

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

CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

MEDELLÍN

2013

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

Estudiante

WILSON ENRIQUE SALAS PARRA

TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE  
PSICÓLOGO

ASESOR

DIEGO TAMAYO LOPERA

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO

CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

MEDELLÍN

2013

## DEDICATORIA

A la familia por la oportunidad durante el proceso profesional, a mis amigos, por darme la fortaleza de lucha para alcanzar los sueños y superación.

En la actualidad los deportes han generado un gran reto para los seres humanos, ellos han trascendido el lugar del esparcimiento y de lo lúdico, para convertirse en una disciplina de exigencia permanente a modo de un empleo o trabajo, que permite instruir un proyecto de vida ejemplar. Por lo tanto, aparece como un poderoso fenómeno social que dinamiza al mundo entero desde muchas esferas; como elemento educativo y de formación: como gestor de la salud, como actor de primer orden en el conflicto social y político, como identificador cultural, como empresa generadora en economía y que a su vez, genera diversas oportunidades; relaciones sociales, crecimiento económico, diversidad de raza, de culturas, espacio publicitario. Cada uno de estos actores citados que conforman la combinación para el fútbol, son fuerzas propias de la actividad y dinámica capitalista que actúan de manera importante en las ciudades.

Es por ello, que, sin duda, el fútbol fue y será una de las fuentes más inspiradora, estimulante en darme valor, equilibrio, astucia, entendimiento para luchar por los sueños que brindan alegría y sabiduría. Del mismo modo, el fútbol me dio la posibilidad de crecer como persona, no como profesional del deporte, permitiendo una superación personal y profesional de la academia. Gracias fútbol por permitirme conocer a personas brillantes en el campo deportivo y humano.

## CONTENIDO

RESUMEN .....	9
ABSTRACT .....	10
INTRODUCCIÓN .....	11
1. PRESENTACIÓN DEL TRABAJO DE GRADO .....	12
1.1. Planteamiento del problema.....	12
1.2. Objetivos .....	13
1.3. Justificación .....	14
2. MARCO REFERENCIAL .....	17
2.1. Antecedentes .....	17
2.2. Marco Teórico.....	22
2.2.1. Psicología del Deporte.....	23
2.2.2. La adolescencia.....	26
2.2.3. Ansiedad .....	31
2.2.4. Adaptación.....	37
3. DISEÑO METODOLÓGICO .....	44
3.1. Instrumentos.....	45
3.2. Población y Muestra .....	48
3.3. Plan de análisis.....	48
4. PRESUPUESTO .....	50
5. CRONOGRAMA .....	52
6. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	53
7. DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....	59
8. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	63
9. REFERENCIAS .....	65
ANEXOS .....	69

**LISTA DE TABLAS**

Tabla 1.Ficha de Calificación E.D.A ..... 53

**LISTA DE GRÁFICOS**

**Gráfica 1.** Resultado de la ansiedad motora en jugadores del E.F.C. en la prueba E.D.A. 54

**Gráfica 2.** Resultado de la ansiedad autonómica en jugadores del E.F.C. en la prueba E.D.A. .... 54

**Gráfica 3.** Resultados de la ansiedad cognitiva en jugadores del E.F.C. en la prueba E.D.A ..... 55

**Gráfica 4.** Resultados de conductas ansiosas observables en jugadores del E.F.C. en la prueba E.D.A ..... 56

**Gráfica 5.** Resultados de conductas desadaptativas observables en jugadores del E.F.C. . 57

**Gráfica 6.** Resultados de conductas relacionadas con bajo rendimiento observables en jugadores del E.F.C ..... 58

## **LISTA DE ANEXOS**

ESCALA DE ANSIEDAD (E.D.A.) (Riso Roldan, 1987) .....	69
Consentimiento Informado para Participantes de Investigación .....	71
FICHAS DE OBSERVACIÓN CONDUCTUAL.....	73
Ficha de Observación 1: Conductas de ansiedad.....	73
Ficha de Observación 2 : Conductas desadaptativas .....	75
Ficha de Observación 3: Conductas de bajo rendimiento deportivo .....	76

## GLOSARIO

### **Adaptación Deportiva:**

Se entiende la adaptación deportiva como “las respuestas del organismo a los estímulos a los que se someten de diversa magnitud en función de la intensidad de los mismos y del tiempo a los que fue sometido” (Belis, 2009, p. 1).

### **Adolescencia:**

Es un período de transición entre la infancia y la edad adulta y, por motivos de análisis, puede segmentarse en tres etapas: adolescencia temprana (de 10 a 13 años de edad), mediana (14-16), y tardía (17-19). Es una época muy importante en la vida debido a que las experiencias, conocimientos y aptitudes que se adquieren en ella tienen implicaciones importantes para las oportunidades del individuo en la edad adulta (Ricart, Bonetti & Artagaveytia, 2006)

### **Ansiedad:**

La ansiedad es definida por Weinberg y Gould (1996) como “un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación fisiológica o el arousal del organismo”.

### **Psicología deportiva:**

Es considerada como un ámbito de la psicología que estudia científicamente el comportamiento humano en los contextos de la actividad física y el deporte (Weinberg &

Gould, 1996) y como una disciplina de las ciencias de la actividad física y del deporte, con las que guarda una estrecha relación, aportándoles conocimiento psicológico, completando y enriqueciendo las aportaciones propias de otras ciencias (Dasil, 2004).

### **Emoción:**

Una emoción es un estado afectivo que se experimenta, es una reacción subjetiva al medio, que viene acompañada de cambios orgánicos (a nivel fisiológico y endocrino) de origen innato, influidos por la experiencia. Las emociones tienen una función adaptativa. Es un estado que sobreviene súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras (Ekman, 1999).

Las emociones son también un sistema organizado complejo, constituido de pensamientos, creencias, motivos, significados, experiencias orgánicas subjetivas y estados fisiológicos, todos los cuales surgen de nuestra lucha por la supervivencia y florecen en los esfuerzos por atender el mundo en el que vivimos (Lazarus y Lazarus, 2000).



## RESUMEN

Dentro de los múltiples factores que pueden afectar la adaptación deportiva, se destaca la ansiedad, la cual, en el contexto del fútbol ha sido relacionada con la competitividad, la deserción de la práctica y el riesgo de sufrir lesiones durante los partidos. La presente investigación tuvo por objetivo describir los síntomas de ansiedad que influyen en el proceso de adaptación en los jóvenes futbolistas de 11 a 19 años inscritos en el semillero del Envigado Fútbol Club en Colombia. Para esto se realizó un estudio mixto, en el cual, un primer momento se aplicó la Escala de Ansiedad “E.D.A”, validada por Riso y Roldan en 1987 y publicada por Riso (1988); en un segundo momento se realizó una observación directa de conductas ansiosas, conductas desadaptativas y de rendimiento de los jugadores en su ambiente deportivo. Se encontró que la ansiedad motora y cognitiva tiene alta prevalencia en los deportistas evaluados, las conductas desadaptativas que se manifestaron con mayor frecuencia fueron la agresión verbal y física así como la falta compromiso con las normas; en cuanto al rendimiento deportivo las conductas más frecuentes fueron el aislamiento grupal y la desorganización táctica.

**Palabras clave:** Ansiedad, psicología deportiva, adaptación, rendimiento deportivo, fútbol.

## ABSTRACT

Among the many factors that can affect sports adaptation, anxiety is highlighted, which, in the football context, has been associated with competitiveness, dropping out of the practice and the risk of injury during games. The present study aimed to describe the symptoms of anxiety that influence the adaptation process in young players from 11 to 19 years old in the minor leagues of Envigado Fútbol Club in Colombia. For this we conducted a joint study, in which initially applied Anxiety Scale "EDA", validated by Riso and Roldan in 1987 and published by Riso (1988), in a second stage was direct observation of anxious behaviors, maladaptive behaviors and performance of players in their sporting environment. We found that motor and cognitive anxiety have a high prevalence in athletes evaluated, maladaptive behaviors that were reported most frequently were verbal and physical aggression and lack commitment to standards, in terms of athletic performance the most common behaviors were group isolation and disruption tactics.

**Keywords:** Anxiety, sports psychology, adaptation, athletic performance, football.

## 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 asignándosele el valor de profesional lo cual permite construir un proyecto de vida “ejemplar”. El fútbol 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 y que a su vez, genera diversas oportunidades; relaciones sociales, crecimiento económico, diversidad de raza, de culturas, espacio publicitario.

Los clubes deportivos se alimentan con deportistas jóvenes provenientes de diferentes zonas rurales que se han convertido en fuentes de promoción de jóvenes que se caracterizan por poseer importantes habilidades para el fútbol.

La psicología aplicada al deporte plantea que el rendimiento deportivo esta de la mano con el bienestar emocional; por ello, este trabajo se enfocó en la búsqueda de fenómenos psicológicos que se relacionaran con el rendimiento deportivo de los jugadores y que afecta su vida deportiva. Su objetivo como lo indica, describe los síntomas de ansiedad que influyen en el proceso de adaptación en los jóvenes futbolistas de 11 a 19 años del Envigado Fútbol Club, con adolescentes que viven en la misma sede, provenientes de diferentes partes del país, que presentan estados emocionales ansiosos que aparentemente dificultan su adaptación a las exigencias de alto rendimiento deportivo. La presente investigación es un aporte para encontrar elementos que guíen el acompañamiento psicológico de estos deportistas.

## **1. PRESENTACIÓN DEL TRABAJO DE GRADO**

### **1.1. Planteamiento del problema**

El Envigado Fútbol Club es una institución que dirige procesos de formación deportivos con adolescentes de diferentes lugares del territorio colombiano, algunos son albergados en la sede de la institución. En su llegada, los jóvenes se separan de familiares, amigos, costumbres, lo cual genera nuevas experiencias adaptativas a nivel social, económico, físico, académico y deportivo que van dando lugar al desencadenamiento de procesos psicológicos críticos en cada joven.

Estos procesos pudieron ser observados durante el período de práctica académica, en donde se identificaron algunas dificultades que los jugadores manifiestan en su proceso de adaptación, los cuales afectan el rendimiento deportivo debido a que disparan procesos de ansiedad.

Mientras el miedo es una reacción emocional que está implicada los procesos de adaptación ante eventos de peligro anticipado y cumple la función de impedir el daño mediante la realización de respuestas preparatorias (Ohman, 1993); la ansiedad es también una respuesta emocional que comprende además aspectos cognitivos como tensión y aprehensión, y aspectos fisiológicos con alto grado de actividad del sistema nervioso autónomo y motor que a su vez pueden y suelen implicar conductas de carácter poco adaptativo. (Miguel-Tobal, 1990).

Existen ciertos rasgos específicos, cada uno caracterizado por su sesgo cognitivo propio: ansiedad ante la evaluación, ansiedad fóbica, ansiedad interpersonal y ansiedad ante situaciones de la vida cotidianas. (Miguel-Tobal, 1990). La ansiedad rasgo, como la ansiedad estado influyen en los procesos de adaptativos del ser humano y por ende en su salud mental.

La ansiedad relacionada con el desempeño deportivo es susceptible de ser estudiada por la psicología deportiva, entendida esta como un ámbito de la psicología que estudia científicamente el comportamiento humano en los contextos de la actividad física y el deporte (Weinberg & Gould, 1996) y como disciplina de las ciencias de la actividad física y del deporte, con las que guarda una estrecha relación, aportándoles conocimiento psicológico, completando y enriqueciendo las aportaciones propias de otras ciencias (Dosil, 2004).

