

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Proyecto de Investigación previo a la obtención del título de Psicóloga Clínica

TRABAJO DE TITULACIÓN:

**“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN LA FRUSTRACIÓN EN
GIMNASTAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE CHIMBORAZO”**

Autoras: Johanna Gabriela Sanaylán Martínez

Carla Fernanda Sandoval Samaniego

Tutora: Phd. Edda Lorenzo

Riobamba – Ecuador

2017

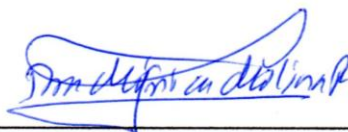
PÁGINA DE REVISIÓN DEL TRIBUNAL

Los miembros del Tribunal de Graduación del informe del proyecto de investigación de título: **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN LA FRUSTRACIÓN EN GIMNASTAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE CHIMBORAZO**, presentado por: Johanna Gabriela Sanaylán Martínez, Carla Fernanda Sandoval Samaniego y dirigido por la Phd. Edda Lorenzo; revisado el informe final del proyecto de investigación con fines de graduación escrito en el cual se ha constatado del cumplimiento de las observaciones realizadas, remite el presente para el uso y custodia en la biblioteca de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Para constancia de lo expuesto firma:

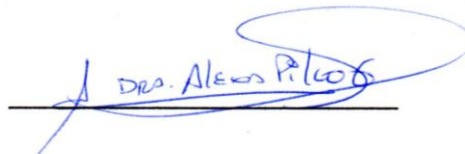
Dra. Mónica Molina

Miembro del tribunal



Dra. Alexandra Pilco Msc.

Miembro del tribunal



Phd. Edda Lorenzo

Tutora





UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

CERTIFICADO

Certifico que la Srta. Johanna Gabriela Sanaylán Martínez con CI: 060411345-6 y la Srta. Carla Fernanda Sandoval Samaniego con CI: 060422487-3. Egresadas de la Carrera de Psicología Clínica, revisado el informe final del proyecto de investigación escrito, en el cual ha conestado el cumplimiento de las observaciones realizadas, se encuentra apto para presentarse a la defensa pública de su tema de proyecto de investigación: **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN LA FRUSTRACIÓN EN GIMNASTAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE CHIMBORAZO**

Riobamba, 20 de noviembre del 2017

A handwritten signature in blue ink, appearing to be "Edda Lorenzo", is written above a horizontal line.

PHD. EDDA LORENZO

TUTORA

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN LA FRUSTRACIÓN EN GIMNASTAS
DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE CHIMBORAZO.

“La responsabilidad del contenido de este Proyecto de Graduación, nos corresponde exclusivamente a: Sanaylán Martínez Johanna Gabriela y Sandoval Samaniego Carla Fernanda, dirigida por Phd. Edda Lorenzo Bertheaau; y el patrimonio intelectual de la misma a la Universidad Nacional de Chimborazo.”



.....
Sanaylán Martínez Johanna Gabriela

060411345-6



.....
Sandoval Samaniego Carla Fernanda

060422487-3

AGRADECIMIENTO

En primer lugar a Dios ya que gracias a su bendición todo ha sido posible, a mi familia por ser mi apoyo incondicional. A nuestra tutora Phd. Edda Lorenzo por su apoyo en la elaboración de este proyecto.

Johanna

Mi gratitud principalmente está dirigida a Dios, por haberme dado la fuerza necesaria para culminar mis estudios en esta hermosa carrera.

Agradezco a mis padres Vinicio y Luz, a mi hermano Ruffo; quienes con su amor, apoyo y esfuerzo, han logrado que sea una mujer de bien.

Igualmente agradezco a la Dra. Alexandra Pilco por su tiempo y apoyo, quien con amabilidad e inteligencia asistió a la realización de este proyecto. También a la Dra. Edda Lorenzo, por su conocimiento, cordialidad y colaboración.

Carla

DEDICATORIA

A mis dos madres Yolanda y Verónica ya que gracias a sus enseñanzas y apoyo he podido culminar una de las más importantes etapas de mi vida, ya que sin duda alguna ellas han sido parte fundamental en mi vida, al igual que mis hermanos Arianna y Esteban por su cariño y motivación.

Johanna

Dedico este trabajo a mis padres Vinicio y Luz, a mi hermano Ruffo; mi pilar fundamental en mi vida, ellos son mi alegría, mis ganas de sonreír y mi motivación de ser mejor.

A mis abuelitos, tíos y primos; mi hermosísima y loca familia.

Finalmente quiero dedicarme este trabajo a mí, ya que me he demostrado que a pesar de las dificultades, soy fuerte y capaz de sobresalir ante ellos.

Carla

ÍNDICE GENERAL

PORTADA	I
PÁGINA DE REVISIÓN DEL TRIBUNAL	II
CERTIFICADO	III
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	IV
AGRADECIMIENTO	V
DEDICATORIA	VI
ÍNDICE GENERAL	VII
ÍNDICE DE TABLAS	IX
RESUMEN	XI
ABSTRACT	XII
INTRODUCCIÓN	1
PROBLEMATIZACIÓN	3
Planteamiento del Problema	3
OBJETIVOS	5
Objetivo General	5
Objetivos Específicos	5
ESTADO DEL ARTE	6
AFRONTAMIENTO	6
VALORACIÓN COGNITIVA	6
VALORACIÓN COGNITIVA ANTE EL ESTRÉS	6
Valoración primaria:	7
Irrelevante:	7
Amenaza:	7
Desafío:	7
Valoración secundaria	7

Reevaluación:.....	7
DEFINICIÓN DE AFRONTAMIENTO.....	7
Estrategias de afrontamiento activas:.....	8
Estrategias de afrontamiento pasivas:.....	9
LA FRUSTRACIÓN.....	9
Tolerancia a la frustración.....	9
Alta tolerancia a la frustración.....	10
Baja tolerancia a la frustración.....	10
La frustración en los deportistas.....	11
La frustración en los niños y adolescentes deportistas.....	11
METODOLOGÍA.....	13
DISEÑO.....	13
POBLACIÓN Y MUESTRA.....	13
Población.....	13
TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	13
Técnicas.....	13
Instrumentos.....	13
PROCEDIMIENTO PARA EL ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	14
RESULTADOS.....	15
DISCUSIÓN.....	20
CONCLUSIONES:.....	23
RECOMENDACIONES.....	24
BIBLIOGRAFÍA.....	25
ANEXOS.....	27

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1.	
RANGOS DE EDAD	17
TABLA 2.	
GÉNERO	17
TABLA 3.	
TIEMPO DE PRÁCTICA	18
TABLA 4.	
VALORACIÓN COGNITIVA	18
TABLA 5.	
AFRONTAMIENTO COGNITIVO	18
TABLA 6.	
AFRONTAMIENTO CONDUCTUAL-MOTOR	19
TABLA 7.	
AFRONTAMIENTO PASIVO Y EVITATIVO	19
TABLA 8.	
TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN	19
TABLA 9.	
CORRELACIÓN DE FRUSTRACIÓN Y VALORACIÓN	20
TABLA 10.	
CORRELACIÓN DE FRUSTRACIÓN	20
TABLA 11.	
CORRELACIÓN DEL TIEMPO DE PRÁCTICA Y AFRONTAMIENTO	20
TABLA 12.	
CORRELACIÓN DEL TIEMPO DE PRÁCTICA Y VALORACIÓN	21

TABLA 13.

