalada, la dificultad de una vía se marca por la combinación de varios factores: la inclinación de la pared, el tamaño y forma de los agarres, la distancia entre ellos, los puntos de reposo y el número total de movimientos. De acuerdo a la Federación española deportiva de montaña y escalada (2000) establecen los niveles de dificultad en la escalada de la siguiente manera:

Inclinación de la pared	Tamaño y Forma de los agarres	Distancia entre ellos	Puntos de Reposo	Número Total de Movimientos
I-II-III	IV -V			
		V+ -6a		
	6b	6b+ -6c	6c+	
			7a -7b	
		7b+	7c- 7c+	
			8a -8a+	
			8b -8b+	
			8c	8c+
			9a	9a+

Para la FEDME (2000), las modalidades de la escalada de pueden distinguir de la siguiente manera:

- Escalada a vista.** La ascensión se realiza sin que el escalador tenga ningún tipo de información previa sobre la vía, por tanto, se realiza sin una preparación concreta.

- Deportiva.** Se realiza en un circuito de competiciones, normalmente elaborados de resina artificial, con agarres también artificiales. El objetivo es subir lo más alto posible en un tiempo límite. El estilo de escalada, es totalmente diferente a la escalada natural, aunque el esfuerzo físico es el mismo.

- Bloque.** Escalada deportiva que se realiza en bloques de piedra (o rocódromos) de poca altura, de manera que una caída no representa peligro para el escalador. La diferencia con los otros tipos de escalada es que en esta modalidad no se emplean cuerdas y la importancia recae en realizar correctamente los movimientos que exige la escalada.

- Al flash.** El escalador ha obtenido información previa, incluso puede ser informado mientras realiza la ascensión: dónde está, los pasos clave, agarres, etc. Pero ha de



superarla en el primer intento.

•**Escalada trabajada.** Es la modalidad más habitual, el escalador practica y prueba una vía hasta que consigue encadenarla al RotPunkt. Es la modalidad en la que se ha obtenido un mayor grado de dificultad.

### **Ansiedad en la escalada**

A medida que transcurre el tiempo salen a relucir investigaciones que relacionan los estados de ansiedad como respuestas emocionales a escenarios estresantes con muestras psicobiológicas de quien practica actividades que toleran una determinada asunción de peligro, como es el caso de algunos deportes (Gutierrez, Amat, Ruiz, & Sanchis, 2003).

Como ya se ha dicho anteriormente, la ansiedad es el conjunto de respuestas psicológicas y físicas que un individuo presenta ante un momento de estrés. Tal es el caso de los deportes extremos de competición como la escalada, las reacciones de ansiedad pueden ser la activación del sistema nervioso autónomo, la preocupación, entre otras que pueden afectar las funciones del individuo (García-Mas, y otros, 2011).

La escalada deportiva es un deporte de alta intensidad ya que demanda movimientos difíciles y técnicos puesto que el deportista depende solo de la fuerza de las extremidades superiores e inferiores para subir la pared de escalada o la roca. Por este motivo se puede argumentar que la escalada provoca ansiedad. Depende la situación en la que se encuentra el escalador, por ejemplo, si este se encuentra en una práctica rutinaria los niveles de ansiedad serán pasivos. En cambio, si el escalador está en una competición sus niveles de ansiedad se elevan, ya que el estrés de la competencia en sí lo perturba, el cometer un error, o el fallo de algún movimiento que no se prevea altera la estabilidad física y psicológica del deportista. Aunado a la situación, Pozo (2007) menciona que “el tipo de deporte influye en la intensidad de la ansiedad” (pág. 140), además que las exigencias psicológicas de cada deporte son diversas debido a la

ansiedad. Los deportes individuales, de contacto presentan mayores niveles de ansiedad a diferencia de los deportes que se realizan en equipo.

### **Afrontamientos en la escalada**

En lo que se refiere al estrés que afronta un deportista de escalada en una competencia, González et. al (2002) menciona que la ansiedad podría alterar los estados de ánimo, y para enfrentar esos momentos personales del deporte competitivo, los deportistas deben contar con un sin número de estrategias de afrontamiento. Entonces, cuando el bienestar psicológico decae se emplean estrategias de la falta de afrontamiento activo, reducción de la tensión y el auto inculparse, al contrario, cuando el bienestar es alto, las estrategias van encaminadas a las respuestas de problemas: concentrarse en solucionar el problema, esforzarse y conseguir el éxito (Figuroa, Contini, Betina, Levín, & Estéves, 2005).