La psicología del deporte contribuye, entre otras cosas, a identificar aquellos fenómenos cognitivos y emocionales que influyen en el rendimiento deportivo, de los cuales los entrenadores poco se percatan. Es así como los jugadores del Envigado Fútbol Club al provenir de nichos culturales diversos y al ingresar en la institución presentan problemas de adaptación y algunos síntomas de ansiedad que pueden afectar su rendimiento deportivo, por ello en esta investigación se formuló la siguiente pregunta:

¿Cuáles son los síntomas de ansiedad que influyen en el proceso de adaptación al entorno en los jóvenes futbolistas de 11 a 19 años del Envigado Fútbol Club?

## **1.2. Objetivos**

### **Objetivo general**

Describir los síntomas de ansiedad que influyen en el proceso de adaptación al entorno en los jóvenes futbolistas de 11 a 19 años del Envigado Fútbol Club.

### **Objetivos específicos**

- Identificar los síntomas cognitivos, fisiológicos y conductuales que evidencian ansiedad en el proceso adaptativo en los jóvenes futbolistas del E. F. C.

- Describir las dificultades que presentan los jóvenes futbolistas en su proceso de adaptación al entorno.
- Relacionar los síntomas de ansiedad con las conductas desadaptativas observadas en los Jóvenes Futbolistas que ingresan al Envigado Fútbol Club.

### **1.3. Justificación**

Al hablar del deporte, en especial del fútbol, debemos referirnos al jugador, niños y jóvenes que llegan a una escuela de fútbol con un gran cantidad de sueños que pone de manifiesto sus más altas aspiraciones de tipo personal y familiar. En este proceso de búsqueda de reconocimiento y desarrollo profesional, se ven abocados a un sinnúmero de situaciones no esperadas en el ámbito emocional que influye de forma significativa en el transcurso de su adaptación al nuevo estilo de vida como jugadores de fútbol profesional.

El desarrollo del trabajo permite verificar la relación entre teoría psicológica del deporte y la práctica del fútbol así como la relación entre práctica deportiva, rendimiento y las condiciones emocionales, sociales y psicológicas que influyen en los jóvenes jugadores de fútbol y que pueden ser determinantes de su futuro éxito profesional en este deporte.

Así mismo, esta investigación permite sensibilizar a las instituciones deportivas del plano nacional e internacional ante los distintos fenómenos sociales y psicológicos que pueden incidir y que afectan el rendimiento de un deportista humano. De otro modo, se busca llegar a cada uno de los rincones de la comunidad del deporte en términos generales y poder diseñar estrategias profesionales como dispositivo de prevención y participar dentro del plano interdisciplinario que componen en toda su esfera.

A nivel social, se ha visto que el fútbol canaliza ciertos sectores que alimentan los entornos con la efervescencia pasional que el Fútbol despierta, logrando responsabilizar a los actores principales como lo son los futbolistas en la consecución de los objetivos en una competición, donde el futbolista debe estar a la altura de las exigencias que este deporte y las expectativas sociales del entorno exigen.

Por ello, también, en el desarrollo investigativo de este trabajo, se esperaba descubrir distintos fenómenos o distintas situaciones que puedan incidir en desarrollo de la vida deportiva de los futbolistas y el compromiso social que los jugadores prometen. Responsabilidad como: el brindar alegrías, y así, poder alimentar, agigantar un fenómeno social que mueve masas sociales. Siendo así, es pertinente considerar al deportista debe estar en plenas condiciones; psicológicas, físicas, sociales, económicas que le permitan obtener un equilibrio en su desarrollo.

La psicología brinda herramientas científicas aunque muchas veces imperceptible pero que en tiempos cortos y largos muestra consecuencias eficaces. Lo que se pretende al llevar a cabo en la investigación, es viabilizar que las instituciones deportivas tengan un indicador de tipo psicológico para optar por el bienestar de los deportistas en su crecimiento. La psicología deportiva como rama del campo que investiga las aplicaciones de la disciplina la actividad atlética y el ejercicio, considera el papel de la motivación, los aspectos sociales de los deportistas e incluso problemas fisiológicos como el impacto del entrenamiento en el desarrollo muscular (Linares, 2006).

La investigación podría tener un alto alcance en la medida que los actores de que dinamizan el fútbol, logren reflexionar no solo las necesidades de tipo deportivo y económico, sino también, ante las distintas psicologías individuales que acarrear al humano. Es decir, que se haga un aporte integral incluyendo lo psíquico, lo social, y no

solo lo económico y los entrenamientos deportivos. Incentivar que estos actores del deporte reflexionen por medio de los resultados de la investigación mediante el respaldo de la Universidad de Envigado, llenaría de responsabilidad a toda la comunidad universitaria en especial a la facultad de psicología en levantar y potencializar la formación y la investigación en el campo deportivo que en el momento no contamos con la facultad de deporte.

También, se corroboraría con el crecimiento de la facultad de psicología la motivación institucional en una posible ampliación de su planta psicológica en el ámbito deportivo. De igual manera, el proceso permite entender y comprender fenómenos que llevan al investigador a fortalecer y potencializar el pregrado con posibilidad de generar opciones de empleo.



## 2. MARCO REFERENCIAL

### 2.1. Antecedentes

La investigación sobre la ansiedad en el rendimiento deportivo tiene amplios horizontes en el campo de la psicología. A continuación se presentan algunos antecedentes investigativos:

- Gómez (2011) realizó una investigación de carácter exploratorio, comparativo y correlacional titulada *Los efectos del desarraigo en la regulación de las emociones, la ansiedad y el proceso de adaptación al reclutamiento en jóvenes futbolistas*, que tuvo como objetivo determinar si el desarraigo modificaba negativamente la regulación de las emociones y la ansiedad de los jóvenes futbolistas del interior del país y otro grupo de Capital Federal y Gran Buenos Aires (Argentina).

La muestra fue integrada por 40 jugadores, provenientes de varias provincias del interior del país y otra compuesta por 40 jugadores de Capital Federal y Gran Buenos Aires, reclutados para el Club Atlético Boca Juniors. Para evaluar las variables a investigar se emplearon tres cuestionarios: el Inventario de Ansiedad de Rasgo, el Emotional Regulation Questionnaire y un cuestionario ad hoc llamado Cuestionario Demográfico Index de Comunicación Emocional y Actitudinal.

En los resultados no se hallaron diferencias estadísticamente significativas en la puntuación de ansiedad entre ambos grupos pero se halló que la tendencia a la reevaluación emocional es mayor en los futbolistas de Capital Federal que los que provienen del interior del país y que el malestar emocional disminuyó con el tiempo de permanencia en el Club.

- Dias, Cruz y Fonseca (2011), en su investigación *Ansiedad, percepción de amenaza y estrategias de afrontamiento en el deporte: diferencias individuales en el rasgo de ansiedad*, tuvieron como objetivo analizar los niveles de percepción de amenaza y los estilos de afrontamiento de deportistas portugueses con distintos niveles de ansiedad rasgo, examinando, específicamente, si los deportistas con bajo y alto rasgo de ansiedad podrían distinguirse con base en dichas variables. Utilizando la metodología que permitió el desarrollo, fue de carácter estadístico, es decir, que se realizó una interpretación de tipo cuantitativa. 550 deportistas de ambos sexos, entre los 15 y los 35 años, rellenaron las versiones portuguesas de la Sport AnxietyScale y del Brief COPE, así como la Escala de Avaliação Cognitiva da Competição - Percepção de Ameaça. Así, pues, los resultados sugirieron que deportistas con bajo y alto rasgo de ansiedad podían ser distinguidos a partir de los niveles de amenaza percibidos y de las estrategias utilizadas para su afrontamiento. Los resultados fueron discutidos en relación con su aplicación investigadora y práctica.
- En 2011, García-Mas, Palou, Smith, Ponseti, Almeida, Lameiras, Jiménez y Leiva llevaron a cabo una investigación que buscó conocer de qué modo el deporte de competición puede influir en la motivación de los atletas jóvenes, ya que el entorno del deporte se mueve en un contexto de capacidades y logros, los factores motivacionales juegan un papel importante en los efectos a largo plazo de la participación deportiva sobre el desarrollo psicosocial, la ansiedad puede ser un factor determinante del abandono absoluto o relativo de los deportistas. La investigación se basó con la teoría de las metas de logro, la relación entre el clima motivacional y la ansiedad competitiva en jóvenes deportistas, con las

percepciones de los entrenadores de su habilidad y rendimiento, y poder contribuir algunas sugerencias o estrategias de intervención siendo la ansiedad y la motivación temas importantes de investigación. De allí, surge el principal objetivo de estudiar las relaciones entre el clima motivacional y la ansiedad competitiva percibidos en jugadores preadolescentes de fútbol competitivo, en relación con el rendimiento y habilidades percibidos por los entrenadores. Conjuntamente, la muestra tuvo un rango de edad más limitada (8-11 años). El estudio fue realizado mediante la medición cuantitativa con el instrumento 2(SAS2) Sport Anxiety Scale. Que permitió medir la ansiedad competitiva en deportistas utilizando la versión española de la escala -2 (SAS-2). Diseñada también para ser apropiada en categorías de edad más jóvenes, el SAS-2. Participantes 54 varones preadolescentes de fútbol, La edad media del grupo era de 9,45 años y la desviación típica de 1,22 años.

Los resultados mostraron que, por una parte, los jóvenes futbolistas perciben y discriminan claramente los climas motivacionales, que se distribuyen casi al 50% entre ego y maestría; por otra, que aparece ansiedad competitiva, aunque más cognitiva que somática, y que no existe relación significativa con las percepciones de habilidad y rendimiento por parte de los entrenadores. Finalmente, estos resultados se discuten y se comparan con otros similares en poblaciones preadolescentes. Concluyendo que en los valores de ansiedad la dimensión más percibida es la preocupación (aspecto cognitivo).

- En otra investigación titulada *La influencia de padres y madres en el compromiso deportivo de futbolistas jóvenes* realizada por Torregrosa, Cruz, Sousa, Viladrich, Villamarín, García-Mas y Palou (2007), revelaron la influencia de padres y madres

en el compromiso deportivo de los futbolistas jóvenes. El objetivo del estudio fue medir los aspectos motivacionales y la deportividad en futbolistas. Así mismo, el evaluar las relación entre los comportamientos de padres y madres de jugadores jóvenes de fútbol y el compromiso deportivo de dichos futbolistas. El trabajo evaluó por primera vez la contribución de los padres y madres al compromiso deportivo de los jóvenes futbolistas aportando conocimiento. La muestra estuvo compuesta por 893 jugadores de fútbol, 437 pertenecientes a la Federación Catalana y 456 a la Federación Balear de Fútbol. La edad promedio de los participantes fue de 15,6 años, y los futbolistas pertenecían a equipos de distinto nivel competitivo: a) división de honor (n = 184) el nivel competitivo más alto para su edad en el país, y b) nivel regional en la zona de Cataluña y en la zona de las Islas Baleares.

