

	<b>ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO</b>	<b>Código:</b> F-PI-028
		<b>Versión:</b> 01
		<b>Página</b> 1 de 7

## SÍNTOMAS DE ANSIEDAD QUE INFLUYEN EN EL PROCESO DE ADAPTACIÓN EN LOS JÓVENES FUTBOLISTAS DE 11 A 19 AÑOS DEL ENVIGADO FÚTBOL CLUB

**WILSON ENRIQUE SALAS PARRA**  
 Institución Universitaria de Envigado  
 nevis25@hotmail.com

**Resumen:** Se realizó una investigación mixta de nivel descriptivo con 20 adolescentes provenientes de diferentes regiones del país que habían migrado de su lugar de origen para iniciar su formación en el Envigado Fútbol Club, en donde manifestaron distintos síntomas de ansiedad y comportamientos que afectaron su desempeño deportivo y el afrontamiento a su nueva situación. Esta investigación tuvo como objetivo describir los síntomas de ansiedad que podían influenciar el proceso de adaptación de estos jóvenes a su nuevo entorno.

**Palabras clave:** *Adaptación, ansiedad, fútbol, psicología deportiva, rendimiento deportivo.*

**Abstract:** A descriptive level joint research was conducted with 20 teenagers from different parts of the country that had migrated from their home to start their training in Envigado Futbol Club, where different anxiety symptoms and behaviors that affected sports performance and coping with their new situation were expressed. This study aimed to describe the symptoms of anxiety that could influence the process of adaptation of these young people to their new environment.

**Key words:** Adaptation, anxiety, athletic performance, football, sports psychology.

### 1. INTRODUCCIÓN

En la actualidad los deportes han generado un gran reto para las personas, trascendiendo el lugar del esparcimiento y de lo lúdico, para convertirse en una disciplina de exigencia permanente. El fútbol además de ser un deporte es un poderoso fenómeno social, que dinamiza al mundo entero en diversos escenarios: como elemento educativo y de formación, como gestor de la salud, como identificador cultural, como empresa generadora en economía que a su vez genera diversas oportunidades de crear relaciones sociales y crecimiento económico.

Debido a estas razones los clubes deportivos se han convertido en fuentes de promoción de jóvenes provenientes de distintas regiones rurales del país, que tengan habilidades para la práctica del fútbol y que estén interesados en hacer de este su proyecto de vida a nivel profesional. Esta migración trae como consecuencia la separación de sus familias, amigos y costumbres y exige adaptarse a nuevas condiciones sociales, académicas y deportivas que pueden dar lugar al desencadenamiento de reacciones psicológicas críticas en cada joven,

expresadas en síntomas ansiosos y comportamientos desadaptativos que afectan el rendimiento deportivo.

Al respecto la psicología del deporte plantea que el rendimiento deportivo va de la mano con el bienestar emocional (Márquez, 2006); por ello, este trabajo se enfocó en la búsqueda de fenómenos psicológicos que afectaran la adaptación al entorno del Envigado Futbol Club (E.F.C.).

Los efectos psicológicos de la formación deportiva profesional en los jóvenes han sido investigados desde distintos puntos de vista, por ejemplo en los antecedentes se hallaron estudios respecto al desarraigo, la regulación emocional y la ansiedad en el reclutamiento de jóvenes deportistas (Gómez, 2011), la ansiedad y afrontamiento en el deporte (Dias, Cruz y Fonseca, 2011), la influencia de padres y madres en el compromiso deportivo (Torregrosa et al, 2007), la ansiedad competitiva y el clima motivacional (García-Mas et a, 2011), la ansiedad y las variables sociodemográficas en futbolistas juveniles (Aguirre-Loaiza y Ramos, 2011) y la percepción del estrés competitivo (Brandao, Valdés, Machado y Ramirez, 2006).

