

UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIAS DE LA
COMUNICACIÓN Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE HUMANIDADES



Ansiedad y Estrategias de Afrontamiento en Deportistas que Practican CrossFit
en Centro de Entrenamiento Pulso Fitness Center, Lima 2019

Tesis presentada por:

Bach. Bedoya Lanchipa, Maripaz Liliana

Para obtener el Título Profesional de:

Licenciada en Psicología

Tacna – Perú

2020

Agradecimientos

A mis padres, por haberme apoyado emocional y económicamente en todo el transcurso de mis estudios universitarios.

Dedicatoria

A Dios, por ser mi guía espiritual en la vida y darme paciencia y fuerza en los momentos difíciles.

Título

Ansiedad y Estrategias de Afrontamiento en Deportistas que Practican CrossFit en el Centro de Entrenamiento Pulso Fitness Center, Lima 2019

Autor

Bach. Bedoya Lanchipa, Maripaz Liliana

Asesor

Mg. Alex Alfredo Valenzuela Romero.

Línea de Investigación

Medición de las condiciones de vida psicológica, social y cultural de la comunidad regional.

Sublínea de Investigación

Bienestar psicológico y sistemas relacionales.

Índice de Contenidos

Índice de Contenido	i
Índice de Tablas	vii
Índice de Figuras	viii
Resumen	ix
Abstract	x
Introducción	xi
Capítulo I: El Problema	1
1.1. Determinación del problema	1
1.2. Formulación del problema	4
1.2.1. Interrogante general	4
1.2.2. Interrogantes específicas	4
1.3. Justificación de investigación	5
1.4. Objetivos de la investigación	6
1.4.1. Objetivo general	6
1.4.2. Objetivos específicos	6
1.5. Antecedentes del estudio	7
1.5.1. Antecedentes internacionales	7
1.5.2. Antecedentes nacionales	10
1.5.3. Antecedentes regionales	14
1.6. Definiciones operacionales	17
1.6.1. Ansiedad	17
1.6.1.1. Ansiedad rasgo (A-rasgo)	17
1.6.1.2. Ansiedad estado (A- Estado)	17
1.6.2. Estrategias de afrontamiento	18
1.6.2.1. Afrontamiento directo	18
1.6.2.2. Planificación de actividades	18

1.6.2.3.Supresión de otras actividades	18
1.6.2.4.La postergación del afrontamiento	18
1.6.2.5.Búsqueda de apoyo social	18
1.6.2.6.Búsqueda de soporte emocional	18
1.6.2.7.Reinterpretación positiva de la experiencia	18
1.6.2.8.Aceptación	19
1.6.2.9.Retorno a la religión	19
1.6.2.10.Análisis de las emociones	19
1.6.2.11.Negación	19
1.6.2.12.Conductas inadecuadas	19
1.6.2.13.Distracción	19
Capítulo II: Fundamento Teórico de la Variable Ansiedad	20
2.1.Ansiedad	20
2.1.1 Concepto de ansiedad	21
2.1.2. Concepto de ansiedad enfocado al deporte	23
2.1.3.Tipos de ansiedad	24
2.1.3.1.Ansiedad como proceso emocional	24
2.1.3.2.Ansiedad como actitud emocional cognitiva	25
2.1.3.3.Ansiedad como rasgo de personalidad	25
2.1.3.4.Ansiedad como estado	27
2.1.3.5.Ansiedad cognitiva	28
2.1.3.6.Ansiedad somática	28
2.1.3.7. Ansiedad como trastorno	28
2.1.4.Teorías rasgo-estado de la ansiedad	29
2.1.5. Sintomatología de la ansiedad	33
2.1.5.1.Manifestaciones o síntomas cognitivos	33
2.1.5.2.Manifestaciones o síntomas fisiológicos	33
2.1.5.3. Manifestaciones o síntomas motores	33

2.1.6.Causas de la ansiedad	34
2.1.6.1.Temor a situaciones o acontecimientos interpersonales	35
2.1.6.2.Temor relacionado con la muerte	35
2.1.6.3.Temor a los animales	35
2.1.6.4.Temores agorafóbicos	35
2.1.7.Causas de la ansiedad en el deporte	36
2.1.8.Causas de ansiedad en el CrossFit	38
2.1.8.1.Lo desconocido	38
2.1.8.2.Los ejercicios o movimientos	39
2.1.8.3.El formato de las pruebas	39
2.1.8.4.La sensación de fatiga	39
2.1.8.5.Buen desempeño	40
2.1.8.6. El jueceo	40
2.1.8.7.La participación del público	41
2.1.8.8.Los demás deportistas o competidores	41
2.1.8.9.El clima	41
Capítulo III : Fundamento Teórico de la Variable Estrategias de Afrontamiento	42
3.1.Estrategias de afrontamiento	42
3.1.1.Concepto de estrategias de afrontamiento	43
3.1.2.Clasificación de estrategias de afrontamiento	45
3.1.2.1.Clasificación según Kleinke	45
3.1.2.1.1.Afrontamiento centrado en el problema	45
3.1.2.1.2.Afrontamiento centrado en la emoción	45
3.1.2.2. Clasificación según Lazarus y Folkman	46
3.1.2.2.1.Afrontamiento activo	46
3.1.2.2.2.Planificación	46
3.1.2.2.3.Supresión de actividades competentes	46
3.1.2.2.4.Postergación del afrontamiento	46

3.1.2.2.5. Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales	47
3.1.2.2.6. Búsqueda de apoyo social por razones emocionales	47
3.1.2.2.7.Reinterpretación positiva y crecimiento	47
3.1.2.2.8.Aceptación	47
3.1.2.2.9.Negación	47
3.1.2.2.10.Acudir a la religión	47
3.1.2.2.11.Enfocar y liberar emociones	47
3.1.2.2.12.Desentendimiento conductual	47
3.1.2.2.13.Desentendimiento mental	48
3.1.2.3. Clasificación según Márquez	48
3.1.2.3.1.Autoconvencerse	48
3.1.2.3.2. Imaginarse mentalmente	48
3.1.2.3.3.Visualización	48
3.1.2.3.4.Auto diálogo	49
3.1.3. Factores que influyen en las estrategias de afrontamiento	49
3.1.3.1. El control	49
3.1.3.2 El feedback	49
3.1.3.3 La predicción	50
3.1.4.Manejo de las estrategias de afrontamiento al estrés	50
3.1.4.1.Entrenamiento e inoculación de estrés	51
3.1.4.1.1.Estresores agudos de tiempo limitado	51
3.1.4.1.2. Secuencias de estrés	52
3.1.4.1.3.Intermitencia crónica	52
3.1.4.1.4.Estrés crónico continuado	52
3.1.4.2. Entrenamiento en estrategias de afrontamiento	52
3.1.4.2.1.Estrategias cognitivas	52
3.1.4.2.2.Estrategias de control de la activación emocional	52
3.1.4.2.3.Estrategias conductuales	52

3.1.4.2.4.Habilidades de afrontamiento paliativo	53
3.1.5.Estrategias de afrontamiento en el deporte	53
3.1.6. Estrategias de afrontamiento en el CrossFit	54
3.1.6.1.Gestionar las situaciones requeridas de modos diferentes	55
3.1.6.2.Actuar sobre lo que sí se puede controlar	55
3.1.6.3.Aceptar las emociones	56
3.1.6.4.Buscar apoyo social	56
Capítulo IV: Metodología	57
4.1. Enunciado de las hipótesis	57
4.1.1.Hipótesis general	57
4.1.2. Hipótesis específicas	57
4.2. Operacionalización de variables y escalas de medición	58
4.3. Tipo y diseño de investigación	60
4.4. Ámbito de investigación	61
4.5. Unidad de estudio, población y muestra	62
4.5.Procedimientos, técnicas e instrumentos de recolección de datos	62
Capítulo V: Los Resultados	64
5.1.El trabajo de campo	64
5.2. Diseño de presentación de resultados	65
5.2.1.Variable ansiedad	65
5.2.2.Variable estrategias de afrontamiento al estrés	68
5.3. Comprobación de hipótesis.	86
5.3.1.Comprobación de las hipótesis específicas	86
5.3.2.Comprobación de la hipótesis general	88
5.4. Discusión	89
Capítulo VI: Conclusiones y Sugerencias	91
6.1.Conclusiones	91
6.2.Sugerencias	93

Referencias	95
Anexo 1: Matriz de consistencia	105
Anexo 2: Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE)	107
Anexo 3: Cuestionario Modos del Afrontamiento al Estrés	114
Anexo 4: Persistencia y constancia de aplicación de instrumentos de evaluación	120
Anexo 5 : Fotografías de entrenamientos de CrossFit en Pulso Fitness Center	122

Índice de Tablas

Tabla 1.Resultados para el tipo ansiedad de estado	65
Tabla 2.Resultados para la el tipo ansiedad de rasgo	66
Tabla 3.Resultados para los tipos ansiedad de estado y ansiedad de rasgo	67
Tabla 4.Resultados para la estrategia de afrontamiento directo	68
Tabla 5.Resultados para la estrategia de afrontamiento planificación de actividades	69
Tabla 6.Resultados para la estrategia de afrontamiento supresión de actividades competitivas	70
Tabla 7.Resultados para la estrategia de afrontamiento retracción del afrontamiento	71
Tabla 8.Resultados para la estrategia de afrontamiento búsqueda de soporte social	72
Tabla 9.Resultados para la estrategia de afrontamiento búsqueda de soporte emocional	73
Tabla 10.Resultados para la estrategia de afrontamiento reinterpretación positiva de experiencia	74
Tabla 11.Resultados para la estrategia de afrontamiento aceptación	75
Tabla 12.Resultados para la estrategia de afrontamiento retorno a la religión	76
Tabla 13.Resultados para la estrategia de afrontamiento análisis de las emociones	77
Tabla 14.Resultados para la estrategia de afrontamiento negación	78
Tabla 15.Resultados para la estrategia de afrontamiento conductas inadecuadas	79
Tabla 16.Resultados para la estrategia de afrontamiento distracción	80
Tabla 17.Resultados estrategias (modos) de afrontamiento al estrés	81
Tabla 18.Resultados de la correlación entre los tipos de ansiedad y las estrategias de afrontamiento	83
Tabla 19.Resultados de la correlación entre el tipo de ansiedad estado y la estrategia de afrontamiento reinterpretación positiva de la experiencia	84
Tabla 20.Resultados de tablas cruzadas para el tipo de ansiedad estado y la estrategia de afrontamiento reinterpretación positiva de la experiencia	85