Dicha investigación concluyó en referencia a la percepción de la implicación de las familias en el fútbol, el 49,2% de los futbolistas de la muestra perciben que su padre y su madre participan activamente en su actividad deportiva, el 40,2% percibe que su padre es el que mayormente se implica en su actividad deportiva, un 6,2% perciben que es la madre la que tiene una mayor implicación y sólo un 4,5% de los futbolistas participantes en el estudio perciben que ninguno de sus progenitores participa activamente en su actividad deportiva.

El estudio concluye que la percepción de los Futbolistas cadetes es que sus familias muestran un grado de comprensión y apoyo, significativamente superior a los comportamientos directivos que les dirigen. Es decir, que los resultados muestran que el apoyo y la comprensión de los padres favorecen el compromiso deportivo y la diversión de los futbolistas con lo que se disminuye la probabilidad del abandono deportivo.

- Por otro lado, Brandao, Valdés, Machado y Ramírez (2006) en su investigación *Percepción del estrés competitivo y cultura en futbolistas profesionales de Brasil y Portugal*, se plantearon como objetivo el comparar jugadores de fútbol con dos diferentes perspectivas culturales (Brasileños vs Portugueses) y similar nivel de experiencia, en su percepción del estrés. El estudio de las diferencias individuales de las capacidades psicológicas tiene por objetivo también investigar cual es la contribución del medio ambiente a las diferencias individuales en determinadas propiedades psicológicas, con la participación de 18 jugadores Brasileños, pertenecientes a la Selección Nacional Brasileña y 20 jugadores Portugueses de la Selección Nacional Portuguesa.

La aplicación del instrumento Inventario de Estrés en Fútbol – ISF permitió el adecuado desarrollo de la investigación. Un grupo inicial de 72 ítems fue desarrollado y testado en un proyecto exploratorio para verificar la claridad de las instrucciones y enunciado de los ítems. La investigación mostro un técnica cuantitativa, ya que, durante los relatos mostro un análisis estadístico con señalizaciones matemáticas. El estudios de estos autores acerca de la percepción del estrés competitivo y cultura en futbolistas profesionales de Brasil y Portugal, da como resultado que el estrés tiene significado no objetivo, si no, más bien, que depende de la cultura y del ambiente en que se encuentre el individuo.

- En el contexto colombiano Aguirre-Loaiza y Ramos (2011) realizaron el estudio titulado *Ansiedad-estado y variables sociodemográficas en futbolistas juveniles colombianos durante competencia*, la cual tuvo como objetivo evaluar la ansiedad-estado en relación con variables sociodemográficas en el periodo competitivo, para lo cual se contó con una muestra de 93 deportistas con una edad promedio de 17,4

años, que fueron evaluados con el test STAI durante la fase semifinal del Campeonato Nacional Juvenil de Fútbol realizado en la ciudad de Manizales en agosto de 2009.

Los resultados del STAI fueron relacionados con variables sociodemográficas y del rendimiento deportivo como posición de juego, edad cronológica y deportiva, estrato socio-económico, escolaridad y lugar de nacimiento. Se encontró que los defensas, del equipo del Valle del Cauca, los jugadores de más alto estrato socioeconómico (5-6) y los de menor edad deportiva experimentaron mayores niveles de ansiedad; mientras que en función de escolaridad, lugar de procedencia (capital vs. provincia) y edad cronológica no se encontraron diferencias significativas.

Siendo así, es pertinente tomar como referencia la diversidad de cultura que opera en los adolescentes futbolistas que viven en la sede del Envigado Fútbol Club, como punto de partida.

## **2.2. Marco Teórico**

Durante el proceso formativo en la academia se ha logrado diseñar y ampliar distintas observaciones con base en la formación psicológica, permitiendo divagar, explorar, entender y comprender distintos campos donde actúa el ser humano. Desde este modo, se logró establecer un recorrido bibliográfico de manera detallada, bajo la lupa de la psicología del deporte y de los contextos sociales, se logró plasmar algunas definiciones de conceptos que nos guiaron y nos sirvieron como soporte teórico durante el trabajo investigativo. Esta exploración se encuentra fundamentada en el contexto deportivo con jóvenes entre 11 y 19 años que provienen de zonas rurales de los diferentes departamentos de Colombia al Envigado Fútbol Club.

### 2.2.1. Psicología del Deporte

La psicología del deporte es definida como un ámbito de la psicología que estudia científicamente el comportamiento humano en los contextos de la actividad física y el deporte (Weinberg & Gould, 1996) y como disciplina de las ciencias de la actividad física y del deporte, con las que guarda una estrecha relación, aportándoles conocimiento psicológico, completando y enriqueciendo las aportaciones propias de otras ciencias (Dosil, 2004).

Actualmente esta disciplina es de gran ayuda para el trabajo en el ámbito deportivo como también, personas allegadas a la misma: árbitros, entrenadores, fanáticos, entre otras.

*La psicología del deporte incluye no sólo al deportista, sino también al ámbito que le rodea y en el cual, habita, trata de ser una ciencia que ofrece claramente una tecnología del entrenamiento psicológico, diferenciándose claramente del psicólogo escolar, clínico o de organizaciones y/o empresas, dado que, y aun encontrándose este hecho lo suficientemente claro, continuamos con grandes problemas de injerencia y confusión sobre el tema. (Antonelli & Salvini, 1982, p. 13).*

*El psicólogo del deporte; evaluará, valorará, asesorará e intervendrá en la relaciones practicante-profesor, entre actitudes frente a árbitros, público, padres, dirección de escuelas deportivas, diseñará planes de actuación para mejoramiento del rendimiento deportivo, aprendizaje de técnicas, relaciones de grupo. En cuanto un deportista requiera una ayuda, o tratamiento especializado, fuera del ámbito deportivo, deberá orientar el caso hacia un profesional o profesionales que puedan tratarlo adecuadamente. (Cagigal, 1991, p. 13 -14)*

Según Rudik (1980), el rol del psicólogo en el campo deportivo está compuesto por:

a) Formador, de las personas que tengan contacto con la actividad física o la práctica deportiva, usando sus conocimientos para que los que participan directamente se puedan beneficiar de sus conocimientos.

b) Asesor, de todos aquellos que se relacionen con la práctica, ofreciendo una evaluación científica y aportando si se le pide, las posibles soluciones.

c) Interventor, como agente directo o indirecto del cambio que se pretende, tanto a niveles individuales como de grupo, siendo estos roles, por supuesto, partes de uno sólo.

En cuanto a sus campos de aplicación de la psicología deportiva (Rudik, 1980) dice que está compuesta en tres partes importantes, las cuales son:

### 1. Investigación

Esta permite nuevos conocimiento en alguna de las diferentes áreas de la práctica deportiva.

### 2. Formación.

A nivel de formación de profesionales de psicología deportiva encontramos licenciados en psicología, diplomado, master entre otras, es decir, que la psicología es un campo que permite el crecimiento de sus conocimientos.

### 3. Su aplicación:

Esta se comporta en algunas situaciones como:

- En intervención con deportistas y entrenadores.
- Asesoramiento de apoyo.



- La labor del psicólogo en cuanto su aplicación interviene a poblaciones especiales (obesidad, depresión, anorexia, personalidad, la angustia, agresividad, la motivación, la autoconfianza entre otras (Cagigal, 1991)

De acuerdo a Dosil (2004) existen cuatro áreas de la psicología de la actividad física y el deporte a las que se les ha prestado más atención por las aportaciones que han hecho a la misma:

- Psicología social del deporte/psicosociología del deporte, la cual integra los elementos que estudia la psicología social al ámbito deportivo, abordando temas como liderazgo, agresión, violencia, cohesión de equipo, toma de decisiones, motivación, relaciones sociales, espectadores y dinámica de grupos, entre otras.
- Psicología educativa del deporte/psicopedagogía, que se centra en la dimensión educativa en la que alguien de manera intencionada intenta enseñarle algo a otra u otras personas. Frecuentemente aborda temas como el deporte educativo, talentos deportivos, iniciación y deporte de base, competición escolar y papel de los padres.
- Psicología clínica del deporte, que está basada en la utilización de técnicas psicológicas de modificación de conductas y cogniciones en el ámbito deportivo, abordando entre otros temas los trastornos de ansiedad, de alimentación, de sueño u obsesivo-compulsivos.
- Psicobiología del deporte, la cual intenta responder desde la relación entre fisiología y psicología, en temas como sobreentrenamiento, respuesta hormonal, dopaje, *burn out*, abandono deportivo, entre otros.

### **Rendimiento deportivo**

Se trata de una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Se da rendimiento deportivo desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar (Billat, 2002)

Al respecto Ruíz (2003) habla del concepto “desarrollo de la pericia en el deporte” en el que desea destacar el seguimiento de los efectos del entrenamiento y de la práctica deliberada en los individuos que acceden a un deporte, y que progresivamente van alcanzando niveles más elevados de pericia.

Este autor señala que en este desarrollo y seguimiento de la pericia, es necesario considerar no sólo el componente biológico y fisiológico de los sujetos, sino también el cognitivo, lo aprendido, su conocimiento, y cómo éste conocimiento de base influye en sus rendimientos deportivos de forma muy variada.

### **2.2.2. La adolescencia**

#### **Etapas y características del adolescente**

Las Naciones Unidas han definido la edad joven como la edad que va de 13 a 26 años. Sin embargo una definición puramente cronológica se ha mostrado insuficiente y que la palabra joven viene (del latín iuventus) La adolescencia es un proceso relacionado con el período de educación en la vida de las personas y su ingreso al mundo del trabajo y es la edad que se sitúa entre la infancia y la edad adulta. Según la Organización de las Naciones Unidas, la juventud comprende el rango de edad entre los 10 y los 24 años; abarca la pubertad o adolescencia inicial -de 10 a 14 años-, la adolescencia media o tardía -de 15 a 19 años- y la juventud plena -de 20 a 25 años (Ricart, Bonetti & Artagaveytia, 2006).

La adolescencia está compuesta por etapas y época de cambios. Trae consigo cambios físicos y emocionales, transformando al niño en un adulto. En la adolescencia se define la personalidad, se construye la independencia y se fortalece la autoafirmación, donde se comienza a construirse un mundo nuevo y propio. En esta etapa podemos considerar que los adolescentes empiezan a ver la vida de otro punto de vista, pues sus sentimientos, pensamientos y formas de actuar con las demás personas cambian (Ricart, Bonetti & Artagaveytia, 2006).

La adolescencia está compuesta de cuatro momentos importantes como lo son: físicas, Emocionales, Sociales y psicosexual.

### **Los cambios físicos:**

Uno de los aspectos más visibles del periodo de la adolescencia la tasa acelerada de crecimiento y cambios que ocurren antes de la pubertad y que aún continúan estas decreciente, a través, de la mitad de la segunda década de vida. Para el adolescente los cambios raras veces son humorísticos; con frecuencia son sorprendentes e incluso perturbadores particularmente resulta desafortunado que esa aceleración del crecimiento sobrevenga en una época en donde el adolescente se encuentra en el proceso de lograr un concepto satisfactorio de sí mismo (Ricart, Bonetti & Artagaveytia, 2006).

A esto se le suma la rapidez en el crecimiento del cuerpo y la madurez genital y física que durante esta edad experimentan. Estos cambios somáticos ofrecen al individuo nuevas posibilidades de identificación a los modelos adultos; mas al mismo tiempo son fuente de ansiedad.