Los estados emocionales están influidos por el proceso de valoración cognitiva, el cual posee dos fases, en la primera fase el deportista valora las consecuencias que puede tener (valoración primaria), en la segunda fase se valoran los recursos que el deportista tiene para afrontar la situación (valoración secundaria), y por medio de esta última valoración el o la deportista establece su capacidad de afrontamiento (Lazarus, 1991).

Los cambios psicológicos que pueden presentarse ante estas situaciones de estrés pueden ser tensiones musculares, baja o nula concentración; y la ansiedad propiamente dicha y demás (Wagstaff, Hanton, & Fletcher, 2007). La solución para contrarrestar estos síntomas de estrés es utilizar estrategias de afrontamiento adaptativas las cuales ayudan a los deportistas escaladores en este caso a tener el control de la situación y potenciar el resultado competitivo.

En la escalada el estrés aumenta paulatinamente ya que es un deporte de riesgo, es así que si el entrenador critica al escalador porque ha cometido un error o ha realizado

un agarre inadecuado el estrés se torna agudo. Existen casos en que este estrés puede prolongarse en el tiempo se convierte en una situación de estrés crónico, ya sea este agudo o crónico se debe poner en practica estrategias de afrontamiento de acuerdo al tipo de estrés, entonces se podrá obtener mejores resultados. Las estrategias utilizadas en los momentos de estrés dependen de varios factores para alcanzar el éxito, tales como; el momento en el que se presenta el estrés, los objetivos del deportista, el tipo de escalada a realizar, si es una competición o un entrenamiento de rutina.

De igual manera, se debe analizar la relación entre los estados de ánimo del deportista y el tipo de estrategias de afrontamiento utilizadas acorde a la situación, así los resultados servirán para que los profesionales actúen de forma correcta en función de lo obtenido para la mejora del rendimiento deportivo.

## **5. MATERIALES Y MÉTODOS**

### **5.1 Diseño de la investigación**

El presente estudio responde a un tipo de investigación descriptiva de corte transversal con un carácter mixto, ya que durante el proceso investigativo se analizaron tanto variables cuantitativas como cualitativas, que permitirán resolver los objetivos propuestos.

### **5.2 Determinación de la población y muestra**

- La población en estudio son los deportistas de la disciplina de escalada deportiva que practican este deporte en la Federación Deportiva de Chimborazo, la muestra se determinara en un grupo de 11 escaladores con una media de edad  $14,72 \pm 1,19$ .

Género	Deportistas
Masculino	8
Femenino	3

## **Instrumentos**

**Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado de Spielberger (IDARE)**, el cual mide el nivel de ansiedad estado del deportista (como se siente el deportista en ese momento), y el nivel de ansiedad rasgo (como se siente el deportista frecuentemente).

**Test Inventario de Valoración y Afrontamiento (IVA)**, este se enmarca en evaluar los cuatro tipos de afrontamiento ante una situación estresante, estos son: 1. Cognitivo dirigido a modificar la situación; 2. Cognitivo dirigido a reducir la emoción; 3. Conductual dirigido a modificar la situación y 4. Conductual dirigido a reducir la emoción; también incluye el afrontamiento pasivo y el afrontamiento evitativo. Autor Antonio Cano Videl y Juan José Miguel Tobal (1992).

### **5.3 Procedimiento**

Para llevar a cabo la toma de los test para el proyecto de investigación, se obtuvo autorización del Instructor de escalada deportiva de la FDCH y de los padres de familia o representantes de cada deportista de escalada ya q es el selectivo pre juvenil. Con posterioridad se les informó a los deportistas el propósito del estudio y que su participación era voluntaria. La aplicación de los test se realizó en el rocódromo de la FDCH lugar donde entrenan y en presencia del Instructor. La aplicación de los test IDARE rasgo-estado e Inventario de Valoración y Afrontamiento (IVA), se llevó a cabo en dos días. El día antes de ir a la competencia y los mismos test se aplicó 2 días

después de haber regresado de la competencia.