Índice de Figuras

Figura 1.Resultados para el tipo ansiedad de estado	65
Figura 2. Resultados para el tipo ansiedad de rasgo	66
Figura 3.Resultados para los tipos ansiedad de estado y ansiedad de rasgo	67
Figura 4.Resultados para la estrategia de afrontamiento directo	68
Figura 5.Resultados para la estrategia de afrontamiento planificación de actividades	69
Figura 6.Resultados para la estrategia de afrontamiento supresión de actividades competitivas	70
Figura 7.Resultados para la estrategia de afrontamiento retracción del afrontamiento	71
Figura 8.Resultados para la estrategia de afrontamiento búsqueda de soporte social	72
Figura 9.Resultados para la estrategia de afrontamiento búsqueda de soporte emocional	73
Figura 10.Resultados para la estrategia de afrontamiento reinterpretación positiva de la experiencia	74
Figura 11.Resultados para la estrategia de afrontamiento aceptación	75
Figura 12.Resultados para la estrategia de afrontamiento retorno a la religión	76
Figura 13.Resultados para la estrategia de afrontamiento análisis de las emociones	77
Figura 14.Resultados para la estrategia de afrontamiento negación	78
Figura 15.Resultados para la estrategia de afrontamiento conductas inadecuadas	79
Figura 16.Resultados para la estrategia de afrontamiento distracción	80
Figura 17.Resultados para la estrategias de afrontamiento al estrés	82

Resumen

La presente investigación consistió en comprobar la relación existente entre los tipos de ansiedad y las estrategias de afrontamiento al estrés en deportistas que practican CrossFit en el centro de entrenamiento Pulso Fitness Center en la ciudad de Lima, se determinó los tipos de ansiedad y las estrategias de afrontamiento empleadas por los deportistas. La muestra estuvo conformada por 60 deportistas entre los 18 y 50 años de edad aproximadamente incluyendo ambos sexos. Se administró la Escala de Ansiedad Estado/ Rasgo (STAI) cuyo objetivo es evaluar los tipos de ansiedad y la predisposición de la persona al estrés, consta de 40 ítems, midiendo ansiedad de rasgo y ansiedad de estado. También se utilizó el Cuestionario de Modos del Afrontamiento al Estrés cuyo objetivo es conocer como las personas reaccionan cuando se enfrentan a situaciones difíciles, consta de 52 ítems, midiendo trece estrategias de afrontamiento. Bajo un muestreo intencional y un estudio no experimental se pretendió llegar a encontrar una correlación significativa entre los tipos de ansiedad y las estrategias de afrontamiento, además del tipo de ansiedad y la estrategia de afrontamiento más predominantes. Los resultados hallados demuestran que el tipo de ansiedad de estado es el que se presenta en la mayoría (70%) de los deportistas y se identificó que la estrategia de afrontamiento de reinterpretación positiva de la experiencia (80%) es la que se presenta en la mayoría de deportistas, seguida de la estrategia de búsqueda de soporte social (60%) y la estrategia de planificación de actividades (53.3%). Finalmente se concluye que existe una relación estadísticamente significativa entre los tipos de ansiedad y las diferentes estrategias de afrontamiento en deportistas que practican CrossFit en el centro de entrenamiento Pulso Fitness Center, Lima 2019.

Palabras clave: ansiedad, tipos de ansiedad, estrategias de afrontamiento, tipos de estrategias de afrontamiento.

Abstract

The present investigation consisted of verifying the relationship between the types of anxiety and the stress coping strategies in athletes who practice CrossFit at Pulso Fitness Center in the city of Lima, the types of anxiety and the strategies of coping employed by athletes. The sample consisted of 60 athletes between approximately 18 and 50 years of age, including both sexes. The State / Trait Anxiety Scale (STAI) was administered, whose objective is to evaluate the types of anxiety and the predisposition of the person to stress, it consists of 40 items, measuring trait anxiety and state anxiety. The Stress Coping Modes Questionnaire was also used, the objective of which is to know how people react when faced with difficult situations, it consists of 52 items, measuring thirteen coping strategies. Using intentional sampling and a non-experimental study, it was intended to find a significant correlation between the types of anxiety and the coping strategies, as well as the type of anxiety and the most predominant coping strategy. The results found show that the type of state anxiety is the one that occurs in the majority (70%) of athletes and it was identified that the coping strategy of positive reinterpretation of the experience (80%) is the one that occurs in the majority of athletes, followed by the search strategy for social support (60%) and the activity planning strategy (53.3%). Finally, it is concluded that there is a statistically significant relationship between the types of anxiety and the different coping strategies in athletes who practice CrossFit at Pulso Fitness Center, Lima 2019.

Key words: anxiety, types of anxiety, coping strategies, types of coping strategies.

Introducción

La investigación se basa en el estudio de los tipos de ansiedad y las estrategias de afrontamiento al estrés, siendo el objetivo principal demostrar la relación existente entre ambas variables. En la actualidad existe literatura especializada acerca de la ansiedad dentro del deporte, esto debido que la competencia misma representa un medio para generar ansiedad, puesto que la práctica deportiva se ve expuesta a múltiples evaluaciones y opiniones, sobre todo en su modelo de alto rendimiento como es el CrossFit. Es por ello que se expone en esta revisión bibliográfica características de la ansiedad en el deporte en algunos de sus diferentes modelos, de manera detallada se inducirá en el tema dando a conocer lo que se describe como tipos de ansiedad.

Las estrategias de afrontamiento al estrés son aquellos mecanismos que se utilizan para hacer frente a situaciones que exigen un esfuerzo más de lo cotidiano, sea cognitivo o conductual, en donde cada persona manifiesta y maneja sus problemas de diferente manera. Por otro lado cuando una persona no posee los recursos necesarios para afrontar una situación, se produce tensión, malestar físico y psicológico, es así como se origina la ansiedad. El presente informe está dividido en cinco capítulos.

El capítulo I, contiene el problema donde se explica el motivo por el cual se realizó la presente investigación dividiéndolo en la determinación del problema, formulación del problema, justificación de la investigación, antecedentes del estudio y definiciones operacionales.

En el capítulo II, se considera el fundamento teórico científico de la variable ansiedad que incluye la revisión teórica específica de cada variable en este caso de la ansiedad.

Asimismo, en el capítulo III, se considera el fundamento teórico científico de la variable estrategias de afrontamiento el cual también está referido a su revisión teórica específica.

Seguido del capítulo IV, donde se hace referencia a toda la metodología empleada que abarca: enunciado de las hipótesis, operacionalización de variables, escalas de medición,

tipo y diseño de la investigación, ámbito de la investigación, unidad de estudio, población y muestra y técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Luego el capítulo V, contiene los resultados, en el cual se presenta el trabajo de campo, los hallazgos de la investigación, análisis e interpretación de resultados, comprobación de las hipótesis y la discusión.

Finalmente en el capítulo VI, se presentan las conclusiones, sugerencias, referencias y anexos.

La presente investigación fue realizada en el centro de entrenamiento Pulso Fitness Center en la ciudad de Lima, con el fin de conocer los tipos de ansiedad y las estrategias de afrontamiento al estrés para que en un futuro se puedan diseñar programas de desarrollo de habilidades e intervención psicológica, proyectándose a mejorar el estado emocional de los deportistas que practican CrossFit durante los entrenamientos y también en su rendimiento durante las competencias donde participan frecuentemente, optimizando así, su bienestar personal y su perfil como atleta.

Capítulo I

El Problema

1.1. Determinación del problema

En la realización del deporte de rendimiento existen muchas variables que pueden afectar la parte psicológica de los deportistas, es así como Gimeno, Buceta y Perez – Llantada (2007) que exponen que el deporte intervienen, variables psicológicas que tienen una notable importancia, como lo son: la motivación, la atención, el estrés, la ansiedad, la autoconfianza, los estados de ánimo, el autocontrol y la autoregulación, la cohesión, las habilidades interpersonales o el ajuste emocional. Un ejemplo de esto es cuando el deportista no sabe interpretar de manera adecuada las variables que lo aquejan y dentro de la competencia realiza una jugada equivocada, lo cual tiene como consecuencia una queja por parte del entrenador, de sus compañeros o comentarios negativos de los espectadores. A causa de esto es posible que su nivel de ansiedad aumente y pierda la total concentración en su actividad deportiva, lo que puede conducir al empeoramiento de su capacidad de ejecución.

Como en el ejemplo anterior, algunos deportistas no logran controlar este tipo de variables, lo cual los lleva a la disminución de su nivel deportivo, a no ser tenidos en cuenta por su entrenador, o en el peor de los casos, al abandono del deporte (Marquez, 2006). También según lo dicho por Mcleod (2007) el cual plantea que, en el deporte de competición, la ansiedad es un factor de reconocida influencia negativa en el rendimiento, hasta el punto que puede condicionar en gran medida la actuación, haciendo que el sujeto rinda por debajo de sus posibilidades. De acuerdo a lo anterior, el tener conocimiento y poder manipular estas variables de manera

intencional ayuda que los deportistas puedan sentirse mejor cuando realizan el deporte y así elevan su rendimiento, aumentando la posibilidad de conseguir mejores resultados deportivos. Es por ello que una de las variables psicológicas que más ha sido investigada debido a su notable influencia dentro del contexto deportivo es la ansiedad, dado que, sin importar al deporte al cual se relacione (fútbol, natación, voleyball, baquetball o CrossFit), es considerada causal directa de los bajos niveles de rendimiento y fracasos deportivos.