### **El desarrollo cognitivo**

Los cambios a nivel cognitivo en la adolescencia se dan con la aparición de nuevas actitudes cognitivas entre las que se encuentra la tendencia de los adolescentes a realizar introspecciones y a evaluarse desde el punto de vista de otra persona (Ricart, Bonetti & Artagaveytia, 2006). Su inclinación al idealismo y a razonar sobre los principios opuestos a los hechos; su percepción de las situaciones en que debe elegir opciones sociales, y su capacidad para enfrentarse a problemas en los que actúan muchos factores al mismo tiempo.

### **Desarrollo moral en la adolescencia**

El desarrollo moral del niño se configura a partir del análisis de la conciencia que éste tiene acerca del origen de las reglas. La evolución de la conciencia del niño se desarrolla a partir de la concepción de las normas impuestas por los adultos, para llegar finalmente a entender que dichas normas emergen de las relaciones de reciprocidad y cooperación entre los individuos. El desarrollo cognitivo permite al niño ser capaz de situarse en la perspectiva de los otros. La capacidad de descentramiento para observar el mundo y a sí mismo desde otro punto de vista, constituye un requisito previo para que el niño que se está adentrando en la etapa adolescente sea capaz de adoptar un juicio moral fundamentado en la cooperación entre iguales (Piaget, 1947).

### **El desarrollo emocional:**

Es la principal tarea del adolescente consiste en la necesidad que tiene el individuo de configurar y consolidar su propia identidad como persona única y madura. El desarrollo

de la identidad propia hace referencia al núcleo de la personalidad del individuo y constituye un requisito previo para la intimidad y la profundidad auténtica en las relaciones interpersonales (Ricart, Bonetti & Artagaveytia, 2006).

La crisis juvenil, comienza con la preocupación de los adolescentes por descubrir su naturaleza individual, también existen una probabilidad de presentar una depresión, lo cual puede adoptar una de dos formas. La primera se expresa como “un sentimiento vacío, una falta de auto definición, que se asemeja según su descripción verbal, a un estado de despersonalización”, lo que genera un alto grado de ansiedad (Mussen, Conger & Kagan, 1971).

La segunda clase de depresión tiene su fundamento en repetidas experiencias de derrota a lo largo de un espacio de tiempo (Mussen, Conger & Kagan, 1971). Esto puede deberse a los numerosos cambios que presenta al mismo tiempo la vida de un adolescente.

### **El desarrollo social:**

Es una etapa donde se presenta con gran ambigüedad para el adolescente, que sin ser niño ni adulto realiza transacciones sociales, entre estos dos mundos, pero en realidad no pertenece a ninguno de ellos. Por lo tanto, encuentra una considerable incongruencia de actitud y también se vuelve ambivalente, ya que refleja la incongruencia acerca de sí mismo y lo que la gente espera de él, todavía no está estructurado; por lo tanto, encuentra en un estado de locomoción social (Ricart, Bonetti & Artagaveytia, 2006).

Gran parte de la vida social del adolescente se organiza en pequeños grupos informales. Estos son el campo de prueba para la percepción creciente que tiene el adolescente sobre su papel social y la exploración de la técnica para desempeñar ese papel. El grupo informal desempeña un papel mucho más importante en la vida del adolescente

que los grupos de organización formal, y se le puede concebir como un área central de experiencia en el proceso de la mayoría de edad. Las amistades cumplen en esta etapa varias funciones, como el desarrollo de las habilidades sociales, como ayuda para enfrentar las crisis y los sentimientos comunes, también ayuda a la definición de la autoestima y estatus, no por lo que dicen, sino por la posición del grupo al que pertenecen (Ricart, Bonetti & Artagaveytia, 2006).

### **Desarrollo psicosexual:**

Se manifiesta con cambios físicos que se dan al inicio de la adolescencia como resultado de la secreción de varias hormonas que afectan casi todos los aspectos de la vida del adolescente. Muchos de los cambios psíquicos de importancia están relacionados con la maduración física del adolescente, la pubertad puede provocar una cierta concentración en sí mismo ya que el terreno que estaba pisando con tanta seguridad comienza a mostrarse poco firme. La edad en la que comienza la pubertad (etapa en la que ocurre la maduración de los órganos sexuales empieza alrededor de los 11-12 años), y que tienen implicaciones importantes con respecto a cómo se sienten consigo mismo los adolescentes, y con el trato que les otorga los demás (Ricart, Bonetti & Artagaveytia, 2006).

Los hombres que maduran precozmente tienen una clara ventaja sobre los que maduran tardíamente. Por otra parte, en esta etapa es muy importante el logro de la identidad sexual como parte fundamental de la identidad del yo, asumiendo el adolescente los roles, actitudes, conducta verbal y gestual como motivaciones propias de su género. (Ricart, Bonetti & Artagaveytia, 2006).

### 2.2.3. Ansiedad

Es un concepto entendido como una respuesta emocional o patrón de respuestas que abarca aspectos cognitivos displacenteros, de tensión y aprensión; aspectos fisiológicos, caracterizados por un alto grado de activación del sistema nervioso autónomo y aspectos motores que suelen implicar comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos. La respuesta de ansiedad puede ser licitada tanto por estímulos externos o situacionales como por estímulos internos al sujeto (respuestas anticipatorias), tales como pensamientos, ideas o imágenes que son percibidos por el individuo como peligrosos o amenazantes (Miguel-Tobal, 1990).

A continuación se describirán las distintas manifestaciones sintomáticas asociadas a la ansiedad, de acuerdo a Miguel-Tobal (1990):

- **Manifestaciones o síntomas cognitivos:** 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.
- **Manifestaciones o síntomas fisiológicos:** 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).

- Manifestaciones o síntomas motores. Los cuales, observables en el comportamiento, son consecuencia de la actividad subjetiva y fisiológica. Entre ellos, cabe señalar: hiperactividad, movimientos repetitivos, tartamudeo, dificultad en la expresión verbal, paralización motora, movimientos torpes y desorganizados y conductas de evitación.

Grandes aportaciones teóricas se han hecho para comprender el fenómeno de la ansiedad, dentro de ellas se encuentra la diferenciación entre ansiedad rasgo y ansiedad estado:

**Ansiedad de rasgo:** puede entenderse como la disposición interna o tendencia temperamental que tiene un individuo a reaccionar de una forma ansiosa, independientemente de la situación en que se encuentre. Se basa en las diferencias individuales, relativamente estables en cuanto a la propensión a la ansiedad.

De otra manera encontramos que la ansiedad parte como: Característica en disposición y relativamente estable del individuo que nos puede indicar una propensión a la ansiedad. Este tipo de ansiedad es lo que se conoce como ansiedad rasgo. Por tanto, la ansiedad rasgo (también denominada, en ocasiones, neuroticismo) es una dimensión de personalidad bien definida por numerosos autores (Schmidt, Firpo, Vion et al., 2010)

**Ansiedad de estado:** el rasgo consistiría en la persistencia, a lo largo del tiempo de este estado, llegando a convertirla en un factor más de la personalidad del sujeto. El estado emocional transitorio que fluctúa en el tiempo. En la ansiedad como estado, se dan cambios fisiológicos: alta presión sistólica, aumento del ritmo cardíaco, y respiratorio, descenso del PH de la saliva.



Estos cambios fisiológicos según Cattell, (citado por Miguel-Tobal, 1990) distinguen el estado de ansiedad de otros patrones de respuesta asociados al esfuerzo, miedo, etc. El concepto fundamental en la teoría de Cattell, es el de rasgo, concibiendo la personalidad como una estructura compleja y diferenciada de rasgos. Aunque la asocia con los procesos motivacionales, poniendo énfasis en constructos de este tipo que llama rasgos dinámicos (Miguel-Tobal, 1990).

La teoría de la ansiedad debe distinguir conceptual y operacionalmente entre ansiedad como estado transitorio y como rasgo de personalidad relativamente estable. Esta teoría debe diferenciar entre estados de ansiedad, estímulos condicionados que provocan esos estados y defensas para evitarlos o aliviarlos. El estado varía en el tiempo y se produce una alta actividad del sistema nervioso. Definía rasgo a la tendencia de percibir las situaciones como amenazantes. Percibe más situaciones peligrosas del mundo que otras personas (Spielberger, 1988 citado en Márquez 1993).

La ansiedad como rasgo de personalidad, se estudia a partir de las diferencias individuales en la proporción a sentir o manifestar estados o reacciones de ansiedad.

Estos estados se caracterizan por sentimientos de tensión, a presión, inseguridad, así como autovaloraciones negativas; así mismo, en el nivel se observan distintas alteraciones que pueden reflejarse distintos niveles de activación del sistema nervioso autónomo y de la tensión muscular.

El rasgo de ansiedad se entiende como una característica de personalidad o tendencia a reaccionar de forma ansiosa, con independencia a la situación, mientras que el estado de ansiedad es un concepto que se refiere a una situación y momento específico. Se trata de un estado emocional transitorio, determinado por las circunstancias ambientales (Miguel-Tobal, 1990).

La ansiedad no siempre varía en proporción directa al peligro objetivo producido por una determinada situación, sino que tiende a ocurrir de forma irracional, es decir, ante situaciones carentes de peligro real. (Miguel-Tobal, 1990).

Según Wolpe (1958) la ansiedad como "lo que impregna todo", estando determinada a distintas propiedades más o menos omnipresentes en el ambiente, forjando que el sujeto esté ansioso de forma duradera y sin principio justificado. (Miguel-Tobal, 1990).

En los últimos años variables cognitivas como esquemas y redes asociativas comienzan al estudio de la ansiedad y la depresión las cuales son estados emocionales o rasgos estables que producen un sesgo cognitivo congruente con el estado emocional. Así, los sujetos ansiosos y depresivos poseerían esquemas desadaptativos de un modelo latente, que constituirían la vulnerabilidad cognitiva para el desarrollo de sus psicopatologías (Clark y Beck, 2012).

Un esquema es un cuerpo almacenado de conocimiento que interactúa con la codificación, la comprensión y el recuerdo, cuando la atención, la interpretación y la memoria, los procesos poseen un influencia original sobre la nueva información, puesto que están estructurados de modo estereotipo, solo contiene información genérica, de manera que las instancia específicas de los estímulos son procesados según un prototipo semántico; el esquema tiene la capacidad de proveer información suplementaria. Según el modelo de diátesis estrés, propuesto por Beck (1996), la aparición de los cuadros ansiosos y depresivos serían conscientes con la interpretación entre este factor de vulnerabilidad cognitiva, que son construidos por los esquemas des adaptativos y formas específicas de estrés ambientales. La diferencia entre ambos trastornos radica en los diferentes contenidos de sus sesgos de procesamiento.

Las personas con vulnerabilidad para el desarrollo de trastornos de ansiedad, dispondrían de una serie de esquemas relativos a la amenaza, sobre todo en torno a tres temas importante: aceptación, competencia y control. En situaciones ansiosas donde estuviera implicada una evaluación social o un potencial rechazo de las otras personas posibles críticas por la asunción de responsabilidad laboral o pérdida del control sobre la práctica social, se desencadenaría el estado emocional ansioso. Los esquemas ansiosos dirigirían el procedimiento hacia los aspectos internos y externos congruentes con ellos, de manera que el individuo atendería selectivamente a los estímulos del ambiente, daría interpretaciones amenazantes a los estímulos ambiguos y recuperaría de la memoria información relativa a la amenaza. (Clark y Beck, 2012).