	<b>ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO</b>	<b>Código:</b> F-PI-028
		<b>Versión:</b> 01
		<b>Página</b> 2 de 7

La escasez de antecedentes en el contexto local parece ser un indicador de que la psicología del deporte en Colombia todavía tiene mucho por explorar para generar y fortalecer conocimientos, entendiendo esta como una disciplina de la psicología que estudia científicamente el comportamiento humano en los contextos de la actividad física y el deporte (Weinberg & Gould, 1996). Es así como la presente investigación pretende aportar en la búsqueda de elementos que guíen el acompañamiento psicológico de los jóvenes deportistas, teniendo como objetivo describir los síntomas de ansiedad que influyen en el proceso de adaptación en los jóvenes futbolistas de 11 a 19 años al entorno del E.F.C.

A continuación se describe el proceso metodológico llevado a cabo, los resultados obtenidos, la discusión de estos resultados, las conclusiones a las que se llegó a partir de los hallazgos y finalmente las recomendaciones para futuras investigaciones.

## 2. DISEÑO METODOLÓGICO

### 2.1 Participantes

Se trató de un estudio mixto, descriptivo, no experimental en el que la muestra estudiada fue de 20 adolescentes hombres entre 11 y 19 años pertenecientes al Envigado Fútbol Club.

### 2.2 Instrumentos

**2.2.1 Escala de Ansiedad (EDA)** es una prueba que permite medir síntomas genéricos de ansiedad y fue validada en Colombia por Riso y Roldan en 1987 (citado en Riso, 1988). Consta de 47 ítems, los cuales evalúan tres niveles de ansiedad:

- **Ansiedad motora:** es un tipo de respuesta, que puede ser de lucha, de tipo evitativo o de huida. Es consecuencia de la actividad subjetiva y fisiológica y sus expresiones más frecuentes son: hiperactividad, movimientos repetitivos, tartamudeo, dificultad en la expresión verbal, paralización motora, movimientos

torpes y desorganizados y conductas de evitación.

- **Ansiedad autonómica:** se refiere a la activación de distintos sistemas orgánicos que pueden provocar síntomas de distintos tipos: cardiovasculares (palpitaciones, aceleración del pulso, incremento de la tensión arterial y accesos de calor); respiratorios (sofoco, ahogo, respiración rápida y superficial y opresión torácica); genitourinarios (micciones frecuentes, enuresis, eyaculación precoz, frigidez, impotencia); neuromusculares (tensión muscular, temblores, hormigueo, dolor de cabeza tensional, fatiga excesiva); neurovegetativos (sequedad de boca, sudoración excesiva, mareo, lipotimia).
- **Ansiedad cognitiva:** se refiere a pensamientos, ideas e imágenes de tipo subjetivo que influyen sobre las funciones superiores originando sentimientos de preocupación, miedo, temor, inseguridad y aprensión; pensamientos negativos de inferioridad o incapacidad; dificultad para concentrarse; sensación general de desorganización o pérdida de control sobre el entorno; dificultad para pensar con claridad y para anticiparse a situaciones de peligro o amenaza.

**2.2.2 Fichas de observación conductual** a partir de la observación clínica previa, permitida por las prácticas académicas en la institución, y de las ideas sustentadas por distintos autores en el marco teórico se elaboraron unas fichas de observación conductual en tres aspectos:

- **Conductas de ansiedad:** respiración rápida, palidez facial, fatiga, agotamiento, fatigabilidad, decaimiento, desánimo, tensión e inquietud, llanto fácil, imposibilidad de relajarse, impaciencia, tics, tartamudez, disminución o aumento del apetito, irritación, agresividad verbal y física,

expresiones verbales de angustia, rostro preocupado.

- Conductas desadaptativas: aislamiento social, irritación, agresividad verbal y física, aburrimiento, estado de desesperanza, expresiones verbales de angustia, dificultades de aplicación de norma, dificultades con la alimentación.
- Rendimiento deportivo: cansancio físico, aislamiento grupal, inasistencia, aumento de peso, lesiones físicas, agresividad verbal, desatención, inquietud, individualidad excesiva, desorganización táctica.