CORRELACIÓN DEL GÉNERO Y VALORACIÓN 21

TABLA 14.

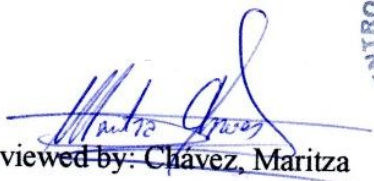
CORRELACIÓN DEL GÉNERO Y AFRONTAMIENTO 21

RESUMEN

El presente proyecto de investigación, se ejecutó en la Federación Deportiva de Chimborazo, su objetivo principal fue analizar las estrategias de afrontamiento y la frustración en los adolescentes de gimnasia artística, la población estuvo conformada por 15 adolescentes de edades comprendidas entre 14 y 17 años, siendo el 66,7% de género femenino y el 33,3% de género masculino. En la investigación se utilizó el estudio de tipo descriptivo, de cohorte transversal y carácter cuantitativo. Las técnicas e instrumentos de recolección de datos que se utilizaron fueron: Inventario de Valoración y Afrontamiento (IVA) de Nora B Leibovich (1992), para evaluar tipos de valoración cognitiva frente a un estímulo estresor y estrategias de afrontamiento. La Escala para la evaluación de la tolerancia a la frustración de Bar-On (2004), evalúa la percepción de los niños y adolescentes sobre su propia capacidad para el manejo del estrés-tolerancia al estrés y control impulsivo. Después de la aplicación de los instrumentos psicológicos se analizaron los resultados con la prueba de Tau de Kendall en el programa estadístico SPSS versión 24.0 IBM. Se pudo determinar que los adolescentes utilizan con mayor incidencia el tipo de estrategia de afrontamiento cognitivo (66,7%), además se pudo establecer que la población en su mayoría identifica la valoración de tipo desafiante (66,7%). En la Escala para la evaluación de la tolerancia a la frustración se puede indicar que la mayoría de la población presenta un alto nivel de tolerancia a la frustración (60%), mientras que un mínimo porcentaje evidencian un nivel bajo de tolerancia a la frustración (6,7%). No se encontró una correlación directa entre las variables de estudio, con un $p=0,098$; sin embargo se encontró una correlación entre frustración y valoración de la situación como desafiante con un $p= 0,009$.

Abstract

The present research project was carried in the Sports Federation of Chimborazo, its main objective was to analyze coping strategies and frustration in adolescents of artistic gymnastics, the population consisted of 15 adolescents aged between 14 and 17 years, being 66.7% female and 33.3% male. In the research, the descriptive, cross-sectional, and quantitative-type study was used. The data collection techniques and instruments that it used were: Inventory of Assessment and Coping (VAT) of Nora B Leibovich (1992), to evaluate types of cognitive assessment against a stressor and coping strategies. The Scale for the evaluation of tolerance to the frustration of Bar-On (2004), is aimed at measuring the emotional and social behavior of children and adolescents. After the application of the psychological instruments, the results were analyzed with the Kendall Tau test in the statistical program SPSS version 24.0 IBM. It was possible to determine that adolescents use the type of cognitive coping strategy with greater incidence (66.7%), in addition it could be established that the population mostly identifies the challenge type assessment (66.7%). In the Scale for the evaluation of tolerance to the frustration, it can be indicated that the majority of the population has a high level of tolerance to the frustration (60%), while a minimum percentage shows a low level of tolerance to the frustration (6.7%). No direct correlation was found between the study variables, with $p = 0.098$; however, a correlation was found between frustration and assessment of the situation as challenging with $p = 0.009$.


Reviewed by: Chávez, Maritza
Language Center Teacher



INTRODUCCIÓN

La gimnasia artística es un deporte de alta complejidad, es una disciplina de especialización temprana, es decir, que la adquisición de habilidades y destrezas necesarias ocurren en la niñez, pubertad y a inicios de la adolescencia. Es aquí cuando se logra niveles altos de fuerza, flexibilidad y coordinación.

Los gimnastas trabajan en sus rutinas de manera rigurosa y estricta, con el fin de alcanzar la perfección, ya que esto les permite sobresalir en el deporte. Caso contrario los deportistas manifiestan altos niveles de frustración, llegando a tomar decisiones extremas como la deserción.

La frustración es un estado de impotencia, que surge cuando los objetivos planteados no son alcanzados, ante este estado el ser humano utiliza estrategias de afrontamiento, las mismas que tienen como objetivo tolerar, reducir o minimizar los niveles de frustración.

De acuerdo a lo mencionado anteriormente se ha considerado importante abordar el siguiente proyecto de investigación “Estrategias de afrontamiento en la frustración en gimnastas de la Federación Deportiva de Chimborazo”, ya que es importante determinar cuáles son las estrategias de afrontamiento que los adolescentes emplean para enfrentar dichas situaciones frustrantes.

La investigación se desarrolla en el Coliseo de Gimnasia Olímpica “Celso Augusto Rodríguez” de la Federación Deportiva de Chimborazo, la población en estudio está constituida por 15 adolescentes de 12 a 17 años de edad que practican esta disciplina deportiva.

Por medio de la investigación realizada se podrá identificar el nivel de frustración y las estrategias de afrontamiento que más utilizan los adolescentes gimnastas, ante no obtener los resultados esperados al momento de realizar su práctica deportiva. Lo cual aportará nuevos conocimientos ya que no se ha encontrado investigaciones previas con las variables y la población antes mencionadas, la misma que servirá como evidencia para futuras investigaciones.

En el presente estudio se utilizó el Inventario de Valoración y Afrontamiento (IVA) Nora B. Leibovich (1992), el mismo que permitirá identificar los tipos de valoración y estilos de afrontamiento correspondientes a la primera variable, y la Escala para la Evaluación de la Tolerancia a la Frustración de Bar-On (2004), que evalúa la

percepción de los niños y adolescentes sobre su propia capacidad para el manejo del estrés, tolerancia al estrés y control impulsivo.

PROBLEMATIZACIÓN

Planteamiento del Problema

A nivel mundial los estudios realizados por los teóricos de psicología, sobre la conducta en el ser humano, aluden que el desarrollo psicológico y biológico conlleva una serie de factores: sociales, afectivos, físicos, psicológicos, interpersonales e intrapersonales. Dicho de otra manera el ser humano converge una serie de elementos, los cuales dan como resultado su dinámica interna y su conducta en general.

El desarrollo psicológico se considera como una serie de procesos adquiridos a lo largo de su vida, por medio de los cuales la persona actúa de cierto modo ante situaciones adversas, existen diversas formas de reaccionar ante estas situaciones a través de las estrategias de afrontamiento las mismas que reducen, minimizan y toleran las demandas internas y externas, provocadas por la frustración.

La frustración se presenta cuando los sujetos no logran alcanzar sus metas u objetivos. Este estado puede provocar el bloqueo de originalidad y superación personal. Las emociones que están ligadas a la frustración son provocadas por el instante vivido; si este es negativo se presentará la ineficiencia, fracaso y negativismo. Es decir, que el único responsable de que se puedan llevar a cabo las metas es uno mismo; por lo que se necesita de una actitud positiva, ilusión y espíritu emprendedor. Rizo (2012).