Propuso su teoría de la red semántica para el estudio de la ansiedad, según la activación del modo emocional de ansiedad facilitaría la accesibilidad al material congruente con este estado de ánimo, produciéndose un sesgo en el procesamiento de la información que afectaría la atención, la interpretación y la memoria; dándose una atención preferente a los estímulos amenazantes, interpretándose el material neutro como un significado de amenaza y recordándose prioritariamente hechos compatibles con estas ideas amenazantes (Arcas & Cano, 1999).

Las teorías de Beck y de Bower (en Arcas y Cano, 1999) tienen en común la predicción de un sesgo congruente con la amenaza, que estaría constituido por una serie de proposiciones abstractas almacenadas en la memoria semántica: siendo la parte de la memoria a largo plazo o permanente que trata con la información de carácter general y los conocimientos (Arcas y Cano, 1999).

Los sujetos ansioso perciben la estimulación amenazante no como un objeto estático e inerte en el sentido postulado por las teorías de Beck y Bower, si no como un cuerpo en

movimiento que en repetidamente va incrementando su proximidad física y temporal. Por ello, los estímulos estáticos difícilmente suscitan ansiedad, y sin embargo, los objetos en movimiento suscitan un aumento de la activación fisiológica (Arcas & Cano, 1999).

### **Ansiedad en el contexto deportivo**

Martens (1977, citado por Ramis, Torregrosa, Viladrich y Cruz, 2013) fue el primero que propuso el concepto de ansiedad rasgo específica del deporte, definida como aquella ansiedad que sistemáticamente aparecería en el momento previo a la competición y durante la misma.

Es bien sabido que el ambiente del rendimiento deportivo exige altos logros, y que en este ambiente se ejerce una presión desde diferentes actores hacia el deportista, entre los que se destacan el entrenador, los compañeros de equipo, el rival, la familia, los espectadores, el escenario físico de la competencia, e inclusive se habla de una presión consigo mismo ante la expectativa del desempeño deportivo (Aguirre-Loaiza y Ramos Bermúdez, 2011).

De acuerdo a Aragón Arjona (2006), la ansiedad precompetitiva resulta de un desequilibrio entre las capacidades percibidas y las demandas del ambiente deportivo.

Este autor señala que hay cinco factores que intervienen en la ansiedad precompetitiva:

- Síntomas físicos: molestias digestivas temblores, entre otros.
- Sentimientos de incapacidad: sensación de no estar preparado, de que algo está mal.
- Miedo al fracaso: a ser vencido, a retrasarse, a no cumplir con las expectativas.
- Ausencia de control: sentirse torpe, mala suerte.
- Culpabilidad: dañar al oponente, jugar sucio, hacer trampas, entre otras.

Márquez (2004), señala que la ansiedad puede tener diferentes causas y las clasifica en tres categorías:

- 1) Inadecuación actitud-rendimiento: cuando la persona experimenta demasiada diferencia entre la tarea u objetivo que tiene que afrontar y las posibilidades de éxito que cree que tiene (situación competitiva objetiva vs. situación competitiva subjetiva). La ansiedad puede surgir antes, durante o después de la actuación.
- 2) Aspectos relacionados con el resultado: referente a la relevancia que tenga el resultado de una competición, la sumatoria de puntos, los torneos perdidos y demás situaciones potencialmente estresantes.
- 3) Evaluación social: la continúa evaluación por parte de padres, entrenadores, compañeros, rivales, medios de comunicación, propias del deporte, que podrían ser potencialmente generadores de ansiedad en tanto puedan ser determinantes en la selección de los deportistas.

#### **2.2.4. Adaptación**

*La adaptación humana consiste en un doble proceso: ajuste de la conducta del individuo a sus propios deseos, gustos, preferencias y necesidades y ajuste de tal conducta a las circunstancias del entorno en que vive, es decir a las normas, deseos, gustos, preferencias y necesidades de las personas con las que interactúa ocasional o habitualmente. (García & Magaz, 1998, p. 13, citado en Del Bosque & Aragón, 2008, p. 289).*

La adaptación se comporta como un criterio operativo y funcional de la personalidad, en el sentido que recoge la idea de ver hasta qué punto los individuos logran estar satisfechos consigo mismo y su comportamiento es adecuado a los requerimientos de las distintas circunstancias a las que tiene que vivir (Hernández & Jiménez, 1983).

Cuando el comportamiento que emite el sujeto es generalmente apropiado con sus propósitos ante la expectativa que las personas que lo rodean permite en el sujeto 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 (Hernández & Jiménez, 1983).

La adaptación deportiva es considerada como “las respuestas del organismo a los estímulos a los que se someten, son de muy diversa magnitud en función de la intensidad de los mismos y del tiempo a los que fue sometido”. (Belis, 2008, p. 6).

La adaptación se caracteriza de dos maneras; la primera adaptación inmediata o rápida: indica que cuando el sujeto es sometido a cualquier carga de entrenamiento, responde con una serie de alteraciones orgánicas inmediatas que le permiten responder con eficacia y prontitud al trabajo requerido (Belis, 2008).

Un sujeto que empieza a correr incrementa rápidamente la frecuencia respiratoria, la frecuencia cardíaca, etc., alteraciones que desaparecen de forma progresiva una vez que ha desaparecido el estímulo que las provoca. Es decir, que la adaptación rápida no implica una adaptación estable del organismo.

Las adaptaciones inmediatas o rápidas están condicionadas por determinados aspectos de la carga volumen, intensidad, por la reserva de adaptación del deportista y por su capacidad de recuperación.

Mientras que la segunda manera de adaptación habla de la adaptación crónica o a largo plazo que aparece cuando los sistemas funcionan en condiciones estables.

La suma de procesos rápidos de adaptación es la que provoca situaciones posteriores de adaptaciones más estables. Para ellos es necesario someter al organismo a cargas de trabajo lo suficientemente intensas y continuas como para que impliquen fuertes adaptaciones. Ahora bien, no es necesario llegar siempre a la tercera fase (agotamiento intenso), pues en ese caso se puede influir negativamente en los procesos de adaptación crónica e incluso provocar cambios negativos en los distintos organismos y sistemas.

Otra definición importante de adaptación tenida en cuenta para la investigación es la de Piaget (1947), según él la adaptación es un atributo de la inteligencia que le permite al sujeto aproximarse y lograr un ajuste dinámico con el medio para alcanzar el equilibrio. La adaptación se da a través de dos procesos: la asimilación y la acomodación.

La asimilación consiste en la internalización de un objeto o un evento a una estructura comportamental y cognitiva preestablecida, en tanto que la acomodación implica la modificación de la estructura cognitiva o del esquema comportamental para acoger nuevos objetos y eventos que hasta el momento eran desconocidos. Ambos procesos se alternan dialécticamente en la constante búsqueda de equilibrio para intentar el control del mundo externo con el fin de sobrevivir.

## **El afrontamiento**

Márquez (2006) relaciona las estrategias de afrontamiento con la adaptación a situaciones estresantes. El término afrontamiento se puede definir como "aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para

manejar las demandas específicas externas o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo" (Lazarus y Folkman, 1986).

Lazarus y Folkman (1986) proponen una diferenciación importante en tanto la función del afrontamiento: centrado en la emoción y centrado en el problema.

El modo de afrontamiento centrado en la emoción ayuda a modificar la forma en cómo es percibida la situación sin necesidad de que esta cambie objetivamente. Generalmente este modo de afrontamiento aparece ante situaciones en las que poco se puede hacer para controlarlas o cambiarlas, es así como algunas estrategias de afrontamiento dirigidas a la emoción cambian el significado de las situaciones mediante reevaluaciones, sin embargo no en todos los casos es de este modo como sucede con estrategias como la evitación, la negación y la atención selectiva.

El modo de afrontamiento dirigido al problema, se encuentra enfocado en la definición del problema, la búsqueda de soluciones alternativas, su elección y aplicación. Este modo de afrontamiento implica un grupo de estrategias de afrontamiento más amplio y más complejo pues no solo involucra estrategias en relación a la modificación del entorno sino también aquellas referentes al propio sujeto como es el caso de los cambios motivacionales.

De acuerdo a esta teoría es indudable que el afrontamiento de las situaciones consideradas amenazantes influye sobre la adaptación a estas. Márquez (2006) señala que los deportistas que utilizan estrategias de afrontamiento incorrectas o que son incapaces de interpretar de forma adecuada los eventos relacionados con la actividad deportiva y de reaccionar de una manera racional, experimentan un estrés crónico y prolongado que se puede llegar a traducir en un empeoramiento de la capacidad de ejecución.



### 2.3. Marco Ético-legal

El siguiente trabajo de grado será adherido a las normas instituidas por la Constitución Política de Colombia y por el reglamento de la Institución Universitaria de Envigado. Reglamentos que a continuación transcriben:

La Constitución Política Colombia de 1991 del artículo 70 y 71 señala que:

***Artículo 70:** la cultura en sus diversas manifestaciones es fundamento de la nacionalidad. Esta reconoce la igualdad y dignidad de todas las que convienen en el país. El estado promoverá la investigación, la ciencia, el desarrollo y la difusión de los valores culturales de la nación.*

***Artículo 71:** la búsqueda del conocimiento y la expresión artística son libre: los planes de desarrollo económico y social incluirán en el fomento a la ciencia, y en general a la cultura. Esta crea incentivos para personas e instituciones que desarrollen y fomenten la ciencia y la tecnología y además, manifestaciones culturales y ofrecerá estímulos especiales a personas e instituciones que ejerzan esta actividad.*

En la Institución Universitaria de Envigado, reposa el libro SIUNE, y menciona literalmente en la página 48 y 49:

***Artículo 3º:** objetivo de trabajo de grado. El desarrollo del trabajo de grado le permite al estudiante:*

*Fomentar una autonomía en la realización de trabajos científicos, técnicos y profesionales legítimos de la formación. Para dar cumplimiento a las consideraciones éticas anteriormente expresadas el presente trabajo investigativo se desarrolla bajo el consentimiento informado por parte de los participantes tanto*

*para la aplicación del test como para la observación de campo, el documento se puede ver en los anexos del trabajo.*

#### **2.4. Marco Contextual**

El Club de Fútbol de Envigado tiene su sede en la Carrera 48 No 46Sur - 150 Polideportivo Sur (Envigado).

En entrevista realizada a uno de los dirigentes del Envigado Fútbol Club, se pudo encontrar que los orígenes históricos de este club deportivo se remontan a la participación en torneos vacacionales y recreativos que organizaban las empresas radiales y es en uno de esos torneos cuando se coronan campeones del vacacional jugando en la cancha del municipio de Envigado, de la euforia por este triunfo surge la idea de participar en el torneo profesional colombiano, idea que fue apoyada por los seguidores y en cabeza del Alcalde Municipal de ese entonces, doctor Jorge Mesa Ramírez, hacen la petición oficial a la Di mayor, siendo esta negada.

El Doctor Jorge Mesa Ramírez, amante del deporte, siendo Alcalde en 1990, se dio el lujo de apoyar la brillante idea de tener un equipo en la rama profesional y no ahorró esfuerzo alguno. En ese año la División Mayor del fútbol Colombiano, plantea la idea de realizar un torneo de fútbol, para entregar un cupo de ascenso a la máxima categoría, con el fin de darle oportunidad a otras regiones del país de contar con un campeonato de alto nivel, teniendo eco en la empresa privada colombiana. El Envigado Fútbol Club, debuta en el torneo de ascenso de 1991 y después de una brillante participación a lo largo del torneo, logra llegar al cuadrangular final. Disputó la Copa Con casa en el año 1991.