### 2.3 Procedimiento

Se realizó una observación fenomenológica durante tres días en el ambiente de la residencia y en el campo deportivo, luego se aplicó la prueba EDA.

## 3. RESULTADOS

Los datos recogidos fueron analizados y a continuación se describen los más destacados.

El test EDA se calificó a partir de los baremos de una estandarización ya referenciada. Se observó que los jugadores que se encuentran viviendo en la sede del E.F.C., experimentan ansiedad motora en gran medida ya que de acuerdo a la puntuación el 80% se encuentran por encima del límite superior (30,94) como se ve en la figura 1.

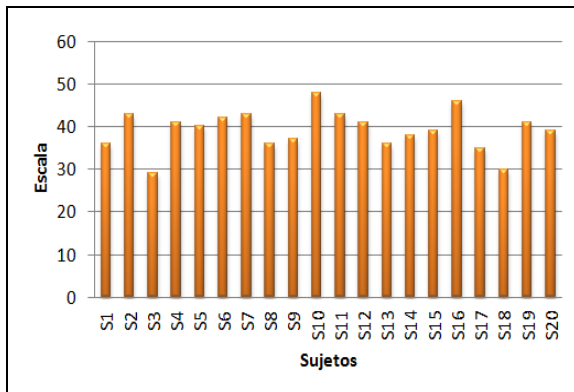


FIGURA 1. ANSIEDAD MOTORA

En el aspecto autonómico pocos jugadores presentaron síntomas de ansiedad de este tipo, los jugadores que arrojaron resultados por encima del límite superior (46,33), fueron tres, el equivalente al 15% (ver figura 2).

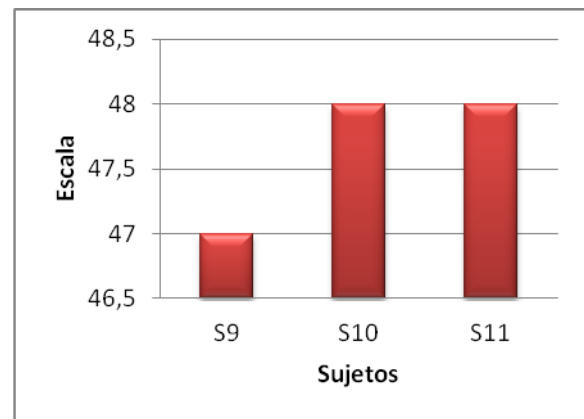


FIGURA 2. ANSIEDAD AUTONÓMICA

En el aspecto cognitivo, 8 de los 20 sujetos reportaron síntomas de ansiedad cognitiva por encima del límite superior de la prueba (33,08) equivalente al 40% de los sujetos estudiados (ver figura 3).

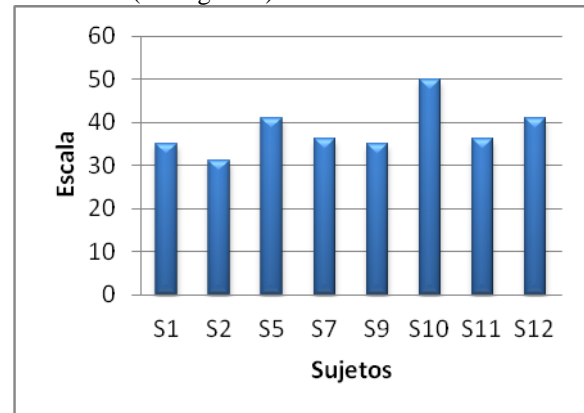
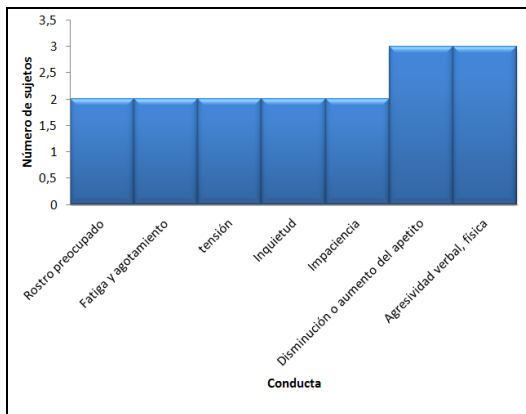