En la búsqueda bibliográfica no se logró encontrar estudios realizados a nivel mundial ni Latinoamérica, sin embargo en el Ecuador, las investigaciones con las variables estrategias de afrontamiento y frustración en adolescentes es un tema poco tratado, por lo cual son mínimas las investigaciones realizadas en esta área, lo cual limita a fundamentar el proyecto de investigación.

En la ciudad de Riobamba, se realizan insistentes renovaciones a normativas en pro de trabajar por el desarrollo de la niñez y juventud en lo emocional, sin tener ningún resultado favorable; cabe preguntarse si un nuevo enfoque orientado a los factores psicológicos, antes mencionado, intervienen en la conducta del individuo como lo es en la frustración, factor que interviene en los problemas presentes en el comportamiento de los deportistas.

En la Federación Deportiva de Chimborazo, concretamente en la disciplina de gimnasia artística, no existe una orientación adecuada a los adolescentes, hacia un manejo adecuado de estrategias de afrontamiento ante la frustración, todo esto evidenciado mediante un acercamiento informal realizada a entrenadores de este deporte.

A partir de la información obtenida, surge la necesidad de presentar un proyecto que permita explorar, de manera general, el modo de afrontamiento en la frustración en gimnastas de la Federación Deportiva de Chimborazo. Cepeda Rivera, C. P. (2017).

OBJETIVOS

Objetivo General

Analizar las estrategias de afrontamiento en la frustración en gimnastas de la Federación Deportiva de Chimborazo.

Objetivos Específicos

- Discriminar el tipo de estrategias de afrontamiento utilizadas por los gimnastas de la Federación Deportiva de Chimborazo.
- Identificar el nivel de frustración que presentan los gimnastas de la Federación Deportiva de Chimborazo.
- Determinar la relación de las estrategias de afrontamiento en la frustración en los gimnastas de la Federación Deportiva de Chimborazo.

ESTADO DEL ARTE

AFRONTAMIENTO

Fuste y Ruiz 2000 citado por Gavidia, Palacios y José (2016). El afrontamiento tiene diversos tipos, los mismos que pueden ser aplicados acorde a como los adolescentes valoren su situación por lo que es necesario en primer lugar identificar el tipo de valoración otorgada por los adolescentes a la situación.

VALORACIÓN COGNITIVA

Lazarus (1986), citado por Pilco (2008), menciona que la valoración está ligada a los sucesos que el sujeto ha experimentado en especial a aquellos que dependen de las emociones, siendo estas responsables de la desorganización de sus acciones y actividades cotidianas e incluso olvidando sus responsabilidades con el entorno.

VALORACIÓN COGNITIVA ANTE EL ESTRÉS

Los factores psicológicos que equilibran los estímulos estresores y las respuestas ante el estrés son de notable importancia, por tanto fue parte de la Teoría Interaccional o Transaccional de Lazarus y Folkman (1986). Es una orientación que se basa en un proceso en el cual la persona determina las demandas internas y externas frente a un estímulo estresor, dándole un significado determinado al evento, siendo esta la valoración cognitiva, el mismo que provoca cambios en la manera de reaccionar ante la situación, siendo estas las estrategias de afrontamiento. (Nieto Salazar, 2014).

Lazarus y Folkman (1984) citado por Tomalá y Leonor (2015) argumentan que la valoración cognitiva es un proceso que se presenta al evidenciar la presencia de estrés en las personas. Por consiguiente la situación se presenta en dos momentos, donde como primer punto se evidencia la consecuencia del significado otorgado por la persona a la situación se lo llama valoración primaria y como segundo punto se valora a la situación como desafío o amenaza, es aquí donde la persona utiliza los recursos que posee con el objetivo de prevenir o disminuir las consecuencias que trae consigo dicho evento denominado valoración secundaria.

Lazarus y Folkman (1986), citados por Nieto (2014), mencionan que la valoración cognitiva se encuentra dividida en primaria, secundaria y reevaluación.

Valoración primaria: Determina las consecuencias que se presentan ante un evento en particular. De este modo encontramos los siguientes:

Irrelevante: Evalúa las demandas del contexto en donde la reacción emocional es neutra, provocando que el proceso concluya al no enfrentar el evento, ya que ha sido considerado insignificante.

Amenaza: El ser humano suele percibir a una situación como amenazante cuando su integridad se ve afectada, además la problemática de la situación se amplifica siendo este un gran problema. Como respuestas emocionales se puede evidenciar ansiedad, estado anímico inestable y miedo.

Desafío: El individuo identifica los riesgos que provoca el evento, por lo que incrementa estrategias de afrontamiento activas y adaptativas, además se evidencia el interés que tiene la persona al recurrir a un profesional.

Valoración secundaria: Sí el evento ha sido considerado como una amenaza o desafío, la persona se ve obligada a determinar los recursos que tiene sean estos físicos, psicológicos, sociales, los mismos que ayudarán a enfrentar el evento.

Reevaluación: Se realiza una nueva evaluación de la primera valoración tomando en cuenta los eventos nuevos adquiridos en consecuencia de los resultados obtenidos de las reacciones cognitivas de afrontamiento. (Nieto Salazar, 2014).

Identificar los tipos de afrontamiento que utilizan los adolescentes, puesto que estos ayudarán a conocer la manera en la que se pueden disminuir las consecuencias que provocan los eventos estresantes con la finalidad de obtener salud física y mental.

La valoración se evidencia antes del proceso emocional, y del análisis del estímulo, alcanzado el afrontamiento y de este modo desarrollar el proceso emocional. Teniendo en cuenta que de acuerdo al tipo de afrontamiento que se utilice ante este evento el significado otorgado por la persona puede variar obteniendo de este modo bienestar. (Pilco, 2008).

DEFINICIÓN DE AFRONTAMIENTO

Fuste y Ruiz 2000 citado por Gavidia, Palacios y José (2016) mencionan que las estrategias de afrontamiento están ligadas a la capacidad que tiene la persona para

enfrentar una situación o evento estresante, además señalan que esta capacidad expresa una respuesta emocional después de otorgar una valoración a la situación.

En consecuencia se puede mencionar que la valoración y el afrontamiento mantienen una estrecha relación al enfrentarse ante un evento amenazante como es la frustración que se presentan en los adolescentes gimnastas, logrando de este modo disminuir los efectos negativos que provoca la situación.

Rodríguez, Pastor y López 1993 citados por Maza (2015), se refieren al afrontamiento como respuestas que se presentan ante situaciones amenazantes, con la finalidad de evitar consecuencias negativas y llegar a la homeostasis.

Lazarus y Folkman 1986 citados por Vargas, Cervantes, y Aguilar, (2013), consideran como la capacidad cognoscitiva y conductual que varían de acuerdo a la situación que se presente. (Mendoza, Ramírez, y Morales, 2013).

Según Redondo, Tobal, y Vindel 2005, citado por Murillo (2017), mencionan que el afrontamiento presenta diferentes estrategias que se describen de la siguiente manera:

Estrategias de afrontamiento activas:

Afrontamiento Cognitivo dirigido a modificar la situación (ACS): Ante las situaciones conflictivas reacciona a través de cogniciones, búsqueda de soluciones, confrontación al evento.