Por otro lado, también se ha investigado la relación entre ansiedad y estrategias de afrontamiento adecuadas como forma de solución para lograr un mejor rendimiento deportivo en los entrenamientos y en las competencias. Entonces, para un buen rendimiento deportivo en momentos que se presenta mayor ansiedad como lo es el día de competencia, se supone que el deportista tenga la capacidad de utilizar estrategias de afrontamiento para así controlar las emociones y planificar acciones en función de un objetivo.

Según lo planteado por Mosconi, Correche, Rivarola y Penna, (2007), la psicología deportiva se constituye en una especialidad de la psicología que investiga y aplica todo aquello relacionado a la práctica del deporte y del ejercicio físico en general. Por tanto, el tema más importante desde esta disciplina es poder utilizar técnicas psicológicas para ayudar a los deportistas a afrontar las variables que los aquejan, con la pretensión de lograr que puedan realizar sus competencias cada vez mejor. También, como se menciona en Weinberg (2010) esta área de la psicología (psicología del deporte y del ejercicio físico) que identifica los principios y directrices que se utilizan para ayudar a niños, adolescentes y adultos apunta hacia dos objetivos; primero entender la forma en que los factores psicológicos afectan el rendimiento físico y segundo, comprender en qué forma la participación en actividades deportivas y físicas afecta el desarrollo psicológico, la salud y el bienestar de una persona.

Urra (2014) expresa que el entrenamiento de estrategias de afrontamiento constituye una intervención útil para reducir los niveles de ansiedad y lograr un mejor rendimiento con el fin de afrontar la competencia en un estado ideal. A pesar de esto, el rendimiento deportivo no depende únicamente del estado emocional del

deportista, aunque es un componente que se debe tener muy en cuenta, también hacen parte los componentes técnicos, tácticos y físicos. Debido a esto, el rendimiento deportivo es definido como el resultado que realmente es alcanzado, donde intervienen aspectos como logros o marcas anteriores, estado de forma actual (componente físico), posibilidades del deportista (componentes técnico y táctico) y en un plano más estrictamente psicológico, la autoconfianza, así como las expectativas de la próxima marca o logro a conseguir (Caracuel & Jaenes, 2005).

Existen algunas investigaciones en temas como la ansiedad y las estrategias de afrontamiento en los deportes, pero son pocas por no decir nulas, las investigaciones, que se tiene tomando como población de estudio a deportistas que practican CrossFit ya que este es un deporte nuevo que se ha venido popularizando en los últimos años, y actualmente existen varios eventos competitivos en esta disciplina.

CrossFit es un deporte formado por “movimientos funcionales de alta intensidad y constante variación”, desde sus inicios, el objetivo de CrossFit ha sido lograr un fitness amplio, general e inclusivo, es un programa que brinda la mejor preparación a quienes entrenan para una contingencia física, prepara a los deportistas no solo para lo desconocido, sino también para lo imprevisto, teniendo en cuenta todas las actividades deportivas y físicas de manera conjunta (levantamiento olímpico, gimnasia, calestenia, atletismo) y las habilidades físicas y adaptaciones que permitan una ventaja de rendimiento universal es por eso que la capacidad extraída de la intersección de todos los deportes lógicamente se aplica bien a todos los deportes. En resumen, la especialidad de esta disciplina es no especializarse. (CrossFit Inc, 2002).

Actualmente en la mayoría de países latinoamericanos entre ellos, Argentina Colombia, Chile, y Perú, el CrossFit se ha vuelto un deporte que muchas personas lo empiezan a practicar inicialmente debido a que buscan un programa deportivo que les ayude a bajar de peso y prefieren algo innovador en vez de inscribirse a un gimnasio tradicional, pero luego mientras lo van practicando, les va gustando el sistema de entrenamiento y se identifican cada vez más con este deporte, por lo que las personas que lo practican con frecuencia tienden a cambiar su estilo de vida y se

inician participando en competencias de CrossFit y finalmente se convierten en deportistas de alto rendimiento, lo cual se ve reflejado en el centro de entrenamiento Pulso Fitness Center, donde también influyen varios factores en el rendimiento óptimo de los atletas, el factor psicológico es uno de ellos ya que muchos deportistas quieren mejorar su rendimiento y marcas personales en periodos cortos de tiempo para poder competir lo cual genera un grado de ansiedad que muchas veces puede hacer que en vez de avanzar en su desarrollo como atletas se queden estancados en un mismo rendimiento lo que es contraproducente en su desempeño deportivo.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Interrogante general

¿Cuál es la relación entre la ansiedad y las estrategias de afrontamiento en deportistas que practican CrossFit en el centro de entrenamiento Pulso Fitness Center, Lima 2019?

1.2.2. Interrogantes específicas

¿Cuáles son los tipos de ansiedad que presentan los deportistas que practican CrossFit en el centro de entrenamiento Pulso Fitness Center, Lima 2019?

¿Cuáles son las diferentes estrategias de afrontamiento que presentan los deportistas que practican CrossFit en el centro de entrenamiento Pulso Fitness Center, Lima 2019?

¿Cuál es la relación entre los tipos de ansiedad y las diferentes estrategias de afrontamiento en deportistas que practican CrossFit en el centro de entrenamiento Pulso Fitness Center, Lima 2019.

1.3. Justificación de la investigación

Actualmente, en nuestra sociedad es muy valorado el deporte, la actividad física y el ejercicio físico, pues se ha encontrado que la correlación entre realizar ejercicio físico y la calidad de vida es bastante positiva. Por eso, el deporte y el ejercicio físico es asociado a la salud, la prevención de enfermedades y el bienestar personal.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010) realizar actividades físicas, ayudan al bienestar de la salud en las personas. Es tan importante el hecho de realizar actividad física, que la OMS ha elaborado recomendaciones a nivel mundial para la práctica física, dependiendo el grado de edad en el que se encuentre la persona y así se generen políticas públicas con relación a la actividad física en los distintos países del mundo.

Por otra parte, uno de los objetivos de la psicología deportiva es dotar al deportista de recursos para enfrentarse a las variables psicológicas derivadas de la competencia y el entrenamiento, con el objetivo de mejorar el rendimiento y poder disfrutar más de la actividad deportiva. Así mismo la psicología del deporte y la actividad física se centra tanto en la optimización del rendimiento como el desarrollo personal, investigando, enseñando y llevando a la práctica los conocimientos específicos alcanzados por esta disciplina es por eso que la presente investigación quiere dar a conocer que el entrenamiento psicológico hace parte de una forma más de entrenamiento deportivo que se ha insertado en el método de trabajo de muchos deportistas y equipos deportivos que favorecen la explicación del rendimiento para el trabajo individual y grupal.

La investigación que se llevará a cabo se considera justificable debido a su impacto potencial teórico en primer lugar por su especial originalidad ya que no existen registros de antecedentes investigativos enfocados en la relación de estos dos temas (ansiedad y estrategias de afrontamiento) en deportes como el CrossFit, ni a nivel regional, nacional ni internacional, lo que contribuirá a actualizar las estadísticas de datos, además tiene una relevancia científica por el aporte

cognitivo que implicará establecer la relación entre los tipos de ansiedad y las estrategias de afrontamiento en los atletas de esta disciplina escogida como ámbito de investigación y también incrementar el conjunto de conocimientos en el área de psicología deportiva.

En cuanto a su impacto práctico, la investigación se considera justificable debido a que con los resultados del estudio más adelante se puedan realizar intervenciones, programas y talleres enfocados especialmente para ayudar a los atletas de esta disciplina a mejorar sus capacidades psicológicas las cuales influyen en su desempeño deportivo.

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

Relacionar los tipos de ansiedad y las estrategias de afrontamiento en deportistas que practican CrossFit en el centro de entrenamiento Pulso Fitness Center, Lima 2019.

1.4.2. Objetivos específicos

Determinar los tipos de ansiedad en deportistas que practican CrossFit en el centro de entrenamiento Pulso Fitness Center, Lima 2019.

Identificar las diferentes estrategias de afrontamiento en deportistas que practican CrossFit en el centro de entrenamiento Pulso Fitness Center, Lima 2019.

Comprobar la relación que existe entre los tipos de ansiedad y las diferentes estrategias de afrontamiento en deportistas que practican CrossFit en el centro de entrenamiento Pulso Fitness Center, Lima 2019.

1.5. Antecedentes de estudio

1.5.1. Antecedentes internacionales

En el estudio realizado por Letelier (2007), titulado *Estudio correlacional entre la Ansiedad Estado Competitiva y las Estrategias de Afrontamiento Deportivo en tenistas juveniles*; para obtener el título profesional de Psicóloga, se realizó un estudio correlacional que tuvo como objetivo describir y analizar la relación entre la ansiedad estado competitiva y las estrategias de afrontamiento utilizadas por jóvenes tenistas de rendimiento competitivo, pertenecientes a la categoría 14 y 16 de cuatro clubes de Santiago de Chile. Para ello se utilizó como instrumento el Inventario de Ansiedad Competitiva en el Deporte (Competitive Sport Anxiety Inventory, Csai-2, Márquez, 1992); mientras que las estrategias de afrontamiento fueron evaluadas con el Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte (Approach to Coping in Sport Questionnaire, ACSQ-1, Kim y Duda, 1997; Kim, 1999; Kim, Duda y Ntoumanis, 2003; Balaguer, Duda y Kim, 2003). Para el análisis de los datos se utilizó el programa estadístico SPSS versión 11.5. Llegando a la conclusión que en este grupo de tenistas, existe correlación significativa entre la ansiedad estado competitiva y las estrategias de afrontamiento. Por lo tanto, estos deportistas en presencia de ansiedad, afrontan las situaciones difíciles, principalmente, a través de estrategias orientadas tanto a la solución del problema, como al control de las emociones presentes durante los partidos. Este hallazgo reafirma la importancia de identificar la relación entre el rendimiento deportivo y los múltiples factores influyentes en el deporte competitivo.