Previa la aplicación de los cuestionarios se realizó un procedimiento de validez de contenido. Dicho procedimiento se llevó a cabo en las siguientes etapas:

1. Adaptación del lenguaje de los ítems de los test.
2. Revisión de los ítems de los test por el entrenador.
3. Aplicación de los cuestionarios.

#### 5.4 Análisis de datos

Para la comparación estadística de los resultados a obtener se utilizo el paquete estadístico S.P.S.S. Realizando un estudio descriptivo para las variables cuantitativas y una determinación de frecuencias y porcentajes para las variables cualitativas. Para la comprobación general de significación de los resultados se utilizará una prueba de normalidad en dependencia de la cantidad de datos, lo cual nos permitirá determinar las pruebas paramétricas y no paramétricas a aplicarse en el análisis del presente estudio.

## 6. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

**Tabla 1. Tipo de Ansiedad**

variable		Total	Hombres	Mujeres	X <sup>2</sup>
		n (%)	n (%)	n (%)	
Ansiedad Estado	Alta	-	-	-	,763
	Media	4 (57,1)	1 (25,0)	5 (38,5)	
	Baja	6(46,2)	3(42,9)	3 (75,0)	
Ansiedad Rasgo	Alta	-	-	-	,007
	Media	<b>10 (76,9)</b>	<b>7 (25,0)</b>	<b>3 (75,0)</b>	
	Baja	1(7,7)	-	1 (25,0)	

El primer objetivo de este estudio fue identificar los niveles de ansiedad de los deportistas de escalada deportiva de la Federación Deportiva de Chimborazo. Para lo

que se aplicó el test IDARE en el que se determinó cómo se comporta la ansiedad en este equipo deportivo. Como se puede observar en la tabla No.1, la ansiedad estado se comporta entre las categorías media y baja, sin existir una diferencia significativa entre ellas. No siendo así en la ansiedad rasgo, que se comporta en mayor medida en un nivel medio. Existiendo diferencias significativas entre hombre y mujeres ya que  $p = 0,007$  siendo menor que 0,05.

Por tanto, se confirma el criterio de Sierra, Ortega, & Zubeidat (2003), que la ansiedad es un componente de la vida del ser humano y que se puede alterar en situaciones específicas. Spielberger (1972), menciona que se trata de una característica natural de la personalidad; es decir que los deportistas y el individuo en sí, conviven con ansiedad leve y en niveles mínimos, pero cuando el deportista atraviesa situaciones de competitividad esta ansiedad característica del ser humano se activa y eleva sus niveles, es por esto que en los resultados de esta investigación los escaladores presentan ansiedad rasgo un tanto elevada.

En base a la literatura revisada en este trabajo, se menciona que la ansiedad rasgo es una característica de la personalidad (Spielberger, 1972), es decir que el individuo mantiene este tipo de ansiedad porque es un rasgo característico, mientras que la ansiedad estado es momentánea, es decir aparece dependiendo a las situaciones en las que se encuentra el deportista (Soto J. , 2003). Las situaciones sean estas amenazantes o no determinan el nivel de ansiedad del deportista y a su vez la estrategia de afrontamiento a utilizarse (Zarroza, Soriano, & Sánchez-Cánovas, 1998).

**Tabla 2. Estrategias de Afrontamiento según género**

Variables	Sub- escalas	TOTAL	HOMBRES	MUJERES
		$\bar{x} \pm \sigma$		
<b>Afrontamiento cognitivo</b>	Cognitiva situación	3,62±1,04	4,04x ±0,50	2,87x ±1,39
	Cognitivo Emoción	3,82±1,00	4,04x ±0,31	3,41x ±1,68
<b>Afrontamiento Conductual</b>	Conductual-motor situación	2,98±0,89	3,16x ±0,76	2,66x ±1,12
	<b>Conductual- motor Emoción</b>	<b>3,85 ±0,67</b>	<b>3,83x ±0,62</b>	<b>3,87x ±0,85</b>
<b>Afrontamiento pasivo</b>	Pasivo	3,73±1,21	3,64x ±1,40	2,75x ±1,44
	Evitativo	1,27±2,27	2,57x ±1,13	1,75x ±1,50