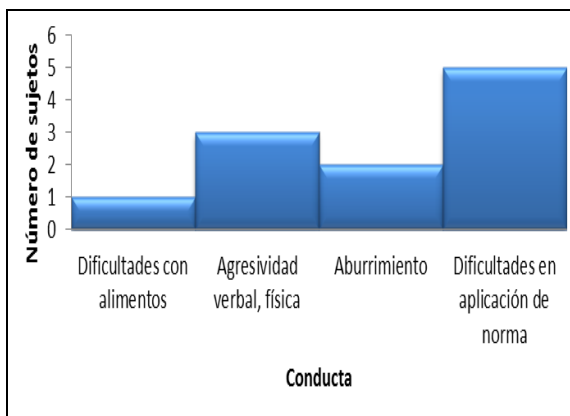
FIGURA 3. ANSIEDAD COGNITIVA

En cuanto a la observación conductual se encontraron comportamientos de tipo ansioso, de los cuales algunos se repitieron de manera significativa, según los números presentados en la ficha de observación, como fueron: preocupación, agotamiento, tensión, inquietud, impaciencia, aumento del apetito, agresividad verbal y física, siendo los dos últimos los de mayor prevalencia, como se puede apreciar en la figura 4.



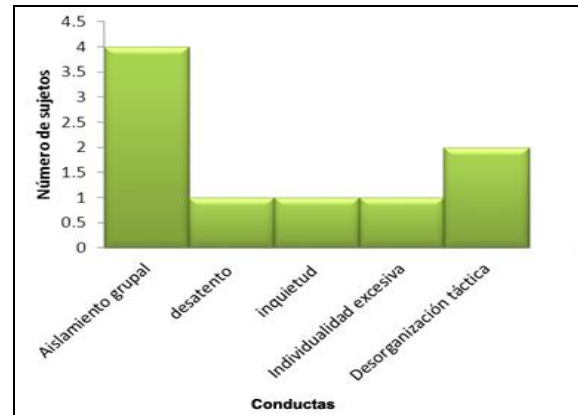
**FIGURA 4. CONDUCTAS DE ANSIEDAD**

En cuanto las conductas desadaptativas los participantes manifestaron una serie de comportamientos repetidos como conductas agresivas, de desánimo, y dificultad con la norma, siendo esta última la de mayor puntuación (ver figura 5).



**FIGURA 5. CONDUCTAS DESADAPTATIVAS**

En cuanto las conductas relacionadas con bajo rendimiento, las que se presentaron fueron: inatención, hiperactividad, individualidad, desorganización táctica y aislamiento grupal, siendo este último el de mayor puntuación (ver figura 6).



**FIGURA 6. CONDUCTAS DE BAJO RENDIMIENTO DEPORTIVO**

#### **4. DISCUSIÓN**

Una consideración primordial respecto a los hallazgos de esta investigación es que debido a que fue realizada en un contexto muy específico, sobre una experiencia individual, no se pueden generalizar al contexto de fútbol en un sentido más amplio. Todos los participantes provenían de regiones distintas al lugar del E.F.C. y no convivían con sus familias de origen, lo cual implicó falta de apoyo y de contacto afectivo con las figuras de apego significativas, lo cual pudo afectar su adaptación. Esto coincide con lo que Torregosa, Cruz, Sousa, & Villa Marín (2007) sostienen, en su estudio con futbolistas cadetes, en el que hallaron que cuando estos perciben comprensión y apoyo, por parte de sus familias se favorece el compromiso deportivo y la diversión de los futbolistas con lo que se disminuye la probabilidad del abandono deportivo.