Asimismo, en el estudio realizado por Sepúlveda (2011) titulado: *Asociación entre ansiedad competitiva y tiempos de baja debido a lesiones deportivas en futbolistas de equipos de primera división de la región metropolitana* en Santiago de Chile, para optar al grado de licenciado en kinesiología de la facultad de

medicina, tuvo como objetivo describir si existe asociación entre ansiedad competitiva y los tiempos de baja (tiempos ausentes de juego) debido a lesiones deportivas en futbolistas profesionales que integran los equipos de primera 1° división de la Región Metropolitana, a saber: Audax Italiano, Colo-Colo, Palestino, Santiago Morning, Unión Española, Universidad Católica y Universidad de Chile. La muestra está formada por 147 futbolistas, se les administró el test Inventario de Ansiedad Competitiva en su versión validada al español, para medir su nivel de ansiedad competitiva, para luego cuantificar, a través de una hoja de registro realizada por el kinesiólogo de cada plantel, el tipo de lesión y los tiempos de baja debido a lesiones deportivas, que presentaron durante el campeonato nacional de fútbol chileno 2011. El 61,2% de los jugadores presentaron una o más lesiones y el 59,9% aparece con ansiedad competitiva. Llegando a la conclusión que la ansiedad competitiva no manifiesta una asociación significativa con los días/horas de baja o ausencia de juego por lesiones deportivas. No se confirmó que exista riesgo de tener un nivel de ansiedad competitiva con la probabilidad de presentar días de baja por lesiones deportivas.

También, en la investigación realizada por Navlet (2012) titulada: *Ansiedad, estrés y estrategias de afrontamiento en el ámbito deportivo, un estudio centrado en la diferencia entre deporte*, realizado en la ciudad Madrid, España, para optar el grado de Doctor en psicología, se realizó un estudio que tuvo como objetivo estudiar las características de la ansiedad y las estrategias de afrontamiento en deportistas que practican diferentes modalidades deportivas (individual y de equipo) para ello se utilizó como instrumento el Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (I.S.R.A.) de Miguel Tobal y Cano Vindel, (1994) llegando a la conclusión que las diferencias halladas en los niveles de ansiedad y en el empleo de diferentes estrategias de afrontamiento, entre los deportistas de una y otra modalidad deportiva, son pequeñas. No obstante, se observan niveles de ansiedad superiores entre los deportistas que pertenecen a la modalidad de equipo, así como, una mayor preferencia por el uso de estrategias disfuncionales,

a diferencia de los deportistas que practican deportes individuales, los cuales, mostraron un mayor empleo de estrategias orientadas hacia la tarea.

Además, en el estudio realizado por Dinas (2016) titulado: *Estrategia de afrontamiento deportivo y los niveles de ansiedad estado competitiva en deportistas del equipo fútbol representativo de una Universidad Privada de Cali* en Colombia, para obtener el título profesional de psicólogo realizó un estudio que tuvo como objetivo relacionar las estrategias de afrontamiento deportivo y los niveles de ansiedad estado competitiva en deportistas del equipo fútbol representativo de una universidad privada de Cali. Los instrumentos utilizados fueron las validaciones a población colombiana de los instrumentos Inventario de Ansiedad Competitiva en el Deporte (Competitive Sport Anxiety Inventory, Csai-2, Márquez, 1992); y Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte (Approach to Coping in Sport Questionnaire, ACSQ-1, Kim, Duda, Tomás y Balaguer, 2003).

Para el análisis de los resultados se utilizó el programa estadístico para las ciencias sociales SPSS en su versión 22. A partir de los datos obtenidos, se concluyó que existe una correlación significativa entre los niveles de ansiedad estado competitiva presentados por los deportistas y las estrategias de afrontamiento utilizadas.

De igual forma, en el estudio realizado por Giraldo (2018), titulado: *Características de la ansiedad y estrategias de afrontamiento en deportistas universitarios de alto rendimiento de la ciudad de Medellín*, en Colombia, para optar el título de psicólogo, se realizó un estudio que tuvo como objetivo identificar las características de la ansiedad y las estrategias de afrontamiento en deportistas universitarios de alto rendimiento (n= 46) pertenecientes a cuatro universidades, públicas y privadas, de la ciudad de Medellín. Se escogieron atletas de cuatro disciplinas distintas y diferentes modalidades. Se utilizó el Inventario de Ansiedad STAI específicamente su escala estado, el Inventario de Ansiedad Precompetitiva CSAI 2R, y el Inventario Multidimensional de respuesta ante el estrés Brief COPE. Los resultados de los tres instrumentos fueron relacionados con variables sociodemográficas como edad, sexo, estrato socioeconómico, tipo de universidad,

modalidad deportiva, tiempo aproximado entrenando el deporte, cantidad de entrenamientos a la semana y duración de cada entrenamiento. Entre los hallazgos, se encuentra que la media de ansiedad estado y precompetitiva general se ubica en un rango normal, pero con tendencia alta; los deportistas de mayor edad tuvieron puntuaciones más altas en ansiedad que los de menor edad; los jugadores con estrato socioeconómico bajo (1 y 2) tuvieron puntuaciones de ansiedad mucho mayores que los de estrato medio-alto (3, 4 y 5); además, las puntuaciones de los participantes que practican deportes de conjunto fueron mayores a las obtenidas por deportistas de disciplinas individuales, contrario a las conclusiones de estudios que incluyen esta comparación; en cuanto a las estrategias de afrontamiento, se evidencia una tendencia por el uso de estrategias centradas en el problema más que en la emoción o en la evitación, relacionándose esto con los niveles normales de ansiedad registrados.

1.5.2. Antecedentes nacionales

El estudio realizado por Delgado (2015) titulado: *Ansiedad estado - rasgo en madres del programa vaso de leche de la zona urbana del distrito de Chiclayo y de la zona rural del distrito de Lambayeque, 2013* para obtener el título de licenciado en psicología realizó un estudio que tuvo como objetivo determinar la diferencia de ansiedad estado - rasgo en madres del Programa Vaso de Leche de la zona urbana del distrito de Chiclayo y de la zona rural del distrito de Lambayeque, 2013. Para ello se seleccionó una muestra probabilística estratificada constituida por 170 madres de la zona urbana y 108 de la zona rural. El instrumento que se utilizó fue el Inventario de Ansiedad Estado – Rasgo (STAI). Llegando a la conclusión que existe diferencia en ansiedad estado en ambos grupos de estudio y no se encontró diferencia en ansiedad rasgo. También se halló un nivel medio de ansiedad estado y un nivel bajo para la ansiedad rasgo en las madres de la zona urbana, a diferencia de las madres de la zona rural que muestran niveles bajos de ansiedad estado – rasgo.

También, en la tesis realizada por Castillo (2016) titulada: *La ansiedad competitiva y el uso de estrategias de afrontamiento en una competencia de judo en Lima*, para obtener el título de licenciado en Psicología con mención en Psicología Social, se realizó un estudio que tuvo como objetivo analizar la relación entre la ansiedad competitiva y las estrategias de afrontamiento, para ello se utilizó como instrumento las versiones en español del Inventario de Ansiedad Competitiva (CSAI-2) y del Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte (ACSQ-1). Se emplearon estadísticos descriptivos y correlaciones con el programa estadístico SPSS versión 22. En primera instancia se obtuvieron los coeficientes de confiabilidad alfa de Cronbach para cada dimensión de las pruebas seleccionadas. Luego, para validar la distribución normal se aplicó la prueba Kolmogorov-Smirnov ($N > 50$) a todas las dimensiones de ambos instrumentos. Se describieron los niveles de ansiedad y las estrategias de afrontamiento empleadas por los deportistas; se examinó la relación de las dimensiones de ambos constructos y finalmente se describió las diferencias entre los grupos de judoca avanzados y noveles. La muestra estuvo conformada por 60 judocas pertenecientes a distintos clubes de Lima entre 14 y 38 años. Llegando a la conclusión que los judocas reportaron mayores niveles de autoconfianza y emplean como principal estrategia de afrontamiento aquella orientada a la emoción (Calma Emocional). Además, ante la presencia de la ansiedad se tiende a utilizar estrategias de afrontamiento evitativas (Retraimiento mental). Finalmente se encontraron diferencias significativas tanto en la ansiedad competitiva como en las estrategias de afrontamiento según la edad, número de victorias y edad deportiva.

Asimismo, en el estudio realizado por Castro (2016) titulado: *Propiedades psicométricas del Inventario de Ansiedad: Rasgo – Estado (IDARE) en pacientes que asisten a la clínica de control de peso Isell figura Vital de Trujillo 2015*, tuvo como objetivo determinar las propiedades psicométricas del inventario de Ansiedad: Rasgo – Estado (IDARE). El diseño de investigación planteado fue tecnológico- psicométrico. Se consideró la totalidad de la población (200 pacientes atendidos en la clínica Isell Figura vital). Luego de procesado los datos se llegó a

la conclusión que en la validez de contenido por el método de criterio de jueces; la mayoría de ítems tienen un porcentaje de adecuado, tanto en claridad como en relevancia y en coherencia se evidencia un índice de Aiken muy significativos. En la validez de análisis de ítems, a través del índice de homogeneidad ítem-test corregido, los cuarenta ítems que forman parte del inventario, establece una correlación de manera directa y muy significativamente ($p < .01$) con la puntuación total en el instrumento. En el análisis factorial confirmatorio los resultados establecen que el modelo propuesto presentó diferencia altamente significativa respecto al modelo nulo, lo que se confirma la estructura de las escalas del instrumento. En la estructura bifactorial los resultados demuestran que el modelo propuesto presenta diferencia altamente significativa ($p < .01$) respecto al modelo nulo; lo que indicaría que los ítems que constituyen cada una de las escalas estarían correlacionados, entre sí. La validez concurrente establece que ambas escalas tienen correlación muy significativa ($p < .01$). En la Validez clínica se analizaron los resultados presentando un 94% de sensibilidad y un 100% de especificidad por lo cual podemos decir que la prueba permite reconocer a un grupo “no ansioso”. En la “confiabilidad” por consistencia interna, los resultados arrojaron un índice del alfa de Cronbach de .83 y .90 en cada escala lo cual lo ubica en un nivel muy bueno de fiabilidad. Los resultados de la correlación, mediante el método de test-retest, determinó alta estabilidad, tanto para la escala ansiedad Estado como para la escala ansiedad Rasgo. Se estableció los percentiles generales en escalas: alta, moderada, leve y sin ansiedad.