Como segundo objetivo se pretendió evaluar las estrategias de afrontamiento con las que cuentan los deportistas de escalada; para enfrentar escenarios que demandan respuestas que contrarrestan síntomas de ansiedad frente a los problemas competitivos y conseguir el éxito deportivo. En la tabla No. 2 se observa los resultados muestran que los deportistas utilizan la estrategia de afrontamiento **Conductor-motor Emoción** ante las otras sub- escalas; con una media de 3,85 y una desviación estándar 0,67. Lo que hace referencia que es notorio que las mujeres optan por esta estrategia más que los hombres, sin embargo, la diferencia es mínima. Entonces, los deportistas primero evalúan la situación y deciden que hacer para afrontar esta situación de estrés que provoca en ellos ansiedad.

Los resultados del test de afrontamientos deportivos muestran que las estrategias de afrontamiento conductor motor emocional sobresalen ante las demás estrategias, así los deportistas en primer lugar toman una decisión para después realizar conductas que cambien la emoción.

Con respecto a lo anteriormente dicho, la estrategia de afrontamiento conductor motor emocional es la que los deportistas utilizan con mayor frecuencia, el deportista analiza la situación y con esa referencia toma decisiones para contrarrestar la dificultad emocional de la situación (Cayambe & Haro, 2016), sin importar el tipo de ansiedad

que se manifieste.

**Tabla 3. Descriptiva de tipos de valoración según género**

Variable	Sub- escalas	Total	Hombres	Mujeres
		$\bar{X} \pm \sigma$	$x \pm \sigma$	$x \pm \sigma$
Tipo de Valoración	Amenazantes	2,27 ± 0,55	2,45 ± 0,43	1,95 x ± 0,67
	Desafiante	3,65 ± 0,69	3,45 ± 0,62	3,00x ± 1,35
	Irrelevantes	3,09 ± 1,30	3,23 ± 1,28	2,83x ± 1,47

También dentro del segundo objetivo se mediaron los tipos de valoración de la situación que percibe el deportista al enfrentar una situación competitiva. Es importante esta variable porque de la valoración que tenga el individuo depende el tipo de afrontamiento que realice ante situaciones específicas como las competencias. Esta percepción puede conllevar consecuencias negativas, neutras o positivas en el rendimiento deportivo. Como se puede observar en la tabla No. 3 se muestra que, predomina la Situación como desafío ante las otras sub- escalas; con una media de 3,65 y una desviación estándar 0,69. Siendo los hombres quienes predominan en esta valoración con una media de 3,45 y una desviación estándar de 0,62.

Dichos resultados apoyan al criterio anterior que los hombres presentan mayor ansiedad ante las situaciones de competencia.

**Tabla 4. Correlación de las estrategias de afrontamiento y ansiedad estado rasgo**

	ACS	ACE	ACMS	ACME	AP	AE
	Sig.	Sig.	Sig.	Sig.	Sig.	Sig.
Ansiedad estado	0,81	0,75	1,00	0,17	0,93	0,08
Ansiedad rasgo	0,93	0,42	0,75	0,12	0,69	0,79

Como tercer y último objetivos se buscó relacionar la ansiedad y estrategias de afrontamiento deportivo en deportistas de escalada deportiva de la Federación Deportiva



de Chimborazo. Para llevar a cabo este análisis se aplicó la correlación bivariada de Tau-b de Kendall por ser datos no paramétricos. Como se puede observar en la tabla No. 4 entre las estrategias de afrontamiento y ansiedad no existe correlación alguna, ya que  $p > 0,05$ .

Los resultados obtenidos en este trabajo de investigación muestran que los deportistas presentan mayor nivel de Ansiedad Rasgo, es decir que los escaladores tienen un alto nivel de percepción ante una competencia.

Con respecto a la Valoración de la situación a la que se enfrentan los deportistas se puede decir que las situaciones desafiantes prevalecen en mismas proporciones tanto en ansiedad rasgo como estado, esto hace referencia a que las situaciones desafiantes alteran al deportista no solo en momentos determinados sino también en otras situaciones cotidianas.

De este modo se puede comprobar en relación al objetivo propuesto que la ansiedad y las estrategias de afrontamiento deportivo no se relacionan entre sí. Cabe recalcar que para investigaciones a futuro se puede vincular las estrategias de afrontamiento con la ansiedad.