Afrontamiento cognitivo dirigido a reducir la emoción (ACE): Ante las situaciones amenazantes reacciona mediante cogniciones las mismas que ayudan a reducir las consecuencias negativas.

Afrontamiento conductual-motor dirigido a modificar la situación (ACMS): A través de las decisiones que se tomen la situación conflictiva puede variar logrando consigo conductas apropiadas a la situación.

Afrontamiento conductual-motor dirigido a reducir la emoción (ACME): Consiste en tomar una decisión la misma que permita generar conductas que provoquen cambios en las emociones.

Estrategias de afrontamiento pasivas:

Afrontamiento evitativo (AE): Consiste en estrategias cognitivas y conductuales que ayuden a escapar de la situación amenazante.

Afrontamiento pasivo (AP): Evita reaccionar y prefiere mantener la situación en incertidumbre o espera.

En otras palabras se puede mencionar que las personas asignan un significado a las situaciones a las que se enfrentan cotidianamente, en consecuencia el ser humano reacciona de modos distintos con el fin de reducir o minimizar el nivel de frustración que genera el evento. Dicho de otra manera, es importante tomar en cuenta el nivel en que se presenta la frustración en la persona y como el individuo se enfrentan ante estas.

LA FRUSTRACIÓN

La frustración está presente en los seres humanos desde edad muy temprana, de una forma inconsciente, manifestados en la de rabieta en un niño, en llanto de un bebé. A medida que el individuo crece, las reacciones ante la frustración van más acorde con la madurez de la persona. (Almagro y Sáenz, 2012, p.21)

Es un sentimiento que surge cuando una persona no obtiene los resultados que espera sobre algo y manifiesta sentimientos de impotencia, decepción, enfado, tristeza, agresividad, entre otros. Y estos sentimientos expresan malestar por no conseguir lo que se quiere. (Viaplana-Moré, 2015, p.37)

La frustración es una situación donde la persona no puede satisfacer su objetivo, el cual ha sido planificado. El individuo presenta reacciones tanto físicas y psicológicas ante la meta no alcanzada, como: ira, ansiedad, resignación, etc. (Almagro y Sáenz, 2012, p.22)

Tolerancia a la frustración

Reuven Bar-On 1988 citado por Oliva (2011), menciona que el ser humano es un ente social y emocionalmente inteligente, radica en este dar a conocer y entender sus propias ideas y sentimientos, y ser empático con las emociones y pensamientos de las demás personas. Y sobre todo manejar las situaciones estresantes de la vida diaria de una manera adecuada.

La adecuada gestión de las emociones ante momentos estresantes, son habilidades que tienen el ser social y emocionalmente inteligente. Para confrontar con éxito es significativo manejar y tolerar estas eventualidades del día a día, mediante capacidades para retrasar impulsos.

Alta tolerancia a la frustración

Reuven Bar-On 1988 citado por Oliva (2011), afirma que para aceptar o realizar acciones para enfrentar situaciones frustrantes, esto se realiza en corto plazo con la finalidad de obtener su objetivo ya planteado. Las personas que tienen un alto nivel de tolerancia a la frustración son individuos que poseen un estilo apropiado para afrontar situaciones límites, toman habilidades personales adquiridas en su vida, los cuales son eficientes para descubrir probables soluciones

Las habilidades nombradas por Bar-On, constituyen una disposición optimista hacia situaciones nuevas y cambiantes, es decir el individuo cree en sus propias habilidades de afrontamiento. También utiliza habilidades para controlar e influir en los momentos de estrés, con un inventario de comportamientos posibles ante situaciones difíciles.

Baja tolerancia a la frustración

Bar-On 1988 citado por Oliva (2011), menciona que la baja tolerancia a la frustración es un síndrome psicológico, en donde se presenta la ira, poca paciencia, escaso manejo del estrés, malestar, inquietud, ansiedad y depresión.

A lo largo de la vida de una persona, se presentan momentos que afectan negativamente en las emociones y comportamientos. El individuo siente frustración, esto se debe a que no poseen la capacidad de soportar o manejar ciertas situaciones, eventos o acontecimientos, que le causan molestia o fastidio. Lo cual provoca desilusión, agresividad, procrastinación, decepción o deserción; que impide o demora la realización de objetivos o metas. En pocas palabras, no posee una adecuada respuesta ante la frustración.

En ocasiones la poca tolerancia a la frustración se expresa con un elevado nivel de ira, lo cual provoca un bajo control de impulsos y da como resultado comportamientos violentos. Lo propicio para una adecuada respuesta ante momentos

frustrantes es la educación emocional, puesto que ayuda a manejar los impulsos y controlar la ira.

La frustración en los deportistas

Calderelly, Conti, et. al. (2010), aluden que uno de cada cinco personas experimenta a lo largo de su vida acontecimientos adversos que provocan frustración en el individuo. Dentro de este valor se encuentran los deportistas, los cuales atraviesan por muchas situaciones desfavorables, debido a la disciplina deportiva que escogieron.

La mayoría de deportistas deben salir de sus hogares a otras localidades, esto se debe a que en su lugar de origen, muchas veces no existe lugares en donde se practique la disciplina deportiva escogida por ellos; también existe una gran demanda de perfección por parte de los entrenadores y de sí mismos, ya que al obtener la excelencia en su entrenamiento o en su rutina, logran sobresalir y conseguir reconocimiento a nivel nacional o mundial. Por último los deportistas al ser constantemente observados por compañeros o entrenadores, no demuestran sus sentimientos al fracasar, ya que esto manifestar debilidad, llegando a afectar a su estado psicológico.

La frustración es un factor que aparece en los deportistas constantemente, no respeta nivel social, ni elite. Esta al no ser correctamente gestionada provoca altos niveles de frustración. Muchas veces las afecciones psicológicas padecidas por los deportistas, no son tomadas con seriedad, pasan totalmente desapercibidas que se van acumulando hasta llegar a un colapso en el deportista, teniendo como resultado estrés grave, depresión, bajo autoestima o la deserción de su práctica deportiva.

La frustración en los niños y adolescentes deportistas

Calderelly, Conti, et. al. (2010), manifiestan que el deporte es un ambiente apto para conocer y ejecutar las estrategias de afrontamiento aprendidas. El deportista puede superar la desilusión de forma rápida y correcta, mediante el análisis de la situación y buscando otras formas de obtener la meta deportiva.

Los padres tienen un papel importante en el desarrollo de cómo enfrentarse a las dificultades. Es primordial tomar en cuenta el tema del fracaso como una situación normal en la vida, en el cual se puede aprender para mejorar y conseguir las metas con más satisfacción. Pero ante esto, muchos padres no le dan la importancia debida, con la

finalidad de esconder de la realidad a sus hijos para que no sean afectados emocionalmente.

Es importante que los deportistas tengan en cuenta que el fracaso debe ser visto como una enseñanza y no como un error. Al no saber cómo enfrentarse a las situaciones adversas, no permitirá la superación inicial de la frustración, llegando a desarrollar en el deportistas conductas poco adecuadas como: agresividad o ira, en respuesta a la situación vivida.