La misión de este club es forjar futbolistas integrales que hagan parte de los seleccionados departamentales, nacionales y de los equipos profesionales en el ámbito nacional e internacional.

La visión está direccionada a llegar a ser campeones del fútbol profesional colombiano, continuando con la formación integral de deportistas que conlleve al reconocimiento de la institución a nivel nacional e internacional.

### 3. DISEÑO METODOLÓGICO

**Enfoque Investigativo:** Investigación de tipo mixto. Para Hernández, Fernández y Baptista (1991) la meta de la investigación mixta no es remplazar a la investigación cuantitativa ni a la investigación cualitativa, si no utilizar las fortalezas de ambos tipos de indagación combinándolas y tratando de minimizar sus debilidades potenciales. Los métodos mixtos son un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de Investigación y que implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar Inferencias producto de toda la información recabada meta inferencias y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo el estudio. Es decir, que la investigación mixta es un ejercicio de recolección de información con herramientas estadísticas y cualidades de manera conjunta, la cual permite mayores y amplios resultados de investigación, como también, permite un orden documentado de los datos obtenidos desde lo observacional como también, permite la organización de datos numéricos por medios de instrumentos.

**Nivel:** Descriptivo. Hernández, Fernández y Baptista (1991), la definen como aquella que mide de manera más bien independiente los conceptos o variables a los que se refiere, aunque desde luego pueden entregar las mediciones de cada una de dichas variables para decir cómo es y cómo se manifiesta el fenómeno de interés, su objeto no es indicar como se relacionan las variables, sino en medirla con mayor precisión posible.

Según lo planteado, el énfasis se aplica al análisis de los datos con los cuales se presentan los fenómenos o hechos de la realidad, siendo así, se permite considerar esta investigación descriptiva porque permite observar características de un conjunto de sujetos de interés para la investigación.

**Tipo de investigación:** No experimental. Hernández, Fernández y Baptista (1991) nos dicen que la investigación no experimental:

Podría definirse como la investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, se trata de estudios donde no hacemos variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables. Lo que se hace en la investigación no experimental es observar fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para después analizarlos.

La investigación no experimental tiene dos momentos:

Diseño transversal para la medición de los síntomas de ansiedad

Diseño longitudinal el cual se utilizará para observar las conductas desadaptativas

El estudio transversal es un estudio observacional y descriptivo, que mide a la vez, la prevalencia de la exposición y del efecto en una muestra poblacional en un solo momento temporal; es decir, permite la magnitud de una enfermedad o condición en un momento dado. Mientras que el estudio longitudinal analiza cambios a través del tiempo en determinadas categorías y sucesos. (Hernández, Fernández y Baptista, 2003).

### 3.1. Instrumentos

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). Desde entonces no se han registrado modificaciones en su ejercicio y evaluación. Consta de 47 ítems, los cuales evalúan niveles de ansiedad los aspectos motor, autonómico, y cognitivo, descritos a continuación:

- Ansiedad motora es un tipo de respuesta, que puede ser de lucha o de tipo evitativo, 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.

### **Fichas de Observación directa**

Para Hernández, Fernández y Baptista (1991) la observación consiste en el registro sistemático, válido y confiable de comportamientos o conducta manifiesta. Ésta puede utilizarse como instrumento de medición en muy diversas circunstancias y puede servir para determinar la aceptación de un grupo respecto a su profesor, analizar conflictos

familiares, eventos masivos (v.g., la violencia en los estadios de fútbol), la aceptación de un producto en un supermercado, el comportamiento de deficientes mentales, entre otros.

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 para analizar 1) conductas de ansiedad, 2) conductas desadaptativas y 3) conductas de bajo rendimiento deportivo.

**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 preocupación.

**Conductas desadaptativas:** aislamiento social, irritación, agresividad verbal y física, aburrimiento, estado desesperanza, expresiones verbales de angustia, dificultades de aplicación de norma, dificultades con la alimentación.

**Rendimiento deportivo:** cansancio físico, aislamiento grupal, inasistencia, aumento de peso, lecciones físicas, agresividad verbal, desatento, inquietud, individualidad excesiva, desorganización táctica.

La observación se realizó 3 días en el ambiente de la residencia y en el campo deportivo, la ficha de observación incluye el tiempo, lugar, horario, participantes y espacios que permiten dan fe de la aplicación metodológica en la investigación (ver anexo 3).

### **3.2. Población y muestra**

La muestra estuvo compuesta de 20 adolescentes que acompañaron el proceso de investigación, pertenecientes a las filas del Envigado Fútbol Club con una edad comprendida entre 11 y 19 años.

La elección de esta población se hace a conveniencia es no probabilística, surge del interés de haber pertenecido a las filas y vivido en la sede del E. F. C. por ello, en el momento de realizar la práctica profesional de psicología y quien más que el Envigado Fútbol Club, para desarrollar la formación profesional del campo de la psicología.

### **3.3. Plan de análisis**

Dada la escogencia de la población del equipo E.F.C. con adolescentes que son albergados de diferentes partes del país, se implementó un acuerdo participativo con la institución y los jugadores para desarrollar la investigación; se efectuó una serie de visitas que permitió realizar, mediante la técnica de la observación, registros cualitativos de actividades y comportamientos según las categorías surgidas del trabajo. Sumado a lo anterior se aplicó la prueba Escala de ansiedad (EDA), de tipo cuantitativo, es decir, que esta investigación como se mencionó, es de tipo mixta.

El plan de análisis tuvo dos momentos:

1. Análisis cuantitativo de los datos del test de ansiedad: en este momento a partir de los resultados se tuvieron en cuenta las categorías de análisis relacionadas con los comportamientos señalados de la prueba y se buscó la corroboración de la teoría con cada uno de los hallazgos comportamentales de la prueba.
2. En el segundo momento el análisis cualitativo partió de los datos obtenidos del registro de la fichas de observación, para ver las conductas de desadaptación y



ansiedad más frecuentes. En este momento el estudio fue una intervención fenomenológica donde se obtuvo una relación directa y cercana.

**4. PRESUPUESTO**

<b>PRESUPUESTO GLOBAL DEL TRABAJO DE GRADO</b>					
<b>RUBROS</b>	<b>FUENTES</b>			<b>TOTAL</b>	
	<b>ESTUDIANTE</b>	<b>INSTITUCION</b>	<b>EXTERNA</b>		
PERSONAL	\$ 1.366.000,00			\$ 1.366.000,00	
MATERIAL Y SUMINISTRO	\$ 72.000,00			\$ 72.000,00	
MATERIAL BIBLIOGRAFICO	\$ 150.000,00			\$ 150.000,00	
SALIDAS DE CAMPO	\$ 450.000,00			\$ 450.000,00	
EQUIPOS	\$ 1.500.000,00			\$ 1.500.000,00	
OTROS	\$ 80.000,00			\$ 80.000,00	
<b>TOTAL</b>				<b>\$ 3.618.000,00</b>	
<b>DESCRIPCION DE GASTOS PERSONALES</b>					
<b>NOMBRE DEL INVESTIGADOR</b>	<b>FUNCION EN EL PROYECTO</b>	<b>DEDICACION HORAS/SEMANA</b>	<b>COSTO</b>		<b>TOTAL</b>
			<b>ESTUDIANTE</b>	<b>INSTITUCION</b>	
Estudiante Investigador	Investigadora	10 Horas	50%		\$ 1.366.000
<b>TOTAL</b>					<b>\$ 1.366.000</b>
<b>DESCRIPCION DE MATERIAL Y SUMINISTRO</b>					
<b>DESCRIPCION DE TIPO DE MATERIAL Y/O SUMINISTRO</b>	<b>COSTO</b>			<b>TOTAL</b>	
	<b>ESTUDIANTE</b>	<b>INSTITUCION</b>			
Fotocopias: pruebas EDA, Consentimiento Informado, Documentos entre otras.	\$ 60.000			\$ 60.000	
Impresión y empastada el Proyecto	\$ 12.000			\$ 12.000	
<b>TOTAL</b>				<b>\$ 72.000</b>	

<b>DESCRIPCION DE SALIDAS DE CAMPO</b>				
DESCRIPCION DE LA SALIDA	COSTO			TOTAL
	ESTUDIANTE	INSTITUCION		
Sede Envigado Fútbol Club	\$ 300.000			\$ 300.000
A diferentes Universidades	\$ 150.000			\$ 150.000
TOTAL				\$ 450.000
<b>DESCRIPCION DE MATERIAL BIBLIOGRAFICO</b>				
DESCRIPCION DE COMPRA MATERIAL BIBLIOGRAFICO	COSTO			TOTAL
	ESTUDIANTE	INSTITUCION	EXTERNA	
Documentos, Revistas y Libros relacionados con el tema	\$ 150.000			\$ 150.000
TOTAL				\$ 150.000
<b>DESCRIPCION DE EQUIPOS</b>				
DESCRIPCION DE COMPRA DE EQUIPOS	COSTO			TOTAL
	ESTUDIANTE	INSTITUCION	EXTERNA	
Computador e Internet	\$ 1.500.000			\$ 1.500.000
TOTAL				\$ 1.500.000
<b>DESCRIPCION DE OTROS GASTOS FINANCIEROS</b>				
DESCRIPCION DE OTROS GASTOS	COSTO			TOTAL
	ESTUDIANTE	INSTITUCION	EXTERNA	
Imprevistos	\$ 80.000			\$ 80.000
TOTAL				\$ 80.000



## 6. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

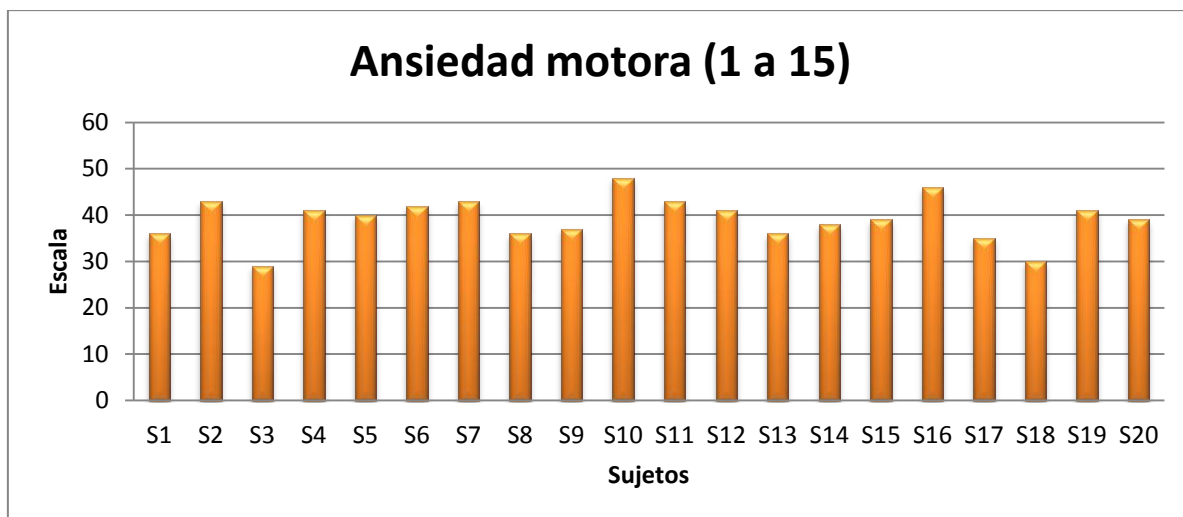
En el presente estudio participaron 20 jugadores del sexo masculino de las divisiones inferiores del Envigado Fútbol Club con las siguientes características, los jóvenes provienen de poblaciones distintas al valle de Aburrá y tienen edades entre los 11 y los 19 años de edad.