Además, en el estudio realizado por Rosado (2016) titulado: *Adaptación del cuestionario de estado de ansiedad Competitiva (csai-2) en universitarios taekwondistas de Lima*, para obtener el título de licenciado en Psicología, se realizó una investigación que tuvo como objetivo adaptar el Cuestionario de Estado de Ansiedad Competitiva (CSAI-2) en universitarios taekwondistas de Lima. Para ello se realizó una modificación lingüística y se evaluó a una muestra no probabilística de 307 universitarios taekwondistas de Lima (varones y mujeres) de niveles noveles y avanzados, cuyas edades oscilaban entre los 17 y 30 años. Fueron

evaluados en el campeonato Universitario de Taekwondo organizado por la Federación Deportiva Universitaria del Perú (FEDUP), realizado en la ciudad de Chiclayo. Los procedimientos estadísticos utilizados fueron el análisis factorial para evaluar su validez, el coeficiente Alfa de Cronbach y el coeficiente partición por mitades, para la confiabilidad. Como resultado se obtuvo una forma del CSAI-2 reducida a 21 ítems, distribuidos en tres dimensiones: Autoconfianza, Ansiedad Somática y Ansiedad Cognitiva. El cuestionario alcanzó una confiabilidad y validez aceptable en cada dimensión. Se encontraron diferencias significativas en función al grupo de sexo y a nivel de competencia. Finalmente se tuvo como conclusión que el Cuestionario de Estado de Ansiedad Competitiva (CSAI-2) es un instrumento que presenta las características psicométricas apropiadas para universitarios taekwondistas de Lima.

De igual manera, la investigación realizada por Valladolid (2017) titulada: *Ansiedad estado rasgo y estrategias de afrontamiento en pacientes mujeres en la etapa de menopausia*, en la ciudad de Lima, para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología, la cual fue descriptiva y el diseño utilizado fue transversal y correlacional, utilizando el Inventario de Ansiedad Estado –Rasgo y el Cuestionario de estrategias de afrontamiento. La muestra fue de 100 pacientes mujeres y los datos fueron organizados y sistematizados, mediante un análisis estadístico, aplicándose la prueba de coeficiente de correlación de Spearman con un nivel de significación de 0.05, llegando a la conclusión a nivel general que existe una relación significativa entre la ansiedad estado, ansiedad rasgo y las estrategias de afrontamiento en un grupo de pacientes mujeres en la etapa de menopausia.

A nivel de las hipótesis específicas se ha encontrado que existe una relación significativa entre la ansiedad estado y las estrategias de afrontamiento: resolución de problemas, reestructuración cognitiva, apoyo social, expresión emocional, evitación de problemas, pensamiento desiderativo, retirada social, autocrítica en un grupo de pacientes mujeres en la etapa de menopausia. Existe una relación significativa entre la ansiedad rasgo y las estrategias de afrontamiento: resolución de problemas, pensamiento desiderativo y retirada social. Teniendo una

correlación positiva baja en las dimensiones de reestructuración cognitiva, apoyo social, expresión emocional, evitación de problemas y autocrítica en un grupo de pacientes mujeres en la etapa de menopausia.

1.5.3. Antecedentes regionales

En un estudio realizado por Contreras (2006) titulado: *Nivel de ansiedad en niños de 7 a 11 años y su relación con el tiempo de hospitalización en el servicio de pediatría del Hospital Hipólito Unanue - Tacna 2014*, para obtener el título de licenciado en enfermería, realizó una investigación que tuvo como objetivo conocer la prevalencia e incidencia de la ansiedad y depresión en los pacientes que acuden a consulta externa psiquiátrica para ello se utilizó como instrumento una ficha de recolección de datos y se revisaron las historias clínicas de aquellos que se atendieron durante los años 2004 y 2005. Los criterios de inclusión fueron : tener diagnóstico de trastorno mixto ansioso depresivo , independientemente si es nuevo , continuador o reingreso ; que sus edades fluctúen entre 16 a 65 años y que sus historias clínicas contengan datos completos que requiere el instrumento de evaluación. Llegando a la conclusión que durante el lapso establecido se registraron 3468 pacientes que fueron atendidos en consultorio de psiquiatría de los cuales 88 constituyeron el grupo a estudiar . Obteniendo una incidencia de 1.2% para el año 2004 duplicándose a un 2.9 % en el 2005 ,la prevalencia fue de 2.25 % para el año 2004 incrementándose a 2.83 % en el siguiente año.

Además, en el estudio realizado por Condori (2013) titulado: *Estrés académico y su relación con las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann Tacna, 2012*, para obtener el título profesional de licenciada en enfermería, se realizó una investigación de tipo cuantitativo, descriptivo correlacional de corte transversal y tuvo como objetivo determinar la relación del estrés académico con las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de enfermería de la UNJBG, en la cual la

población de estudio estuvo constituida por 151 estudiantes de enfermería de primero a cuarto año, en la recolección de datos se utilizó la técnica de la encuesta.

Para el análisis descriptivo y de relación se utilizó el SPSS 18. Llegando a la conclusión que el grado de estrés académico general en los estudiantes de enfermería es de rango medio con un 56,3%. El uso de estrategias de afrontamiento regulares prevalece con el 79,5%, las estrategias inadecuadas representadas por 11,3 % y las estrategias adecuadas con el 9,3%. Es decir que el estrés académico está relacionado con las estrategias de afrontamiento con un nivel de confianza de 0,05.

Asimismo, en el estudio realizado por Condori (2014) titulado: *Nivel de ansiedad en niños de 7 a 11 años y su relación con el tiempo de hospitalización en el servicio de pediatría del Hospital Hipólito Unanue - Tacna 2014*, para obtener el título de licenciado en enfermería, se realizó una investigación que tuvo como objetivo establecer la relación entre las dos variables. El estudio se basó en la teoría de la ansiedad rasgo-estado de Spilberger, y fue una investigación no experimental, de tipo descriptivo correlacional, la población de estudio está constituida por 25 niños hospitalizados cuyas edades oscilan entre los 7 y 11 años, a quienes se aplicó el instrumento de STAI para medir el nivel de ansiedad. Los resultados indicaron que el nivel de ansiedad en niños de 7 a 11 años es alta en el primer momento (40%) y es medio (88%) en el segundo momento en relación al tiempo de hospitalización, el tiempo de hospitalización fue menor de una semana con un (76%). Se concluye finalmente que no existe relación significativa entre el nivel de ansiedad y el tiempo de hospitalización en niños de 7 a 11 años hospitalizados en el servicio de pediatría del Hospital Hipólito Unanue, según correlación de Spearman $r_s = 0,072$ 0,5, por lo que se valida la hipótesis nula.

También, en la investigación realizada por Briceño (2015) titulada: *Factores asociados a los rasgos psicológicos de los deportistas calificados de la región de Tacna, en el año 2015*, para obtener el título de licenciado en psicología humana, realizó un estudio que tuvo como objetivo analizar los factores asociados a los rasgos psicológicos de los deportistas calificados de la región de Tacna en el

año 2015. Para ello se utilizó un cuestionario: Prueba de rasgos Psicológicos para Deporte PAR –P1 de Serrato, García y Rivera. Asimismo, se creó un cuestionario anónimo para los factores individuales, sociales y familiares. Las correlaciones se efectuaron mediante los estadísticos: R de Pearson y Correlación de Spearman. Llegando a la conclusión que los factores asociados a los rasgos psicológicos de los deportistas calificados son los siguientes: cuando existen discusiones familiares asiste a entrenar; la ocupación de la madre; el apoyo emocional; exigencia del entrenador; asiste a fiestas antes de competir; lugar de entrenamiento acondicionado; consumo de suplemento alimenticio; asiste con puntualidad a entrenar; la edad y la ocupación del deportista.

De igual modo, en el estudio realizado por Ayca (2016) titulado: *Relación entre estrés académico percibido y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna 2014*, para obtener el título profesional de licenciado en psicología se tuvo como objetivo principal describir e identificar la relación entre estrés académico percibido y estrategias de afrontamiento en un grupo de 372 estudiantes de la Universidad Privada de Tacna. El tipo de investigación por su finalidad fue básica o teórica y por el nivel de conocimiento de tipo correlacional. El diseño utilizado es no experimental, transeccional, descriptivo-correlacional. Para su estudio, se empleó el Inventario SISCO del Estrés Académico (Barraza, 2007) y el Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés COPE (forma disposicional) (Carver et Al., 1989). Luego de ello, se realizaron los análisis respectivos y se hallaron las correlaciones más significativas entre ambas variables, se halló un nivel alto de estrés académico percibido en este grupo, y las situaciones principalmente generadoras de estrés fueron la sobrecarga de tareas y trabajos universitarios, las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) y el tiempo limitado para hacer el trabajo. En cuanto a la sintomatología experimentada, las reacciones físicas fueron las que se presentan con mayor asiduidad. Asimismo, los estudiantes de la muestra hacen un mayor uso de estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema. Finalmente, se encontró que el estrés académico percibido presenta relación

estadísticamente significativa con las estrategias de afrontamiento identificadas como afrontamiento activo, planificación y aceptación.

1.6. Definiciones operacionales

1.6.1. Ansiedad

La ansiedad es considerada como una reacción emocional desagradable frente a un daño anticipado. Cattell fue el primero en formular las distinciones entre ansiedad como un estado emocional transitorio (A-Estado) y las diferencias individuales en tendencia o propensión a la intensidad como un rasgo de personalidad relativamente estable (A-Rasgo). (Spielberger , 2007).