METODOLOGÍA

DISEÑO

El presente es un estudio de tipo descriptivo, de cohorte transversal y carácter cuantitativo. Hernández (2014)

Su estudio es de cohorte transversal debido a que mide la prevalencia de la exposición y del efecto de la muestra poblacional de un solo momento temporal es decir, facilitara determinar la magnitud y distribución de una enfermedad o condición en un momento dado (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2010).

POBLACIÓN Y MUESTRA

Población

Consta de 15 adolescentes que practican gimnasia en la Federación Deportiva de Chimborazo. Por lo que se trabajó con la población sin seleccionar muestra.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Técnicas

Reactivos Psicológicos

Son herramienta de tipo práctico las mismas que son utilizadas para evaluar determinadas características psicológicas, rasgos de personalidad de un individuo, adaptables a diversas situaciones y finalidades. (Hogan, 2015).

Instrumentos

Inventario de Valoración y Afrontamiento (IVA) Está dirigido para adolescentes de gimnasia, cuyo objetivo es identificar el tipo de valoración cognitiva y estrategias de afrontamiento. Diseñado por Vindel y Tobal adaptado por Nora B. Leibovich (1992), evalúa diferentes tipos de valoración cognitiva frente a un estímulo estresor y a su vez examina las posibilidades de afrontamiento (cognitivo conductual a la situación o a la emoción, evitativo y pasivo), ante una situación específica. Contiene

42 ítems, para su calificación se asumen puntajes del 0 (casi nunca) al 4 (casi siempre), posteriormente se suman los puntajes de cada subtipo tanto de valoración como de afrontamiento, tomándose en cuenta los puntajes mayores.

Escala para la evaluación de la tolerancia a la frustración La escala utilizada pertenece al “Emotional Quotient Inventory Youth Version”, creada por Reuven Bar-On en el año 2004. Cuyo objetivo es medir el comportamiento emocional y social de los niños y adolescentes.

La escala para la evaluación de la tolerancia a la frustración, tiene como finalidad evaluar la percepción de los niños y adolescentes sobre su propia capacidad para el manejo del estrés- tolerancia al estrés y control impulsivo.

Está compuesta por ocho ítems. El cual tiene una puntuación entre 1 al 5, el cual significa 1(nunca) y 5 (Siempre), cada uno de los ítems que la componen, en función de la puntuación que mejor los define.

Para la interpretación de la puntuación total, se utiliza las tablas de baremos con sus respectivas edades, se transforma la puntuación total en centiles y dependiendo del número dado en el centil, se conocerá si el valor obtenido pertenece a tolerancia baja, media o alta.

PROCEDIMIENTO PARA EL ANÁLISIS DE RESULTADOS

Con la aplicación de los instrumentos psicológicos, se obtuvo los datos para el análisis de resultados del Inventario de Estrategias de afrontamiento (IVA) Nora B. Leibovich (1992) y Escala para la Evaluación de la Tolerancia a la Frustración Bar-On (2004), se analizaron los resultados con la prueba de Tau de Kendall, para determinar correlación entre las variables y frecuencias, en el programa estadístico SPSS versión 24.0 IBM.

RESULTADOS

La población constituye el grupo de adolescentes de gimnasia de la Federación Deportiva de Chimborazo, con edades comprendidas entre 14 a 17 años, con una media de 15,20 y una desviación estándar de 1,082. Siendo el 66,7% de género femenino, con un tiempo de práctica entre 1 a 10 años una media de 6,33 y una desviación estándar de 2,637.

Tabla 1. Rangos de Edad.

EDAD	Frecuencia	Porcentaje
14	4	26,7
15	7	46,7
16	1	6,7
17	3	20,0
Total	15	100,0

El mayor porcentaje es de los adolescentes de 15 años.

Tabla 2. Género.

GÉNERO	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	10	66,7
Masculino	5	33,3
Total	15	100,0

El mayor porcentaje expresado en la tabla es de género femenino.

Tabla 3. Tiempo de Práctica.

		Frecuencia	Porcentaje
Tiempo de Práctica	1	1	6,7
	3	2	13,3
	5	2	13,3
	6	3	20,0
	7	1	6,7
	8	3	20,0
	9	1	6,7
	10	2	13,3
	Total	15	100,0

El mayor porcentaje está entre 6 y 8 años.

Tabla 4. Valoración Cognitiva

		Frecuencia	Porcentaje
Valoración Cognitiva	VSA	2	13,3
	VSD	10	66,7
	VSI	3	20,0
	Total	15	100,0

El mayor porcentaje está en Valoración de la Situación como Desafiante.

Tabla 5. Afrontamiento Cognitivo

		Frecuencia	Porcentaje
Afrontamiento Cognitivo	ACS	10	66,7
	ACE	5	33,3
	Total	15	100,0

El porcentaje más alto corresponde al Afrontamiento Cognitivo a la Situación.

Tabla 6. Afrontamiento Conductual-Motor

		Frecuencia	Porcentaje
Afrontamiento Conductual-Motor	AC-MS	8	53,3
	AC-ME	7	46,7
	Total	15	100,0

El mayor porcentaje corresponde al Afrontamiento Conductual Motor a la Situación.

Tabla 7. Afrontamiento Pasivo y Evitativo

		Frecuencia	Porcentaje
Afrontamiento Pasivo y Evitativo	AP	8	53,3
	AE	7	46,7
	Total	15	100,0

El porcentaje más alto corresponde al Afrontamiento Pasivo.

Tabla 8. Tolerancia a la Frustración

		Frecuencia	Porcentaje
Tolerancia a la Frustración	Bajo	1	6,7
	Medio	5	33,3
	Alto	9	60,0
	Total	15	100,0

El porcentaje más alto corresponde Alta Tolerancia a la Frustración.

Tabla 9. Correlación de Frustración y Valoración

	VSA	VSD	VSI
FRUSTRACIÓN	,022	,009	,385

VSA: Valoración de la situación amenazante

VSD: Valoración de la situación desafiante

VSI: Valoración de la situación como irrelevante

Existe una correlación entre frustración y valoración de la situación como desafiante p 0,009.

Tabla 10. Correlación de Frustración y Afrontamiento

	ACS	ACE	AC-MS	AC-ME	AP	AE
FRUSTRACIÓN	,345	,245	,637	,602	,098	,763

ACS: Afrontamiento cognitivo a la situación

ACE: Afrontamiento cognitivo a la emoción

AC-MS: Afrontamiento conductual motor a la situación

AC- ME: Afrontamiento conductual motor a la emoción

AP: Afrontamiento pasivo

AE: Afrontamiento evitativo

No se encontró correlación entre frustración y afrontamiento p 0.098.

Tabla 11. Correlación del tiempo de práctica y afrontamiento

TIEMPO DE PRÁCTICA	ACS	ACE	AC-MS	AC-ME	AP	AE
	,184	,213	,647	,500	,595	,259

ACS: Afrontamiento cognitivo a la situación

ACE: Afrontamiento cognitivo a la emoción

AC-MS: Afrontamiento conductual motor a la situación

AC- ME: Afrontamiento conductual motor a la emoción

AP: Afrontamiento pasivo

AE: Afrontamiento evitativo

No existe correlación entre el tiempo de práctica y afrontamiento p 0.184.