Se presenta en primer momento los resultados de la prueba E.D.A, la cual se calificó tomando como referencia los baremos de la estandarización realizada por Riso y Roldan (1988) que presentamos en la tabla 1:

**Tabla 1.**Ficha de Calificación E.D.A

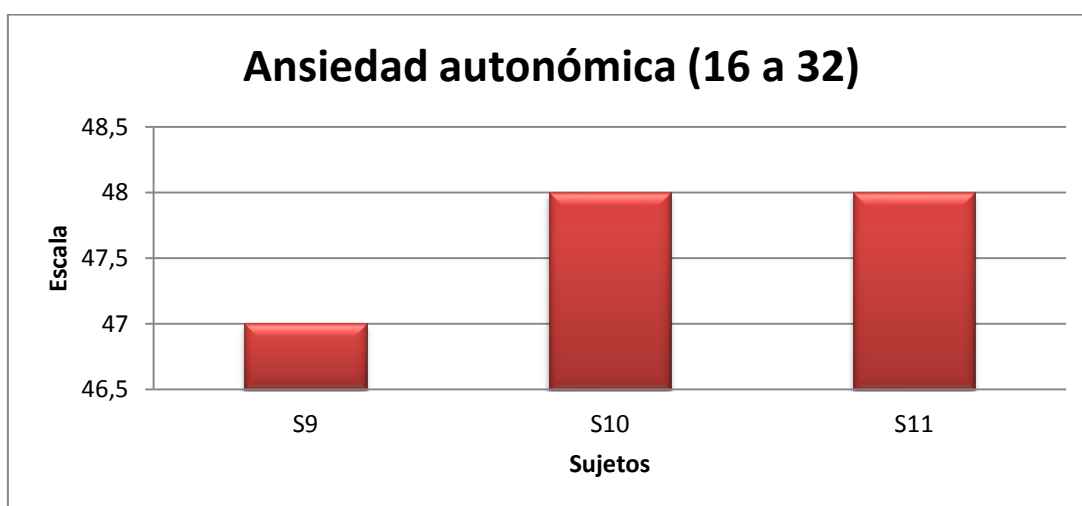
Variable	Media (Desviación)	Límite superior	Límite inferior
Motora	24.67 (6.27)	30.94	18.4
Autonómico	33,19 (13.14)	46,33	20,05
Cognoscitivo	22,47(0,61)	33,08	11.86
Total	78.73	28,4	50,33

A partir de los resultados obtenidos de la prueba E.D.A mediante la ficha de calificación, se observa que los jugadores que se encuentran viviendo en la sede del Envigado Fútbol Club, experimentan comportamientos ansiosos de tipo motor, ya que la prueba en su evaluación permite evidenciar que el 80% se encuentran por encima del límite superior (30.94), lo cual nos indica una alta prevalencia de ansiedad motora (ver gráfica 1).



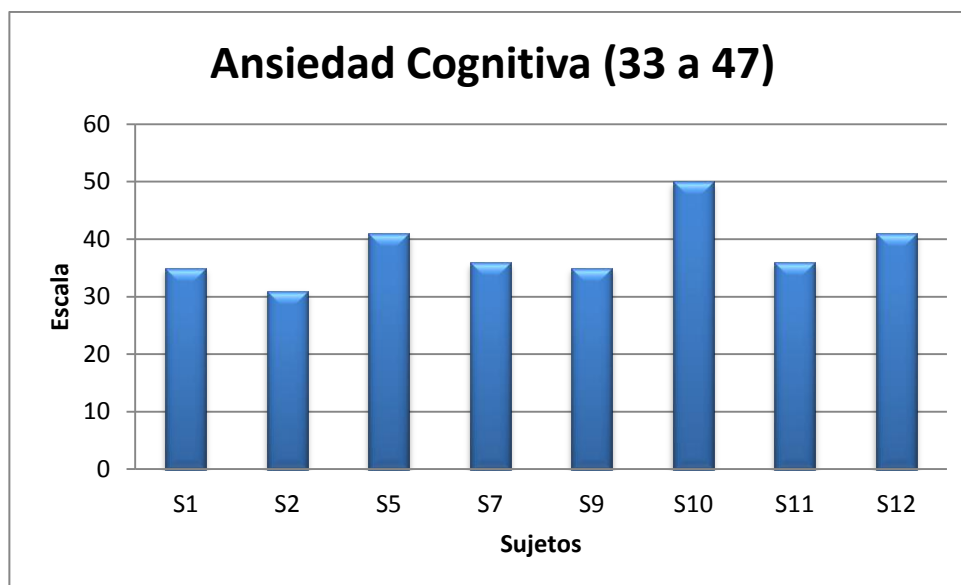
**Gráfica 1.** Resultado de la ansiedad motora en jugadores del E.F.C. en la prueba E.D.A.

En el aspecto autonómico o fisiológico pocos jugadores presentaron síntomas de ansiedad de este tipo, los jugadores que arrojaron que resultados por encima del límite superior (46,33), fueron tres equivalente al 15 % (ver gráfica 2), pero algunos presentan puntuaciones cercanas al límite superior mostrando presencia de algunos síntomas fisiológicos de ansiedad.



**Gráfica 2.** Resultado de la ansiedad autonómica en jugadores del E.F.C. en la prueba E.D.A.

En el aspecto cognitivo, los jugadores del E.F.C. 8 de los 20 sujetos reportaron algunos síntomas de ansiedad cognitiva por encima del límite superior de la prueba (33,08) equivalente al 40% de los sujetos estudiados (ver gráfica 3) aunque también se observaron puntajes muy cercanos al límite superior, señalando una tendencia a que estos sujetos puedan tener pensamientos de tipo ansioso (ver tabla 2).



**Gráfica 3.** Resultados de la ansiedad cognitiva en jugadores del E.F.C. en la prueba E.D.A

Además de medir los síntomas de ansiedad con el test E.D.A, se realizó una observación de campo de conductas específicas de ansiedad y adaptación comportamental al contexto deportivo, los resultados fueron los siguientes:

Se observaron comportamientos de tipo ansioso en jugadores que viven en la sede del E.F.C. en los cuales algunas conductas 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, entre otras; siendo los comportamientos de agresión verbal y física, uno de los indicadores de mayor cuantía según la ficha de registro numérica (ver gráfica 4).



**Gráfica 4.** Resultados de conductas ansiosas observables en jugadores del E.F.C. en la prueba E.D.A

En cuanto las conductas desadaptativas pudimos deducir que los jugadores que habitan en la sede del E.F.C. arrojaron una serie de comportamientos repetidos como son las conductas agresivas, de desánimo, y dificultad con la norma. Siendo la falta de norma la de mayor puntuación que permitió inferir sobre la existencia de comportamientos negativos durante el proceso de adaptación en jugadores. (Ver gráfico 5).





**Gráfica 5.** Resultados de conductas desadaptativas observables en jugadores del E.F.C.

En cuanto las conductas relacionadas con bajo rendimiento pudimos deducir que los jugadores que habitan en la sede del E.F.C. arrojaron una serie de comportamientos repetidos propios y característicos del bajo rendimiento; aislamiento grupal, inatención, hiperactividad, individualidad, desorganización táctica. Siendo el aislamiento grupal la de mayor puntuación que permitió inferir sobre la existencia de comportamientos negativos durante el proceso de adaptación en jugadores (ver gráfica 6).



**Gráfica 6.** Resultados de conductas relacionadas con bajo rendimiento observables en jugadores del E.F.C

## 7. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

De acuerdo a las ideas expuestas en el marco teórico puede entenderse a la práctica deportiva como una situación que es percibida por los deportistas como amenazante, la cual se suma a la situación de estar alejados de la familia, en un lugar de residencia distinto al propio y sujetos a normas y reglas de la práctica deportiva y de la convivencia propia del Envigado Fútbol Club. Estas situaciones y la valoración que de ellas se hace dan origen a expresiones de ansiedad, que en la observación clínica dada en el día a día de las prácticas académicas se manifestó en conductas desadaptativas, entre las que se encontraban la agresividad entre los jugadores, las expresiones verbales de angustia, el bajo rendimiento competitivo y por último el abandono deportivo, lo cual da cuenta de la poca adaptación de los jugadores a las condiciones del entrenamiento y la formación en la que se encontraban.

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. Como se puede observar en la caracterización demográfica, todos los jóvenes deportistas evaluados provienen de ciudades distintas y no conviven con sus familias de origen, esto implicó la falta de apoyo y de contacto afectivo familiar, 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, significativamente superior a los comportamientos de los directivos que les dirigen, 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 baja adaptación a las nuevas condiciones de vida y de formación 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, 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 como aparece con mayor frecuencia la ansiedad competitiva cognitiva, más 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 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. Ruíz (2003) señala como lo emocional se convierte en el motor de la optimización y asegura que por lo tanto debe ser tratado por el entrenador.

La presente investigación tuvo como limitaciones el tamaño de la muestra y la restricción a un solo club deportivo ya que valdría la pena realizar evaluaciones de las mismas variables en otros contextos para establecer comparaciones que permitan generalizar los hallazgos y formular estrategias de intervención orientadas a mejorar tanto el rendimiento como la calidad de vida de los jóvenes jugadores. Así mismo se contó con pocos antecedentes locales sobre el tema de investigación y dados los resultados

observados se podrían haber abordado en la evaluación de los sujetos temas como el afrontamiento en el contexto deportivo, el efecto de la migración en los jugadores y la relación con los pares para tener una visión amplia del problema; no obstante estos temas pueden ser abordados en próximas investigaciones, pues se espera que el presente trabajo aporte al desarrollo de la psicología deportiva en la región abriendo nuevas perspectivas y fomentando el interés por los temas que se estudiaron y que tanto afectan a los jóvenes deportistas.

## 8. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

- Los resultados de esta investigación no son generalizables a toda la población de los jugadores de fútbol ya que estos hay que interpretarlos en el contexto sociocultural de donde provienen los jugadores que participaron en esta investigación, sin embargo puede tomarse como un valioso antecedente para investigaciones similares.
- Los síntomas ansiosos de tipo motor prevalecen en los jugadores del Envigado Fútbol Club, mientras que los síntomas fisiológicos son los de menor incidencia.
- Las conductas desadaptativas más frecuentes son las agresiones verbales y físicas y la falta de obediencia a las normas.
- La ansiedad y la desadaptación a las nuevas condiciones de vida y de formación profesional en el deporte se manifestaron en conductas de bajo rendimiento deportivo como aislamiento grupal, desatención en el juego y desorganización táctica.
- Los resultados hacen evidente que los deportistas deben recibir formación y acompañamiento en sus procesos de manejo de la ansiedad deportiva en inserción adaptativa en el entrenamiento y en la competición deportiva.
- Se recomienda continuar en la producción investigativa que profundice sobre las diferencias psicológicas que pueden aparecer durante el proceso de formación según la psicología del deporte y que estas investigaciones le permitan a la psicología a diseñar herramientas que aumenten las posibilidades de un mejor rendimiento de los jugadores y los clubes deportivos.
- Se recomienda que en futuras investigaciones se aborden con profundidad temas como el afrontamiento en el contexto deportivo y su relación con el rendimiento y la adaptación, ya que a partir de ahí podrían proponerse intervenciones psicológicas

bien fundamentadas y adecuadas al contexto local y a la diversidad de los deportistas.