Asimismo, Chavez y Rospigliosi (1967) definen la ansiedad rasgo y la ansiedad estado de la siguiente manera:

1.6.1.1. Ansiedad rasgo (A-rasgo). La ansiedad de rasgo se ha empleado para describir las diferencias individuales, relativamente estables, en la propensión de la ansiedad, es decir de la tendencia a ver el mundo como algo peligroso y en la frecuencia con la cual se experimenta el estado de ansiedad durante un prolongado lapso de tiempo.

1.6.1.2. Ansiedad estado (A-estado). La ansiedad de estado es conceptualizada como una condición o estado emocional transitorio del organismo humano, que se caracteriza por los sentimientos de tensión y aprensión subjetivos conscientemente percibidos, y por un aumento de la actividad del sistema nervioso autónomo. Se refiere a la reacción desagradable frente a una situación específica. Cualquier persona de vez en cuando experimenta ansiedad, pero existen diferencias sustanciales entre las personas en cuanto a la frecuencia e intensidad con la que los experimentan y pueden fluctuar a través del tiempo.

1.6.2. Estrategias de afrontamiento

Se define a las estrategias de afrontamiento como aquellos esfuerzos cognitivos 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 & Folkman, 1986)

Según la clasificación de estos autores anteriormente mencionados existen trece tipos de dirección u orientación del afrontamiento:

1.6.2.1. Afrontamiento directo. Capacidad para confrontar la situación estresante incrementando esfuerzos propios para eliminar o reducir la ansiedad o estrés.

1.6.2.2. Planificación de actividades. Analizar y organizar los pasos para afrontar la situación estresante mediante planificación de estrategias a seguir.

1.6.2.3. Supresión de otras actividades. Concentrarse en el esfuerzo necesario para afrontar la situación estresante.

1.6.2.4. La postergación del afrontamiento. Actuar en el momento inexacto y inapropiado ante situaciones estresantes.

1.6.2.5. Búsqueda de apoyo social. Necesidad de estrechar sus relaciones interpersonales en momentos difíciles, estando así orientada al control emocional.

1.6.2.6. Búsqueda de soporte emocional. Obtener el apoyo moral, empático y comprensivo de otras personas para reducir la tensión producida por el estrés.

1.6.2.7. Reinterpretación positiva de la experiencia. Buscar el lado positivo del problema asumiendo la experiencia como un aprendizaje valioso para el futuro.

1.6.2.8. Aceptación. Asumir la situación de estrés como un hecho real inmodificable con el que se tendrá que convivir.

1.6.2.9. Retorno a la religión. Emplear creencias religiosas para aliviar la tensión producida por la situación estresante.

1.6.2.10. Análisis de las emociones. Ser consciente del malestar emocional expresando y descargando los sentimientos producidos.

1.6.2.11. Negación. Negar la realidad del suceso estresante actuando como si no fuera real.

1.6.2.12. Conductas inadecuadas. Son aquellas consecuencias negativas, realizando actividades inadecuadas para sentirse mejor o para ayudarse a soportar el estresor.

1.6.2.13. Distracción. Reducir los esfuerzos para afrontar la situación estresante dándose por vencido al intentar lograr sus metas.

Capítulo II

Fundamento Teórico Científico de la Variable Ansiedad

2.1. Ansiedad

La palabra ansiedad se introduce en psicología cuando Freud (1894) describió la neurosis de ansiedad, como síndrome diferente de la neurastenia y luego en formulaciones posteriores Freud afirmó que la ansiedad se manifiesta como señal de peligro para poner en marcha mecanismos de defensa. Será a partir de la publicación de su obra “Inhibición, síntoma y ansiedad” cuando el término quede incorporado a esta nueva disciplina científica, la Psicología.

Navlet (2012) afirma que el estudio teórico de la ansiedad ocupa un amplio espacio en el recorrido histórico de la psicología, las distintas escuelas psicológicas, ofrecen formulaciones que se han ido ajustando a los sucesivos cambios teóricos, la evolución del concepto de ansiedad permite una separación en dos períodos, cuya línea divisoria se sitúa en la década de los años sesenta, hasta esos años, las líneas o enfoques desarrollados en cuanto al tema de la ansiedad eran: el enfoque psicodinámico y el enfoque humanista, el enfoque de conductismo clásico y el enfoque experimental-motivacional. A partir de los años sesenta, se ofrecen otras líneas de investigación, coincidiendo también con nuevos enfoques, que vienen a introducir cambios teóricos en el concepto de ansiedad, estos nuevos

enfoques vienen de la mano de las aportaciones que ofrecen la influencia de la personalidad, la introducción de las variables cognitivas y por tanto la modificación de la concepción unitaria de la ansiedad.

2.1.1. Concepto de ansiedad

La ansiedad ha sido conceptualizada de diferentes maneras: como un estímulo, una respuesta, un impulso, un motivador y un rasgo (Endler, 1997). También según Spielberger (2007) es considerada como una reacción emocional desagradable frente a un daño anticipado, existen diferentes modelos teóricos que explican la naturaleza y el desarrollo de la ansiedad sin embargo Raymond Cattell fue el primero en formular las distinciones entre ansiedad como un estado emocional transitorio A-estado y las diferencias individuales en tendencia o propensidad a la intensidad como un rasgo de personalidad relativamente estable A-rasgo (Cattell & Scheier, 1961).

El concepto de ansiedad como proceso implica la distinción teórica entre estrés, amenaza y ansiedad, entre los conceptos de ansiedad y entre los conceptos de ansiedad rasgo-estado, este modelo conceptual goza de un elevado nivel de reconocimiento en el campo de la investigación (Navlet, 2012).

El Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE) fue construido por Spielberger, Gorsuch y Lushene (1970) con el propósito de ofrecer una escala relativamente breve y confiable para medir rasgos y estados de ansiedad, este inventario abarca también conceptos de la teoría de señal de peligro de Freud los conceptos de Cattell acerca de rasgo-estado, así como también los refinamientos de estos conceptos por Spielberger, han ofrecido un marco de referencia conceptual en el cual se ha basado el proceso de construcción del IDARE.

Weinberg y Gould (1996) definen la ansiedad como un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión,

relacionadas con la activación del organismo, además estos autores afirman que la ansiedad tiene un componente de pensamiento, llamado "*ansiedad cognitiva*" y un componente de ansiedad denominado "*somática*", que constituye el grado de activación física percibida, es habitualmente un nivel elevado de activación fisiológica y manifestaciones cognitivas como por ejemplo la atención reducida, pensamientos disfuncionales o negativos, miedo, inseguridad y dudas.

Navlet (2012) afirma que el conseguir una definición de ansiedad aceptada unánimemente no ha sido, ni es, tarea fácil. Si se recurre a su significado etimológico se llega a la angustia, si se analiza sus componentes, se enfrenta a una serie de desencadenantes propios, si se estudia el tipo de procesamiento cognitivo se ve que no es propio ni exclusivo, si se examina su forma de afrontamiento se encuentra que no le es privativa y si se centra en el tipo de activación fisiológica se ve coincidencias con las respuestas de estrés, además si se trata de definirla como una emoción básica, se puede hacer referencia a la dotación emocional de cada individuo.

Por otro lado un gran número de autores mantiene que la ansiedad es “un sistema supraordinal de detección y procesamiento de información para la organización de recursos ajenos con un objetivo único que es preservar a la persona de posibles daños” (Fernández-Abascal, 2003), al analizar este concepto se encuentran aspectos comunes a otros componentes de la conducta, cuando se experimenta ansiedad hay que acudir a recursos de otros procesos para adecuar la respuesta a las características de la situación y para adaptarse a las exigencias de la misma; en el procesamiento de esa información se desencadenarán elementos emocionales propios del miedo, debiéndose calibrar la situación de peligro; en la organización de recursos se hará necesaria la elicitación y el afrontamiento, propios del estrés. Finalmente, preservar a la persona de posibles daños hace necesario poner en marcha una serie de procesos psicológicos de evaluación, indispensables para la consecución de sus intereses.

Las distintas orientaciones, teórico-experimentales, que se recogen de la evolución del concepto de ansiedad, incluyen el triple sistema de respuestas al definirla como una respuesta emocional o patrón de respuestas, que engloba 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” (Casado, 1994).

Además también se expresa en el concepto de ansiedad que la respuesta de ansiedad puede ser elicitada, tanto por estímulos externos o situacionales, como por estímulos internos al sujeto, tales como pensamientos, ideas, imágenes, que son percibidos por el individuo como peligrosos y amenazantes. En esta percepción la personalidad juega un papel determinante, hasta tal punto que, como refiere el citado autor, “el tipo de estímulo capaz de evocar la respuesta de ansiedad vendrá determinado, en gran medida, por las características del sujeto” (Tobal, 1990).

2.1.2. Concepto de ansiedad enfocado al deporte

Martens (1977) define la ansiedad rasgo competitiva como “una tendencia a percibir las situaciones competitivas como amenazantes y responder a éstas con sentimientos de aprensión y tensión”; y la ansiedad estado competitiva como “un estado emocional inmediato, caracterizado por sentimientos de aprensión y tensión asociados a la activación del organismo que se produce en situaciones de competición”.

Por otro lado, la ansiedad hace referencia a un estado emocional capaz de afectar cognitivamente al deportista, confundiéndolo y entregándole sentimientos de temor y miedos acompañados de un importante conjunto de factores somáticos como la sudoración, aceleración cardíaca, temblores, tensión muscular que se ven reflejados en la baja ejecución personal y desempeño del atleta (Zamora & Salazar, 2004).

La ansiedad como concepto puede definirse como un sentimiento que percibido como amenaza en ocasiones, acompañada de acciones fisiológicas con aceleración del pulso, sudoración, entre otras. (Weinberg & Gould, 1996), se debe precisar también que la ansiedad en el Diccionario de las Ciencias del Deporte y del Ejercicio, se define como “un sentimiento subjetivo de aprensión o amenaza percibida, a veces acompañada por un incremento de la activación fisiológica” (Anshel, 1992).