Tabla 12. Correlación del tiempo de práctica y valoración

TIEMPO DE PRÁCTICA	VSA	VSD	VSI
	,227	,472	,185

VSA: Valoración de la situación amenazante

VSD: Valoración de la situación amenazante

VSI: Valoración de la situación como irrelevante

No existe correlación entre el tiempo de práctica y valoración p 0.185.

Tabla 13. Correlación del género y valoración

GÉNERO	VSA	VSD	VSI
	,667	1,000	,419

VSA: Valoración de la situación amenazante

VSD: Valoración de la situación amenazante

VSI: Valoración de la situación como irrelevante

No existe correlación entre el género y valoración p 0.419.

Tabla 14. Correlación del género y afrontamiento

GÉNERO	ACS	ACE	AC-MS	AC-ME	AP	AE
	,950	,460	,662	,581	,150	,444

ACS: Afrontamiento cognitivo a la situación

ACE: Afrontamiento cognitivo a la emoción

AC-MS: Afrontamiento conductual motor a la situación

AC- ME: Afrontamiento conductual motor a la emoción

AP: Afrontamiento pasivo

AE: Afrontamiento evitativo

No existe correlación entre el género y afrontamiento p 0.150.

DISCUSIÓN

Portilla (2016). En su investigación “Ansiedad competitiva y técnicas de afrontamiento en 27 futbolistas profesionales de la Universidad Internacional del Ecuador”, midieron los niveles de ansiedad competitiva y estrategias de afrontamiento, obteniendo como resultados que la técnica de afrontamiento que utilizan con mayor frecuencia según la teoría de Weinberg es la técnica de conductas de riesgo en un 77.8%, seguida por Calma emocional (74.1%), Planificación activa (70.4%).

Contrarrestando a la investigación realizada con adolescentes gimnastas de la Federación Deportiva de Chimborazo las estrategias de afrontamiento más utilizadas son Afrontamiento Cognitivo a la Situación, Afrontamiento Conductual Motor a la Situación y Afrontamiento Pasivo tal como lo muestran las tablas 5, 6, 7.

García, Salguero del Valle, et. al. (2015). En su investigación “El Papel del Perfil Resiliente y las Estrategias de Afrontamiento Sobre el Estrés-Recuperación del Deportista de Competición” analizaron cómo influye el perfil resiliente y las estrategias de afrontamiento en los niveles de recuperación-estrés de los sujetos. La muestra estuvo formada por 235 deportistas de competición con edades entre los 15 años de diferentes modalidades deportivas, teniendo como resultados que el Afrontamiento Centrado en la Tarea (TOC; $p = 0,688$), Afrontamiento Centrado en la Liberación/Emociones (EOC; $p = 0,240$), y Afrontamiento Centrado en el Distanciamiento (DOC; $p = 0,083$).

Se demuestra que existe similitud con la investigación realizada con adolescentes gimnastas de la Federación Deportiva de Chimborazo, debido a que no existe correlación entre las fases de afrontamiento tal como lo muestran las tablas 5,6 y 9, debido a que sus valores sobrepasan 0,05 de valor significativo.

Pinto y Vásquez, (2012). En su investigación “Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf”, se conoció los niveles de ansiedad competitiva y el uso de estrategias de afrontamiento en una muestra Argentina de jugadores amateurs de golf, los resultados indican una correlación positiva, estadísticamente significativa, entre los

niveles de autoconfianza y dos estrategias de afrontamiento, calma emocional ($r = .50$; $p < .01$) y planificación activa ($r = .36$; $p < .01$).

Se evidencia que no existe similitud con la investigación realizada con adolescentes gimnastas de la Federación Deportiva de Chimborazo, ya que el afrontamiento no tiene valores significativos para establecer relación entre las variables tal como lo muestran las tablas 5,6 y 9.

En la investigación de María Pazos Gómez, Alfredo Oliva Delgado y Ángel Hernando Gómez titulada “Violencia en relaciones de pareja de jóvenes y adolescentes” (2014), se estudiaron las conductas agresivas en las relaciones de pareja de adolescentes así como su tolerancia a la frustración, con los participantes comprendidos entre las edades de 14 a 20 años, teniendo como resultados mediante el programa SPSS que su tolerancia a la frustración tiene valores negativos con relación a la violencia $p = 0.211$.

Lo que establece similitud a la investigación realizada ya que los valores obtenidos son negativos con respecto a la relación entre las variables, siendo la tolerancia a la frustración un factor independiente del sexo del sujeto o las estrategias de afrontamiento utilizadas (Tabla 5, 6 y 9). Al mismo tiempo contrarrestan a la investigación realizada con adolescentes gimnastas de la Federación Deportiva de Chimborazo, debido a la presencia de una correlación entre la valoración y la frustración (tabla 9).

En la investigación, realizada por Almeida (2017), sobre “Análisis comparativo de los niveles subjetivos de estrés- recuperación entre deportistas practicantes de deportes individuales y colectivos”, el objetivo de la investigación es comparar los niveles subjetivos de estrés-recuperación, teniendo como resultados diferencias significativas ($p \leq 0,00$ y $0,001$ respectivamente) en la recuperación, lo que sugiere que al momento del estudio los deportistas tenían una buena percepción de su recuperación y que podían continuar con su práctica deportiva sin problema.

Al realizar una comparación con la investigación antes mencionada, podemos decir que los deportistas tienen una alta expectativa de recuperación ante los momentos

de estrés que se presentan en la práctica deportiva. Se encuentra una similitud con nuestra investigación ya que los deportistas adolescentes ante situaciones frustrantes poseen una alta tolerancia ante esta (tabla 8).

La investigación “Tolerancia a la frustración y distorsiones cognitivas en estudiantes con consumo de alcohol de segundo año de bachillerato de la unidad educativa Pedro Vicente Maldonado, periodo enero - junio 2016”, realizado por Ávila (2016), el cual tiene como objetivo analizar la relación de la tolerancia a la frustración con las distorsiones cognitivas en estudiantes con el consumo de alcohol, teniendo como resultado un 77 por ciento de la población baja tolerancia a la frustración, el 9% tienen una tolerancia a la frustración media y por último el 14 por ciento tiene una alta tolerancia a la frustración.

Se realiza la comparación de la investigación antes mencionada con la nuestra, ya que se utiliza el mismo reactivo psicológico para medir la frustración y sobretodo se emplea la misma población, es decir adolescentes. Ante esto se puede observar que en nuestra investigación existe un alto nivel de tolerancia a la frustración correspondiente al 60%, mientras un 33% pertenece a un nivel medio del tolerancia a la frustración y un 6% concierne a un nivel bajo de tolerancia a la frustración. (Tabla 8)

CONCLUSIONES:

- Se pudo determinar que los adolescentes, utilizan con mayor incidencia el tipo de estrategia de afrontamiento cognitivo. También se pudo establecer que la población en su mayoría identifica la valoración de tipo desafiante
- De acuerdo con el nivel de frustración en los adolescentes gimnastas, se puede indicar que la mayoría de la población presenta un alto nivel de tolerancia a la frustración, mientras que un mínimo porcentaje evidencian un nivel bajo de tolerancia a la frustración
- No se encontró una correlación directa entre las variables de estudio, con un $p=0,098$; sin embargo se encontró una correlación entre frustración y valoración de la situación como desafiante con un $p= 0,009$.