Es así como la poca adaptación a las nuevas condiciones de vida y de formación

 <b>INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO</b>	<b>ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO</b>	<b>Código:</b> F-PI-028
		<b>Versión:</b> 01
		<b>Página</b> 5 de 7

profesional se manifestó en conductas como: dificultades con la alimentación, agresividad física y verbal, aburrimiento y dificultades con la aplicación de la norma; esto parece dar cuenta de unas estrategias de afrontamiento inadecuadas y poco orientadas hacia el problema. Dada la edad de los sujetos evaluados, en plena adolescencia, una etapa llena de cambios físicos y psicológicos a los que se les añaden los cambios y las exigencias de la práctica deportiva y la separación familiar, es posible que la agresividad física y verbal sea un producto de la frustración, el estrés y la ansiedad que están experimentando. Al respecto Hernández & Jiménez (1983) dicen que el comportamiento que emite el sujeto es generalmente apropiado con sus propósitos ante la expectativa que las personas que lo rodean, y así logra un proceso de adaptación, entendiendo que, el criterio de inadaptación, lo marca la desviación de su comportamiento en relación con las expectativas propias o con la expectativa dominante en su medio que lo rodea.

En la misma línea, García-Mas et al (2011) señalan que la adaptación es vista como la capacidad humana para modificar su conducta en respuesta a las exigencias del ambiente, tanto personal como en lo social. Por ello los estímulos del ambiente deportivo son factores motivacionales que juegan un papel importante en los efectos a largo plazo de la participación deportiva sobre el desarrollo psicosocial.

En cuanto a la ansiedad, expresada en comportamientos como rostro preocupado, fatiga y agotamiento, sensación de tensión, inquietud, impaciencia, disminución o aumento del apetito y agresividad verbal y/o física, hallados en los participantes, algunos autores (Márquez, 1993, Lazarus y Lazarus, 2000) señalan el impacto que tienen los estados emocionales negativos sobre los rendimientos en competencia y entrenamientos y como gran parte de los fracasos en competencias se explican por problemas debidos al manejo de la ansiedad.

De igual forma Márquez (2006) afirma que las elevadas tasas de abandono en el deporte, especialmente por parte de los jóvenes, se deben en muchas ocasiones a la ansiedad experimentada antes o durante la competición, por lo cual resulta

evidente la importancia de tener un mejor conocimiento del proceso de afrontamiento. En cuanto a los síntomas de ansiedad cognitiva y fisiológica García-Mas et al. (2011) mostraron, en su investigación con futbolistas, que la ansiedad competitiva cognitiva aparece con mayor frecuencia que la somática, concordando con la presente investigación en la que se puede observar, de igual modo, que pocos jugadores presentan síntomas de ansiedad autonómica.

Así mismo las conductas de bajo rendimiento deportivo como el aislamiento grupal, la inatención en el juego, la hiperactividad, la individualidad excesiva y la desorganización táctica que se encontraron en los participantes, parecen estar asociadas con las conductas desadaptativas y de ansiedad. Otros autores (Williams, 1991, Gómez, 2011) en sus investigaciones han encontrado que un alto grado de ansiedad se ha considerado como un elemento interferente sobre el rendimiento deportivo y un estado de ansiedad elevado puede causar reacciones como miedo, enfado, irritabilidad, preocupación o culpabilidad; este estado se identifica con una serie de síntomas físicos y psicológicos.

El objetivo de esta investigación fue describir los síntomas de ansiedad que influyen en el proceso de adaptación al entorno en los jóvenes futbolistas de 11 a 19 años del E.F.C. y los resultados de esta estuvieron de acuerdo con las afirmaciones encontradas en la literatura sobre los conceptos investigados. Así mismo las limitaciones encontradas se refieren a que esta investigación fue realizada con una muestra pequeña en un solo club deportivo, en un contexto donde se contaba con pocos antecedentes locales sobre el tema específico que se estudió.