Las reacciones de ansiedad aparecen con gran frecuencia ante demandas objetivas del entorno, tal como ocurre en una situación de competición deportiva. Si bien para algunos la competición es una práctica divertida y desafiante, para otros puede convertirse en amenazadora o adversidad, lo que lleva incluso al abandono del deporte (Lois & García, 2001).

Debido a todo esto algunos atletas pueden considerar la competencia como amenazante experimentando altos niveles de ansiedad, que al mismo tiempo puede comprenderse como una limitación a los resultados esperados gran parte por sentimientos consientes de preocupación y tensión acompañados por el sistema autónomo de la persona, no se descarta la influencia de las variables personales (tipo de creencias y atribuciones, la motivación, las actitudes) y las variables situacionales (proximidad temporal de la competición, la predictibilidad del resultado), sobre el tipo de respuesta que el deportista emitirá durante la competición y las consecuencias derivadas de las mismas (Martens, 1997).

2.1.3 Tipos de ansiedad

Según Navlet (2012) el estudio teórico y empírico de la ansiedad, a partir de su conceptualización como constructo, permite la determinación y especificidad de las distintas variables implicadas en este tipo de respuesta, la ansiedad por tanto puede ser estudiada desde los siguientes tipos:

2.1.3.1. Ansiedad como proceso emocional. Se puede afirmar que la respuesta de ansiedad como proceso emocional es experimentada por todos los

individuos y que tiene una función adaptativa al anticiparse a situaciones que suponen un riesgo para la persona. La anticipación supone evaluación de las condiciones del estímulo o situación para, por una parte, seleccionar las más favorables, y, por otra, descartar las que puedan restar recursos a la persona durante el proceso evaluativo. El proceso emocional no es privativo, en sus características, a todos los sujetos, sino que depende de los rasgos de personalidad de cada uno que se han ido conformando en interacción con el medio, bajo los efectos del aprendizaje, de los refuerzos y de la propia experiencia. Dicho de otro modo, el proceso emocional depende de las diferencias interpersonales y éstas del propio desarrollo personal.

2.1.3.2. Ansiedad como actitud emocional cognitiva. Una de las características, incluidas en el concepto de ansiedad es la proacción, elemento que va más allá de la reacción emocional, y que incluye la selección de factores eficaces en la acción preventiva y el procesamiento de los datos almacenados en experiencias anteriores. Este proceso permite poner en marcha aquellos factores, que hacen posible afrontar la situación eficazmente, descartando los que no aporten solución a la amenaza real y presente o no resulten efectivos en la anticipación de peligros posibles. El conjugar todos estos factores en una reacción primaria de miedo o temor, supone una actitud emocional cognitiva que no se improvisa sino que es el resultado de todo un proceso evolutivo y experiencial en el que el sujeto ha ido aprendiendo a interpretar, de ese complejo sistema de información, los elementos relevantes y significativos para su supervivencia. También se dice que la ansiedad es una actitud emocional cognitiva porque utiliza recursos procedentes de los sesgos cognitivos realizados al evaluar la situación y valorar los medios físicos y psicológicos que llevan a una respuesta adecuada ante el peligro, amenaza o riesgo ya sean éstos de tipo material, orgánico, social o psíquico.

2.1.3.3. Ansiedad como rasgo de personalidad. Desde el punto de vista de Spielberger (1989) la ansiedad se ha abordado como rasgo y como estado, la diferencia entre ambos conceptos viene dada por su permanencia o transitoriedad en el tiempo y no dependiendo la ansiedad rasgo de la naturaleza de la situación,

sino que la ansiedad rasgo representa diferencias interindividuales estables en el tiempo, mientras que la ansiedad estado, hace referencia a una condición del organismo que varía y fluctúa en el tiempo. Los rasgos de personalidad son el resultado de un proceso evolutivo en el que interactúan factores genéticos, heredados, y factores ambientales. En este proceso evolutivo la respuesta emocional de ansiedad interacciona con otros rasgos de personalidad favoreciendo la conformación de personalidad más o menos sensibles o vulnerables a ciertos estímulos o situaciones estresantes. Los rasgos de personalidad forman parte del constructo ansiedad.

Cattell y Sheier (1961) en su obra “El significado y medida del neuroticismo y la ansiedad” aborda el estudio de la ansiedad como característica de la personalidad del individuo, este planteamiento dar lugar a las primeras teorías rasgo-estado, las cuales conciben a la ansiedad como una disposición interna o tendencia a reaccionar de forma ansiosa con una cierta independencia de la situación en que se encuentra el sujeto.

Amelang y Bartussek (1991) recogen la definición que Guilford (1954), dio de rasgo como toda peculiaridad abstracta y relativamente constante de la personalidad gracias a la cual una persona se diferencia de otra. También, se habla de disposiciones relativamente amplias y temporalmente estables hacia determinados modos de conducta, refiriéndose a estructuras psíquicas que determinan una forma de conducta, es decir de una característica de la personalidad que induce a reaccionar o actuar de una forma ansiosa, dicho de otro modo, la ansiedad-rasgo hace referencia a diferencias individuales relativamente estables, caracterizadas por dos aspectos: la predisposición a valorar un gran número de situaciones como peligrosas o amenazantes y la tendencia a responder a esas amenazas con reacciones de ansiedad.

Cattell y Sheier (1961) también afirman que los rasgos de personalidad representan modos relativamente estables de reaccionar, mientras que el estado se caracterizaría por la fluctuación en el tiempo.

Se habla de ansiedad de rasgo como aquella que el sujeto experimenta a lo largo de su vida cotidiana, se refiere por lo tanto a la tendencia personal de tener ansiedad ante determinadas situaciones, es decir, que es propia a la personalidad del sujeto. La ansiedad de rasgo elevada puede llevar consigo la aparición de estrés (López, Labrador, Bueno, & Buceta, 1992).

Además, la ansiedad de rasgo se ha empleado para describir las diferencias individuales, relativamente estables, en la propensión de la ansiedad, es decir de la tendencia a ver el mundo como algo peligroso y en la frecuencia con la cual se experimenta el estado de ansiedad durante un prolongado lapso de tiempo (Chávez & Rospigliosi, 1967).

2.1.3.4. Ansiedad como estado. Allport (1955) menciona que la ansiedad estado se refiere a una situación orgánica actual y real, que traduce la motivación puntual en una situación y momento temporal diferentes de las tendencias de conducta implicadas en el concepto de rasgo.

Además la ansiedad de estado es conceptualizada como una condición o estado emocional transitorio del organismo humano, que se caracteriza por los sentimientos de tensión y aprensión subjetivos conscientemente percibidos, y por un aumento de la actividad del sistema nervioso autónomo, se refiere a la reacción desagradable frente a una situación específica, cualquier persona de vez en cuando experimenta ansiedad, pero existen diferencias sustanciales entre las personas en cuanto a la frecuencia e intensidad con la que los experimentan y pueden fluctuar a través del tiempo (Chavez & Rospigliosi, 1967).

La ansiedad estado se puede definir como la ansiedad manifestada por la persona ante una situación puntual concreta (generada por una situación concreta), este tipo de ansiedad es mejor tratada que la ansiedad de rasgo, ya que la de rasgo ofrece dificultades mayores. La ansiedad de estado se puede manifestar de dos maneras, según el nivel en el que se produzca somática y cognitiva (López, Labrador, Bueno, & Buceta, 1992).

2.1.3.5. Ansiedad cognitiva. La ansiedad cognitiva se refiere al conjunto de preocupaciones negativas sobre el rendimiento, reducción de concentración y continuas interrupciones de la atención, además de es una manifestación psicológica que encadena en el sujeto que la padece un aumento de la preocupación, y una mayor probabilidad de fallar, a nivel cognitivo las medidas se suelen realizar mediante cuestionarios o entrevistas. Los primeros son fáciles de utilizar y permiten recoger en poco tiempo información de un grupo numeroso de personas y la entrevista permite profundizar en algunos aspectos que con los cuestionarios podrían pasar desapercibidos (Weinberg & Gould, 1996).

2.1.3.6. Ansiedad somática. La ansiedad somática se define como la percepción de una serie de síntomas corporales que se producen automáticamente (por ejemplo, nudo en el estómago, sudoración, incremento de la frecuencia cardíaca) para evaluar las respuestas a nivel conductual, la observación directa es el método que más éxito tiene en el ámbito del deporte. La utilización de videos, listas de comportamientos de evitación y de afrontamiento registros, entre otros, se consideran esenciales para evaluar si un determinado deportista presenta respuestas inadecuadas ante diferentes situaciones, también estos autores hablan sobre que la ansiedad somática es una manifestación a nivel fisiológico y se refiere a los elementos afectivos y psicofisiológicos de la experiencia ansiosa que derivan de la activación autonómica (Weinberg & Gould, 1996).

2.1.3.7. Ansiedad como trastorno. Entendida la ansiedad como proceso emocional que suscita respuestas eficaces de afrontamiento ante situaciones de peligro o de amenaza para el sujeto, tras la evaluación del estímulo o situación, se puede encontrar con que esas respuestas no sean ni eficaces ni adecuadas porque se han activado ante condiciones que no ofrecían amenaza para la persona, en este caso se está ante un trastorno, que exige clarificar conceptos: por una parte la ansiedad no deja de ser una respuesta normal, pero, hablar de trastorno conduce a la ansiedad patológica y ésta por extensión a un tipo de patología mental, de repercusión social ineludible, que vicia la comprensión de la ansiedad normal. La diferenciación semántica, entre trastorno y normalidad es clara, desde el punto de

vista psicológico la distinción conceptual ofrecerá el tratamiento funcional de la ansiedad normal, respuesta adecuada, y de la ansiedad patológica, respuesta inútil para el afrontamiento de situaciones que provocan reacciones de temor, síntomas orgánicos o inhibiciones que alejan a la persona de la superación del objeto que provoca la ansiedad (Navlet, 2012).