RECOMENDACIONES:

- Es evidente que el estado psicológico de los deportistas, influye demasiado en la obtención de buenos resultados. Por lo cual se recomienda brindar la importancia necesaria en la salud psicológica de los mismos. Ya que la presencia de un psicólogo en el ámbito deportivo es sustancial, puesto que va a permitir potenciar, optimizar el rendimiento en todo su contexto deportivo; ofreciendo herramientas necesarias para el desenvolvimiento adecuado del deportista, por ejemplo: cómo enfrentar la pérdida, como actuar antes de una competencia, qué hacer ante posibles rivales deportivos, etc. En pocas palabras el psicólogo asiste al deportista a que sepa cómo operar su mente, para manejar de forma asertiva las situaciones y conseguir un óptimo resultado.
- Partiendo de los resultados obtenidos en cuanto a la valoración de la frustración como desafiante, recomendamos la presencia de psicólogos en las federaciones deportivas que puedan manejar estrategias de afrontamiento en los adolescentes.
- Es importante que el profesional en psicología, instruya a los padres de los deportistas, sobre cómo abordar con los adolescentes el fracaso, con naturalidad y como una oportunidad de aprender. Hablar con sus hijos sobre las situaciones adversas presentes durante a práctica deportiva y cómo enfrentarse ante estos. Es importante que los progenitores eduquen al gimnasta en cómo manejar situaciones adversas que afecten a nivel psicológico. Ya que esto permite desarrollar ciertas estrategias de afrontamiento que ayudaran al niño o adolescente a enfrentarse a varios ámbitos de su vida, a corto y largo plazo.
- Dar mayor importancia al ámbito psicológico del deportista, tanto a nivel profesional como familiar. También por parte de las autoridades, teniendo en cuenta que de este modo se logrará un adecuado desarrollo psicológico y se evitara la deserción del deportista.

BIBLIOGRAFÍA

- Almeida Ayala, E. L. (2017). *Análisis comparativo de los niveles subjetivos de estrés recuperación entre deportistas practicantes de deportes individuales y colectivos*.
- Ávila Fray, X. D. (2016). *Tolerancia a la frustración y distorsiones cognitivas en estudiantes con consumo de alcohol de segundo año de bachillerato de la unidad educativa Pedro Vicente Maldonado, periodo enero-junio 2016* (Bachelor's thesis, Riobamba: Universidad Nacional de Chimborazo, 2016.).
- Ayala, M., y Enrique, F. (2015). *Afrontamiento en paciente terminal*.
- Bar-On, R. (2006). *Modelo de Inteligencia Socio-Emocional*. (ESI). *Psicothema*, 18, pag., 107-109.
- Bermejo, J. C., Magaña, M., Villacieros, M., Carabias, R., y Serrano, I. (2011). *Estrategias de afrontamiento y resiliencia como factores mediadores de duelo complicado*. *Revista de psicoterapia*, 22 (88), 85-95.
- Caldarelli, S., Conti, F., De Giuli, C., y Tamoni, S. (2010). *¿ Por qué el abandono y la falta de motivación en el deportista?. Educación Física y Deporte*, 8 (1-2), 67-76.
- García, P. S., Escrivá, M. V. M., y Vidal, E. M. (2015). *Evaluación del rol de variables intelectuales y socioemocionales en la resolución de problemas en la adolescencia*. *Universitas Psychologica*, 14(1), 287.
- García Secades, X., Salguero del Valle, A., Molinero González, O., De la Vega Marcos, R., Ruiz Barquín, R., y Márquez Rosa, S. (2015). *El papel del perfil resiliente y las estrategias de afrontamiento sobre el estrés-recuperación del deportista de competición*. *Kronos*, 14(1).
- Gavidia, H., Nataly, Y., Palacios, C., y José, M. (2016). *Estrategias de afrontamiento y calidad de vida en pacientes diagnosticados con VIH en el Hospital Provincial General Docente Riobamba, período octubre 2015-marzo 2016*. Riobamba: Universidad Nacional de Chimborazo, 2016.
- Gómez, M. P., Delgado, A. O., y Gómez, Á. H. (2014). *Violencia en relaciones de pareja de jóvenes y adolescentes*. *Revista latinoamericana de psicología*, 46 (3), 148-159
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, P. (2010). *Metodología de la investigación* México, DF: México: McGraw Hill.
- Hogan, T. P. (2015). *Pruebas psicológicas: una introducción práctica*: Editorial El Manual Moderno.

- Mendoza, J. E. V., Ramírez, M. C., y Morales, J. E. A. (2013). *Estrategias de afrontamiento del sida en pacientes diagnosticados como seropositivos. Psicología y Salud, 19 (2), 215-221*
- Nieto Salazar, Á. M. (2014). *Estrategias de afrontamiento ante el riesgo de recaída en adolescentes que realizaron tratamiento de recuperación para el trastorno por consumo de sustancias psicoactivas.*
- Oliva, A. (2011). *Instrumentos para la evaluación de la salud mental y el desarrollo positivo adolescente y los activos que lo promueven.* Editorial: Obemedia S.C. 21- 108
- Pilco, G. Alexandra (2008). *Estrategias de afrontamiento psicológico de pacientes con enfermedades crónico degenerativas.* (Universidad de Buenos Aires, 2008.)
- Pinto, M. F., y Vázquez, N. (2013). *Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf.* Revista de Psicología del deporte, 22(1).
- Portilla del Hierro, F. J. (2016). *Ansiedad competitiva y técnicas de afrontamiento en 27 futbolistas profesionales de la Universidad Internacional del Ecuador* (Bachelor's thesis, QUITO/UIDE/2016).
- Redondo, M. M., Tobal, J. J. M., y Vindel, A. C. (2005). *Procesos de afrontamiento y ajuste a la enfermedad en pacientes con artritis reumatoide.* EduPsykhé: Revista de psicología y psicopedagogía, 4(2), 199-217.
- Tomalá, G., Leonor, M. (2015). *Estrategias de afrontamiento en conductas desadaptativas de adolescentes de los segundos años de bachillerato de las instituciones educativas urbano-fiscales del distrito 1 parroquia La Merced de la ciudad de Ambato.* Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias de la Salud-Carrera de Psicología Clínica.

ANEXOS

Anexo 1.

Análisis Urkund

Urkund Analysis Result

Analysed Document: estrategias de afrontamiento en frustracion en gimnastas de la federacion deportiva de chimborazo.doc (D32271769)
Submitted: 11/9/2017 10:10:00 PM
Submitted By: apilco@unach.edu.ec
Significance: 9 %

Sources included in the report:

tesis 21-06-17.doc (D29475825)

Instances where selected sources appear:

20

Anexo 2.