## **7. CONCLUSIONES**

Los resultados expuestos en este trabajo permiten establecer conclusiones generales del trabajo investigativo realizado:

1. Los niveles de ansiedad de los deportistas de escala deportiva de la FDCH se comportan a nivel de estado en nivel medio y bajo indistintamente y a nivel de rasgo se comportan a un nivel medio.
2. Las estrategias de afrontamiento que utilizan los deportistas es conductual – motor a la emoción. Por otro lado, los tipos de valoración frente la situación es

desafío.

3. Entre la ansiedad y las estrategias de afrontamiento deportivo no existe relación alguna en esta población de estudio.

## **8. RECOMENDACIONES**

1. Capacitar a los entrenadores en este ámbito psicológico para que puedan llegar a los objetivos esperados con cada uno de los deportistas. Además de trabajar con equipos multidisciplinarios que permitan abordar al deportista de forma integral.
2. Compartir conocimientos con los deportistas para que conozcan más sobre el estado de ansiedad en competencias.
3. Intervenir con cada uno de los deportistas para conocer su nivel de ansiedad y así poder direccionarles a las estrategias de afrontamiento activas ante las competencias. Además de proporcionarles estrategias de relajación que permitan mejorar los niveles de ansiedad.

## 9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amarís, M., Madariaga, C., Valle, M., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe. Revista de Programa de Psicología Universidad del Norte*, 4.
- Aragón, S. (2006). La ansiedad en el deporte. *EFDeportes*, 1-5. Obtenido de EFDeportes.
- Blázquez, D. (1999). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. INDE.
- Buceta, J. M., LLave, A. L., María del Carmen Pérez-Llantada, M. V., & Pino, M. D. (2002). *Intervención psicológica con corredores de maratón características y valoración del programa aplicado en el Maratón de Madrid*. Madrid : Universidad Autónoma de Barcelona .
- Cano-Vindel, A. (1995). *Orientaciones en el estudio de la emoción*. Madrid : Ramón Areces .
- Cayambe, M. J., & Haro, Y. (2016). *Estrategias de Afrontamiento y Calidad de Vida en Pacientes Diagnosticados con VIH en el Hospital Provincial General Docente Riobamba*. Riobamba : Universidad Nacional de Chimborazo .
- Chamberlain, S. T., & Hale, B. D. (2007). Competitive state anxiety and self-confidence: Intensity and direction as relative predictors of performance on a meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 44-65.
- Cordova, T. (22 de Febrero de 2017). *Wordpress Estados Emocionales del Deportista*. Obtenido de Wordpress Estados Emocionales del Deportista: <https://titocordova.files.wordpress.com/2014/05/estados-emocionales-del-deportista.pdf>
- Cortés, M., & Iglesias, M. (2004). *Generalidades sobre la Metodología de la Investigación* . Ciudad del Carmen, Campeche, México: Universidad Autónoma del Carmen.
- EAR, P. (20 de Abril de 2011). *La ansiedad deportiva*. Obtenido de La ansiedad deportiva: <http://psicologiadeporativaa.blogspot.com/2011/04/la-ansiedad->