## **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

En los participantes evaluados los síntomas ansiosos de tipo motor fueron los de mayor prevalencia, las conductas desadaptativas más frecuentes fueron las agresiones verbales y físicas y la falta de ajuste a las normas. En cuanto al rendimiento deportivo se presentaron con mayor frecuencia las conductas de aislamiento

	<b>ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO</b>	<b>Código:</b> F-PI-028
		<b>Versión:</b> 01
		<b>Página</b> 6 de 7

grupal, inatención en el juego y desorganización táctica.

Los hallazgos de esta investigación se obtuvieron en un contexto muy específico y con una muestra relativamente pequeña en un solo club deportivo, por lo que no podrían ser generalizados, sin embargo valdría la pena realizar evaluaciones de las mismas variables en otros contextos para establecer comparaciones, incluyendo variables que surgieron en el proceso de investigación como el afrontamiento en el contexto deportivo y el efecto de la migración en los jugadores.

Los hallazgos de esta investigación hacen evidente que los deportistas deben recibir acompañamiento en sus procesos de manejo de la ansiedad para mejorar su adaptación y rendimiento deportivo, por lo cual deben hacerse nuevas investigaciones desde la psicología del deporte que permitan proponer intervenciones bien fundamentadas y adecuadas al contexto local y a la diversidad de los deportistas.

## REFERENCIAS

Aguirre-Loaiza, H & Ramos Bermúdez, S. (2011). Ansiedad-estado y variables sociodemográficas en futbolistas juveniles colombianos durante competencia. *Revista diversitas Perspectivas en Psicología*, 7(2), 239-251.

Brandao, M. R., Valdés, H., Machado, A. A. y Ramirez, A. (2006). Percepción del estrés competitivo y cultura en futbolistas profesionales de Brasil y Portugal. *Revista de Psicología del Deporte*, 2(15), 201-217.

Días, C., Cruz J. & Fonseca A. (2011). Ansiedad, percepción de amenaza y estrategias de afrontamiento en el deporte: diferencias individuales en el rasgo de ansiedad. *Revista de Psicología, Ansiedad & Estrés*. 17 (1), 1-13.

García-Mas, A., Palou, P., Smith, R.E., Ponseti X., Almeida, P., Lameiras, J. Jimenez, R. & 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*, 20(1), 197-207.

Gómez, N. (2011). Los efectos del desarraigo en la regulación de emociones, la ansiedad y el proceso de adaptación al reclutamiento en jóvenes futbolistas. Tesis de Psicología no publicada. Universidad Abierta interamericana, Buenos Aires, Argentina.

Hernández, P. & Jiménez, J. E. (1983). *Intervención psicoeducativa y adaptación. Una alternativa de salud mental desde la escuela*. Tenerife: Universidad de la Laguna

Lazarus R, y Lazarus B. (2000). *Pasión y Razón. La comprensión de nuestras emociones*. Paidós: Barcelona.

Márquez, S. (1993). Adaptación española de los cuestionarios de antecedentes, manifestaciones y consecuencias de la ansiedad ante la competición deportiva II. Consistencia interna y validez simultánea. *Revista de Psicología del Deporte*, 3, 31-40.

Márquez, S. (2006). El afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo. Recuperado de [http://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=837](http://www.infocop.es/view_article.asp?id=837)


Riso, W. (1988). Entrenamiento asertivo: Aspectos conceptuales, evaluativos y de intervención. Medellín: Rayuela.

Torregrosa, M., Cruz, J., Sousa, C. Viladrich, Villamarín, García-Mas, A. y Palou, P. (2007). La influencia de padres y madres en el compromiso deportivo de futbolistas jóvenes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39 (2), 227-237.

Weinberg, R.. & Gould, D. (1996). *Fundamentos de Psicología del deporte y del Ejercicio Físico*. Michigan: Panamericana

Williams, J. M. (1991). *Psicología aplicada al Deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.

**Wilson Enrique Salas Parra:** Estudiante de psicología de la Institución Universitaria de Envigado.

	<b>ARTICULO DEL TRABAJO DE GRADO</b>	<b>Código:</b> F-PI-03
		<b>Versión:</b> 01
		<b>Página</b> 7 de 7