Consentimiento Informado

Riobamba, _____

Yo _____, con C.I. _____,
representante legal de _____, con C.I.
_____, autorizo de manera totalmente voluntaria la participación de mí
representado, en la investigación “ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN LA
FRUSTRACIÓN EN GIMNASTAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE
CHIMBORAZO”. En donde se empleara instrumentos de evaluación psicológica como
la Escala de Afrontamiento y la Escala para la Evaluación de la Tolerancia a la
Frustración, todo con la finalidad de saber cómo afrontan los momentos de frustración.
La presente investigación es realizada por las estudiantes Johanna Sanaylán y Carla
Sandoval, y la Dra. Edda Lorenzo en calidad de tutora. Autorizando a que se utilice la
información únicamente para fines investigativos y estadísticos, aclarando también que
se me ha indicado las características de la investigación (metodología, alcances,
objetivos, entre otros) y resolviendo todas las inquietudes que se ha manifestado.

Firma: _____

C.I.: _____

Anexo 3.

Baterías Psicológicas

INVENTARIO DE VALORACIÓN Y AFRONTAMIENTO (IVA)

Antonio Cano Vindel y Juan José Miguel Tobal

(Adaptación Nora B. Leibovich de Figueroa)

Edad:

Género:

Ocupación:

Tiempo de práctica:

Instrucciones:

Diariamente se nos plantean situaciones problemáticas. A continuación le solicitamos escriba una situación problemática de su situación que lo afectó y que aún le continúa afectando, si Ud. ha tenido más de una, elija aquella que más lo afectó

.....
.....

Frente a la situación planteada Ud. ha tenido ciertos pensamientos o ha realizado conductas. Coloque una cruz en el casillero que corresponda a la cantidad de veces (casi nunca / pocas veces / unas veces sí, otras no / muchas veces / casi siempre) que Ud. tiene esos pensamientos o realiza dichas conductas, en relación a la situación problemática que Ud. escribió. Por favor responda a todas las frases.

CUANDO PIENSO EN A SITUACIÓN PROBLEMÁTICA QUE ME PASA

VSA

	Casi nunca	Pocas veces	Unas veces sí, otras veces no	Muchas veces	Casi siempre
PIENSO QUE SE TRATA DE UNA SITUACIÓN					
1. Muy importante en mi vida					
2. Que tiene muchas consecuencias negativas					
3. Difícil o amenazante para mi					
4. Difícil de controlar o resolver					
5. Que no me gusta					
6. En la que reflexiono acerca de lo que pensarán los demás					

VSD

	Casi nunca	Pocas veces	Unas veces sí, otras veces no	Muchas veces	Casi siempre
PIENSO QUE SE TRATA DE UNA SITUACIÓN					
7. En la que puedo hacer muchas cosas					
8. En la que intento crecer como persona					
9. En la que puedo y debo estar más pendiente de otros que de mi					
10. Que supone un desafío para mi					
11. En la que pienso que podría verme desbordado, pero que puedo controlar					

12. En la que debo esforzarme para conseguir un resultado positivo					
--------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--

VSI

	Casi nunca	Pocas veces	Unas veces sí, otras veces no	Muchas veces	Casi siempre
PIENSO QUE SE TRATA DE UNA SITUACIÓN					
13. Como otra más de la vida					
14. A la que no le doy una especial importancia					
15. Sin consecuencias negativas para mí					

ACS

	Casi nunca	Pocas veces	Unas veces sí, otras veces no	Muchas veces	Casi siempre
PIENSO QUE SE TRATA DE UNA SITUACIÓN					
16. Creo que puedo enfrentarme a esta situación y hacer cosas que ayuden					
17. Trato de restarle importancia a la situación					
18. Intento ver la situación de la manera que me cause menos problemas					
19. Trato de ver algún aspecto positivo de una situación					
20. Creo que puedo cambiar mi visión pesimista sobre esta situación					
21. Puedo tomar decisiones que me ayuden a simplificar los problemas que aparecen					

ACE

	Casi nunca	Pocas veces	Unas veces sí, otras veces no	Muchas veces	Casi siempre
PIENSO QUE SE TRATA DE UNA SITUACIÓN					
22. Intento que mi atención no se concentre en aquellos pensamientos y conductas que me preocupan					
23. Me digo a mí mismo cosas positivas y me doy ánimos					
24. Trato de concentrarme en la cosas que puedo hacer y no en mis miedos					
25. Pienso que en otras situaciones hice lo que pude y esto me tranquiliza					
26. Intento eliminar mis pensamientos negativos					
27. Intento mejorar mi estado de ánimo					

AC-MS

	Casi nunca	Pocas veces	Unas veces sí, otras veces no	Muchas veces	Casi siempre
PIENSO QUE SE TRATA DE UNA SITUACIÓN					
28. Trato de actuar en lugar de quedarme sin hacer nada					
29. Hago cosas para atraer la atención de los demás hacia el problema, buscando soluciones					
30. Trato de llevar la situación a un terreno en el que me manejo bien próximas					
31. Intento crear una situación relajada					
32. Trato de conocer y prepararme para esta situación					
33. Busco el contacto con las personas más					

AC-ME

	Casi nunca	Pocas veces	Unas veces sí, otras veces no	Muchas veces	Casi siempre
PIENSO QUE SE TRATA DE UNA SITUACIÓN					
34. Hago cosas que me ayuden a relajarme					
35. Hago pequeñas cosas que me ayuden a estar tranquilo y sereno					
36. Hago cosas para disminuir mi nivel de tensión					
37. Trato de usar mis mejores habilidades para sentirme más seguro					
38. Hago cosas que me ayudan a aumentar mi sensación de control					
39. Intento hablar de una manera espontánea y suave para calmarme					

AP

	Casi nunca	Pocas veces	Unas veces sí, otras veces no	Muchas veces	Casi siempre
PIENSO QUE SE TRATA DE UNA SITUACIÓN					
40. No hago nada especial e intento pasar desapercibido					
41. Trato de hablar poco y no ser el centro de atención de las conversaciones					

AE

	Casi nunca	Pocas veces	Unas veces sí, otras veces no	Muchas veces	Casi siempre
PIENSO QUE SE TRATA DE UNA SITUACIÓN					
42. Intento huir o evitar esta situación y cualquier otra relacionada con ella					

Copyright 1992 by Antonio Cano Vindel y Juan José Miguel Tobal

Dpto. Psicología Básica Facultad de Psicología. Univ. Complutense de Madrid

Adaptación Argentina: Nora B. Leibovich de Figueroa (UBA-CONICET)

ESCALA PARA LA EVALUACIÓN DE LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

Lee cada una de las siguientes frases y selecciona UNA de las 5 respuestas, la que sea más apropiada para ti. Selecciona el número (del 1 al 5) que corresponde a la respuesta que elegiste y márcala. Si alguna de las frases no tiene nada que ver contigo, igualmente responde teniendo en cuenta cómo te sentirías, pensarías o actuarías en esa situación.

Nunca	Pocas veces	A veces	Muchas veces	Siempre
1	2	3	4	5

		Nunca	Pocas veces	A veces	Muchas veces	Siempre
1	Me resulta difícil controlar mi ira.	1	2	3	4	5
2	Algunas cosas me enfadan mucho.	1	2	3	4	5
3	Me peleo con gente.	1	2	3	4	5
4	Tengo mal genio.	1	2	3	4	5
5	Me enfado con facilidad.	1	2	3	4	5
6	Cuando me enfado con alguien me enfado durante mucho tiempo.	1	2	3	4	5
7	Me resulta difícil esperar mi turno	1	2	3	4	5
8	Cuando me enfado, actúo sin pensar.	1	2	3	4	5