deportiva.html

- FEDME. (2000). *Federació Española de Deportes de Montaña y Escalada*. Recuperado el 09 de 07 de 2016, de Federació Española de Deportes de Montaña y Escalada: <http://www.fedme.es/index.php?mmod=staticContent&IDf=148>
- Figuroa, M., Contini, N., Betina, A., Levín, M., & Estéves, A. (2005). *Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico*. Argentina: Universidad Nacional de Tucumán.
- García, F. (1990). *Aspectos sociales del deporte*. Madrid: Alianza.
- García-Mas, A., Palou, P., Smith, R., Ponseti, X., Almeida, P., Lameiras, J., . . . Leiva, A. (2011). Ansiedad competitiva y clima motivacional en jóvenes futbolistas de competición, en relación con las habilidades y el rendimiento percibido por sus entrenadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 198-199.
- González, R., Montoya, I., Casullo, M., & Bernabéu, J. (2002). *Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes*. Psicothema.
- Guitierrez, K. C. (2007). *estrategias de Afrontamiento en personas que viven con el Virus de Inmuno Deficiencia Humana*. Intellectum unisabana.
- Gutierrez, M., Amat, J. I., Ruiz, A., & Sanchis, C. (2003). *La Respuesta Cardíaca como medida de la Ansiedad en Deportes de Riesgo*. Valencia: Revista Psicológica del Deporte.
- Hannin, Y. (1995). Individual zones of optimal functionng (IZOF) model: An idiographic approach to performance anxiety. *Sports Psychology: An Analysis of Athlete Behaviour*.
- Jiménez, J., García, J., & Gonzáles, F. (2006). Guía técnica para la construcción de cuestionarios. *Odiseo Revista E2003lectrónica de Pedagogía*.
- Landers, D., & Boutcher, S. (1986). Arousal-performance relationships. *Applied sport psychology. Personal grwth to ppeak performance*.
- Lazarus, R. (2000). How Emotions Influence Performance in Competitive Sports. *The Sport Psychologist*, 229-252.
- Lazarus, R. S. (1991). *Cognition and motivation in emotion*. American psychologist.
- Letelier, A. (2007). *Estudio correlacional entre la Ansiedad Estado Competitiva*

- y las Estrategias de Afrontamiento Deportivo en tenistas juveniles. Santiago de Chile : Universidad de Chile .
- Macías, M., Madariaga, C., Valle, M., & Zambrano, J. (2013). *estrategias de Afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de Estrés Psicológico*. Barranquilla : Revista Psicología del Caribe .
- Malave, M. (2007). *Modelo para Enfoques de Investigación Acción Participativa*. Maturín : Universidad Politécnica Experimental de Paria.
- Márquez, S. (2005). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 359-378.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R., Bump, L., & Smith, D. (1990). *The Development of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)*. Champaign: Human Kinetics.
- Martens, R., Vealey, R., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Illinois: Human Kinetics Books.
- Martín, M. (2004). Diseño y Validación de cuestionarios. *Matronas Profesión* , 24--29.
- Maza, E. (2015). *Afrontamiento en paciente terminal*. El Oro, Machala Ecuador: Universidad Académica de Ciencias Sociales Carrera de Psicología Clínica .
- Molinero, O., Salguero, A., & Márquez, S. (2010). Propiedades psicosométricas y estructura dimensional de la adaptación Española del Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento en Competición Deportiva. *Psichothema* , 976 - 982.
- Morilla, P., Rebollo, S., Baena, A., Miranda, M. T., & Martínez, M. A. (2013). Análisis del perfil sociodemográfico, deportivo y psicológico en una práctica de escalada deportiva de estudiantes universitarios. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 1.
- Pelenchano, V. (2000). *Psicología sistemática de la personalidad*. Barcelona : Ariel.
- Pozo, A. (2007). Intensidad y Dirección de la Ansiedad Competitiva y Expectativas de Resultados en Atletas y Nadadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 138-140.
- Prado, A. d. (25 de Junio de 2017). *Aurora del Prado Centro de Psicología*.

Obtenido de Aurora del Prado Centro de Psicología:  
<https://auroradelprado.wordpress.com/2013/09/16/ansiedad-positiva-y-negativa/>

Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). *Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar*. Granada : Pepsic .

Soto, A. (2016). *Ansiedad y Depresión en Pacientes con Lesiones Físicas*.  
Quetzaltenango: Universidad Rafael Landívar.

Soto, J. (2003). *Estudio Explicativo del Nivel de Expectativas de Autoeficacia, Ansiedad/Estado competitiva y Ansiedad/Rasgo Competitiva en Seleccionados Chilenos de Voleibol Categoría "Menores" (Sub-17)*.  
Santiago de Chile: Universidad de Chile.

Spielberger, C. (1972). *Anxiety as an emotional state*. New York: C.D. Spielberger.

Tamayo, M. T. (2008). *El proceso de Investigación Científica*. México DF:  
Limusa S.A.

Zarroza, J., Soriano, J., & Sánchez-Cánovas, J. (1998). Evaluación y Afrontamiento de los ajetreos diarios: Relación con optimismo, perfeccionismo, alexitimia y afecto positivo y negativo. . *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica* , 179-197.

## **Anexos**