- Actualmente el E.F.C no cuenta con programas ni estrategias que permitan fomentar espacios preventivos que favorezcan la adaptación de los jugadores jóvenes provenientes de otros contextos socioculturales.



## 9. REFERENCIAS

- Aragon Arjona (2006). La ansiedad en el deporte. *Revista Digital Efdeportes* 11(65).
- 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.
- Antonelli, F.& Salvini, A. (1982). *Psicología del deporte*. Valladolid: Griñón.
- Arcas, S. & Cano, A. (1999). *Procesos cognitivos en el trastorno de ansiedad generalizada, según el paradigma del procesamiento de la información*. *Revista Electrónica de Psicología*, 3(1). Recuperado de [http://www.psiquiatria.com/psicologia/vol3num1/art\\_6.htm](http://www.psiquiatria.com/psicologia/vol3num1/art_6.htm)
- Beck, A. (1996). *Terapia cognitiva de la depresión*. España: Desclee de Brouwer.
- Belis, F. (5 de febrero de 2009). Tipos de adaptación [Mensaje de un blog]. Recuperado de <http://sayagorunning.blogspot.com/2009/02/tipos-de-adaptacion-deportiva.html>
- Billat, V, (2002). *Fisiología y metodología del entrenamiento. De la teoría a la práctica*. Barcelona: Paidotribo.
- 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.
- Clark, D. A. & Beck, A. T. (2012). *Terapia cognitiva para los trastornos de la ansiedad*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Cagigal, J. M. (1991). *Introducción a la psicología del deporte*. Barcelona: Martínez Roca.
- Constitución Política de la República de Colombia. (1991).
- Del Bosque, A. & Aragón, L. (2008). Nivel de adaptación en adolescentes mexicanos. *Revista Interamericana de Psicología*, 42(2), 287-297.

- 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.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y el deporte*. España: McGraw Hill.
- Ekman, P. (1994). *The nature of emotion: fundamental questions*. Estados Unidos : Oxford University Press
- Fondo de las Naciones Unidas Para la Infancia. (2011). La adolescencia. Una época de oportunidades. Recuperado de <http://www.unicef.org/spanish/sowc2011/>
- 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
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2003). *Metodología de la Investigación*. México, D. F.: McGraw-Hill.
- Lazarus R, y Lazarus B. (2000). *Pasión y Razón. La comprensión de nuestras emociones*. Paidós: Barcelona.
- Linares, E.R. (2006). *Psicología del deporte*. Buenos Aires: Brujas
- 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 (2004). Libro: *Ansiedad, estrés y deporte*. Madrid: EOS.

- 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)
- Miguel-Tobal, J.J. (1990). La ansiedad. En Mayor, J. y Pinillos, J.L. (Eds.) *Tratado de Psicología General. Vol. 8. Motivación y Emoción*. Madrid: Alhambra
- Ministerio de la Protección Social de Colombia. (2006). *Ley 1090 de 2006 por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones*. Recuperado de [http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley/2006/ley\\_1090\\_2006.html](http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley/2006/ley_1090_2006.html)
- Mussen, P., Conger, J. & Kagan, J. (1971). *Desarrollo de la personalidad en el niño*. México: Trillas.
- Ohman, (1993). *Psicología de la motivación y la emoción: ansiedad y educación*. España. Mc Graw-Hill.
- Pedrowicz, S., Artagaveytia, L. & Bonetti, J. P. (2006). *Salud y participación adolescente. Palabras y Juegos*. Montevideo: UNICEF.
- Piaget, J. (1947). *Psicología de la inteligencia*. Barcelona: Crítica.
- Ramis, Y. Torregrosa, M. & Cruz, J. (2013). Revisitando a Simon & Martens: la ansiedad competitiva en deportes de iniciación. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 77-83.
- Ricart, Q., Bonetti J. & Artagaveytia, L. (2006). *Adolescencia y participación*. UNICEF
- Riso, W. (1988). *Entrenamiento asertivo: Aspectos conceptuales, evaluativos y de intervención*. Medellín: Rayuela.
- Roffé, M. (s. f.). *Psicología del deporte y del ejercicio físico* [Artículo de Blog]. Recuperado de <http://www.cdbooks.com.ar/articulos-roffe.html>
- Rudik, P. A. (1980). *Psicología de la educación física y el deporte*. Buenos Aires: Stadium.
- Ruiz, L. M. (1999). Rendimiento deportivo, optimización y excelencia en el deporte *Revista de Psicología del Deporte*. 8 (2) 235-248.

Schmidt, V., Firpo, L., Vion, D., De Costa Oliván, M. E., Casella, L., Cuenya, L., Blum, G. D. (2010). Modelo de la personalidad de Eysenck: Una historia proyectada hacia el futuro. *Revista Internacional de Psicología*, 11(2), 1-21.

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.

## ANEXOS

### ESCALA DE ANSIEDAD (E.D.A.) (Riso Roldan, 1987)

#### ESCALA DE ANSIEDAD

A continuación se presenta una lista de problemas y quejas que las personas presentan a veces. Encierre con un círculo el número que mejor describa que tanto ese problema lo (a) ha incomodado durante el último mes. Marque por favor solo uno de los números y asegúrese de no saltarse ningún ítem.

5. SIEMPRE

4. LA MAYORIA DE LAS VECES

3. ALGUNAS VECES

2. POCAS VECES

1. NINGUNA VEZ

1. Soy capaz de realizar mis actividades cotidianas	1 2 3 4 5 (x)
2. Necesito estar acompañado para hacer mis actividades	1 2 3 4 5
3. Evito lugares públicos	1 2 3 4 5
4. No soporto mucho tiempo en los lugares públicos	1 2 3 4 5
5. Eludo encarar responsabilidades	1 2 3 4 5
6. Soy capaz de permanecer en mi casa	1 2 3 4 5 (x)
7. Suelo alejarme de lugares conocidos	1 2 3 4 5
8. Solo tránsito por vías conocidas	1 2 3 4 5
9. Evito estar con gente desconocida	1 2 3 4 5
10. No soy capaz de hacer las cosas que hacía antes	1 2 3 4 5
11. Es común en mí pedir ayuda	1 2 3 4 5
12. Me quejo mucho de mis síntomas físicos	1 2 3 4 5
13. Busco estar con gente conocida	1 2 3 4 5
14. Evito tener actividades físicas	1 2 3 4 5
15. Evito lugares cerrados	1 2 3 4 5
16. Tengo ataques espontáneos de pánico	1 2 3 4 5
17. Siento una ansiedad permanente	1 2 3 4 5
18. La ansiedad me incrementa en las noches	1 2 3 4 5

19. Dolor en el pecho, opresión	1 2 3 4 5
20. Temblor	1 2 3 4 5
21. Mareo	1 2 3 4 5
22. Dificulta para respirar o respiración acosada	1 2 3 4 5
23. Nauseas	1 2 3 4 5
24. Cambios súbitos de temperatura	1 2 3 4 5
25. Hormigueo y adormecimiento en alguna parte del cuerpo	1 2 3 4 5
26. Trastornos estomacales	1 2 3 4 5
27. Corazón acelerado o que deja de latir momentáneamente	1 2 3 4 5
28. Sudoración excesiva	1 2 3 4 5
29. Debilidad general	1 2 3 4 5
30. Tensión muscular	1 2 3 4 5
31. Dolores de cabeza	1 2 3 4 5
32. Sensación de pérdida del balance o inestabilidad	1 2 3 4 5
33. Pienso que esta enfermedad me va a producir la muerte	1 2 3 4 5
34. Creo que estoy en el camino de perder la razón.	1 2 3 4 5
35. Pienso que no voy a curarme nunca	1 2 3 4 5
36. Siento que he perdido seguridad en mí mismo	1 2 3 4 5
37. Pienso que no soy capaz de asumir responsabilidades	1 2 3 4 5
38. Pienso permanentemente en mi problema	1 2 3 4 5
39. Pienso que el ataque de pánico puede volver en cualquier momento	1 2 3 4 5
40. Pienso que es horrible hacer un espectáculo en público	1 2 3 4 5
41. Planeo mis actividades con mucha anterioridad	1 2 3 4 5
42. Pienso que me voy a convertir en un estorbo	1 2 3 4 5
43. Pienso que no soy capaz de controlar mi próximo ataque de pánico	1 2 3 4 5
44. Pienso que no puede haber nada frente a mi problema	1 2 3 4 5
45. Pienso que no tengo explicación científica a lo que me pasa	1 2 3 4 5
46. Pienso negativamente frente a la droga (medicamento)	1 2 3 4 5
47. Pienso que estoy dispuesto a trabajar activamente para superar mi problema	1 2 3 4 5

### **Consentimiento Informado para Participantes de Investigación**

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida El estudiante Wilson Salas Parra para elaborar su trabajo de grado en la Institución Universitaria de Envigado (IUE) titulada “SÍNTOMAS DE ANSIEDAD QUE INFLUYEN EN EL PROCESO DE ADAPTACIÓN EN LOS JÓVENES FUTBOLISTAS DE 11 A 19 AÑOS DEL ENVIGADO FUTBOL CLUB”

Señor Padre de Familia o Tutor de los jóvenes deportistas: Si usted accede y permite que sus hijos y/o jóvenes deportistas asesorados por usted participen de éste estudio, se le pedirá a los jóvenes deportistas responder el cuestionario: Escala de Ansiedad E.D.A. Esto tomará aproximadamente 30 minutos de aplicación. Además permitirá observar a en los jugadores sus conductas, durante tres días, en la casa escuela del club de futbol. Con el fin de recoger los datos de la investigación y sistematizarlos en el informe final y por último retroalimentar al club de futbol sobre la situación encontrada.

La participación es este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse de la aplicación del inventario en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la aplicación de los cuestionarios le parecen incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida el psicólogo-practicante Wilson Salas Parra conducida por los practicantes en psicología y el asesor la psicóloga Clínica Astrid María Zapata, He sido informado(a) que la meta de éste estudio es: Describir los síntomas de ansiedad que influyen en el proceso de adaptación en los jóvenes futbolistas de 11 a 19 años del Envigado Futbol Club.

Me han indicado también que tendré que responder un cuestionario el cual tomará aproximadamente 30 minutos. Y que el psicólogo investigador observará por espacio de tres días mi comportamiento en la casa escuela.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de ésta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de éste estudio sin mi consentimiento, es decir se utilizará para fines académicos, como publicaciones y ponencias, resguardando la identidad de los participantes. He sido

informado(a) que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar con los practicantes en psicología y la asesora psicóloga clínica Astrid María Zapata: e-mail. Goc5@hotmail.com

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada (si así lo deseo), y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido (si así lo requiero).

-----

Nombre del Participante	Firma del Participante	Fecha
-------------------------	------------------------	-------

(En letras de imprenta)

Número de Cédula de Ciudadanía: \_\_\_\_\_