2.1.4. Teorías rasgo-estado de la ansiedad

Cattell (1957) sería el primero en medir e identificar el constructo ansiedad, entendiéndolo de dos formas diferentes: “bien como la repercusión afectiva de la incertidumbre respecto al refuerzo o bien como algo específicamente asociado al motivo de miedo resultante de la privación de cualquier motivo”. En su obra *El significado y medida del neuroticismo y la ansiedad*, a estas dos formas de la ansiedad se las denomina ansiedad-rasgo y ansiedad-estado (Cattell & Sheier, 1961).

Uno de los principales representantes de las teorías rasgo-estado de mayor difusión y repercusión en la literatura psicológica y en el avance y desarrollo de teorías que expliquen el origen, evolución y mantenimiento de la respuesta de ansiedad es Spielberger (1977) quién partiendo de una postura cercana a las teorías de rasgo, se ha ido acercando progresivamente hacia posiciones más interactivas.

Lo más innovador de esta teoría es que no sólo define la ansiedad en términos de rasgo de personalidad, sino que la asocia con procesos motivacionales poniendo el énfasis en los constructos de este tipo que denomina “rasgos dinámicos”. Así pues, la ansiedad es una supresión de la expresión del comportamiento que se combina paradójicamente con un incremento de la disposición dinámica (Cattell & Kline, 1982).

Spielberger al igual que Cattell distinguen conceptual y operacionalmente entre ansiedad como estado transitorio y como rasgo de personalidad relativamente estable. Además, Spielberger (1977) en su teoría diferencia entre estados de ansiedad, estímulos condicionados, que provocan estos estados, y defensas para

evitarlos y aliviarlos. El proceso comienza por una valoración cognitiva por parte del individuo, de los estímulos externos e internos, si bien esta valoración estará mediatizada por el rasgo de ansiedad más o menos marcado que posea el sujeto. Así pues aquellos sujetos que realicen una valoración en términos de peligro o amenaza, experimentarán un incremento de niveles de ansiedad o bien se desencadenarán una serie de mecanismos de defensa con el objeto de minimizar, reducir o eliminar el estado de ansiedad.

Como señala Tobal (1996) el rasgo de ansiedad hace referencia a la tendencia que tiene el individuo a reaccionar de forma ansiosa como resultado de una interpretación, peligrosa o amenazante de los estímulos o situaciones a las que se enfrenta. No obstante, existen diferencias en cuanto al grado de ansiedad que una persona experimenta, puesto que en ella influyen tanto factores biológicos como aprendidos a los que se le añaden la experiencia. Así pues, nos encontramos con que una misma persona puede percibir un gran número de situaciones como amenazantes, por ejemplo: hablar en público, sentirse observado mientras realiza una tarea, etc. Por el contrario, otras situaciones o estímulo, como viajar en avión o en barco, las alturas, etc., no le desencadenan respuestas de ansiedad. Por otro lado el estado de ansiedad hace referencia a un estado emocional transitorio o a una condición del organismo humano que varía en intensidad y duración. Se experimenta ante situaciones que el individuo percibe como amenazantes o peligrosas, y se caracteriza por ser subjetiva, por la percepción consciente de sentimientos de tensión y aprensión y por una alta activación del sistema nervioso autónomo, lo que da lugar a una gran variedad de cambios fisiológicos o corporales.

Existe una estrecha relación entre rasgo y estado, de modo que un individuo con un alto rasgo de ansiedad tenderá a reaccionar más frecuentemente de forma ansiosa o con estados de ansiedad, siendo éstos generalmente más intensos y duraderos.

Para Spielberger (1989), las diferencias entre rasgo y estado consisten, por una parte, en la potenciación ligada al rasgo, frente a la actualización unida al estado. Así, “la ansiedad-estado será la combinación de sentimientos de tensión, aprensión, nerviosismo, pensamientos molestos y preocupaciones, asociado todo ello a una elevada activación del organismo”. La “ansiedad-rasgo sería una disposición de la personalidad, tendencia o rasgo a percibir ciertas situaciones como amenazantes y responder a ellas con niveles elevados de ansiedad estado”.

La ansiedad estado conlleva cambios fisiológicos como “elevación de la frecuencia cardíaca, de la presión sanguínea, respiración intensa, rápida y superficial, dilatación de las pupilas, erección capilar, sequedad de boca e incremento de la transpiración”. La ansiedad rasgo no es directamente observable a través del comportamiento del individuo, sino que ha de “ser inferida a partir de la frecuencia con la que un individuo experimenta elevaciones en su ansiedad estado”. Además se ha establecido una analogía para conceptuar la diferencia entre ansiedad estado y ansiedad rasgo, la ansiedad estado sería a la ansiedad rasgo lo que la energía cinética a la energía potencial dicho de otro modo la ansiedad estado es la energía cinética; una reacción que tiene lugar en un momento concreto con un determinado nivel de ansiedad, mientras que la ansiedad rasgo sería la energía potencial o disposición latente para que ocurra una reacción si existen los estímulos apropiados.

Spielberger (1989) resume su teoría de la ansiedad rasgo-estado en los siguientes puntos:

Las situaciones que sean valoradas por el individuo como amenazantes evocarán un estado de ansiedad, a través de los mecanismos de feedback sensorial y cognitivo, los niveles altos de ansiedad estado serán experimentados como displacenteros.

La intensidad de la reacción de un estado de ansiedad será proporcional a la cantidad de amenaza que esta situación posee para el individuo.

La duración de un estado de ansiedad dependerá de la persistencia del individuo en la interpretación de la situación como amenazante.

Los individuos con niveles altos en cuanto a rasgo de ansiedad percibirán las situaciones que conllevan fracasos o amenazas para su autoestima, como más amenazantes que las personas con bajo nivel en rasgo de ansiedad.

Las elevaciones en estados de ansiedad pueden ser expresada directamente en conducta, o pueden servir para iniciar defensas psicológicas que en el pasado fueron efectivas en la reducción de ansiedad.

Las situaciones estresantes ocurridas frecuentemente pueden causar en el individuo un desarrollo de respuestas específicas o mecanismos de defensa psicológicos dirigidos a reducir o minimizar los estados de ansiedad.

Spielberger (1966), en su teoría de la ansiedad también incluye la valoración cognitiva, lo que conecta con la teoría de Lazarus y Folkman (1986), centrada en el concepto de estrés y los procesos o estrategias de afrontamiento al estrés.

La teoría de la ansiedad de Spielberger lleva implícita la influencia de la teoría de los rasgos de personalidad, es decir, esa disposición interna o tendencia a reaccionar de forma ansiosa, respecto a este punto Lazarus y Folkman, relacionan este proceso con una predisposición interna o vulnerabilidad psicológica a evaluar una situación como daño, amenaza y/o desafío como resultado de la importancia que el individuo concede a la situación. Además de las formulaciones de Lazarus, con las formulaciones de Beck (1976) resaltan los procesos cognitivos e incluso las llevan al campo de la terapia. Con la introducción de un nuevo enfoque teórico, el cognitivo-conductual, el concepto de ansiedad se ve modificado. Un ejemplo de ello nos lo ofrece Paul (1969) quien considera la ansiedad como “sentimientos subjetivos de aprensión o tensión acompañados por o asociados con activación fisiológica, que se produce como respuesta a un estímulo interno cognitivo o externo ambiental.

2.1.5. Sintomatología de la ansiedad

Siguiendo la teoría del triple sistema de respuesta, el estado de ansiedad, según Tobal (1996) se caracteriza por:

2.1.5.1. Manifestaciones o síntomas cognitivos. Este grupo de síntomas se refiere a pensamientos, ideas e imágenes de tipo subjetivo que influyen sobre las funciones superiores originando sentimientos de preocupación, miedo, temor, inseguridad y aprensión; pensamientos negativos de inferioridad o incapacidad; dificultad para concentrarse; sensación general de desorganización o pérdida de control sobre el entorno; dificultad para pensar con claridad y para anticiparse a situaciones de peligro o amenaza.

2.1.5.2. Manifestaciones o síntomas fisiológicos. La activación de distintos sistemas orgánicos va a provocar los siguientes síntomas: 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).

2.1.5.3 Manifestaciones o síntomas motores. Estos síntomas, 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.

2.1.6. Causas de la ansiedad

La respuesta de la ansiedad es un proceso emocional que experimentan todas las personas en una situación que es estimada como de riesgo o peligro, aunque esa situación no tenga por qué dañar necesariamente al sujeto. En la mayoría de los casos, estos comportamientos son aprendidos y se anticipan a la posible amenaza, por lo que los datos biográficos y experiencia personal del sujeto, sus rasgos de personalidad, sus aprendizajes y los refuerzos recibidos son elementos constitutivos del tipo de respuesta dada y han de ser valorados globalmente.

Las repuestas de ansiedad también pueden ser evocadas, a partir de los elementos percibidos, de aquí que tanto los desencadenantes como la propia historia del sujeto marquen las características de las respuestas ante las distintas situaciones o estímulos, hablándose incluso, de un tipo de propensión.

Es reconocido por los individuos que un mismo estímulo o situación generan distinto tipo de respuesta ansiógena, la explicación vendría dada por la propia interpretación anticipatoria que hace el sujeto que, en ocasiones, incluso es incapaz de controlar la reacción de ansiedad aun siendo consciente de que la situación no supone un peligro objetivo para él.

De un campo estimular un individuo percibe determinados elementos como señal de peligro, en esta percepción evaluativa va a mediar el tipo de aprendizaje anterior, ya sea por condicionamiento clásico, por aprendizaje observacional o como resultado de la información recibida, a estas tres vías se ha denominado “tres caminos hacia el miedo”, hacia las expectativas de peligro, ante una situación de riesgo el sujeto pone en marcha todo un proceso de análisis emocional de las condiciones de los estímulos tanto externos como internos. Cualquier cambio de estas condiciones estimulares genera estrés, es decir actúa como desencadenante de la respuesta ansiógena, dicho de otro modo, la reacción de estrés se convierte en ansiedad cuando la valoración conlleva una situación de

peligro, con un componente de experiencia subjetiva, y otro de activación vegetativa y endocrina. (Rachman,1977)

Endler y Kocovski (2001), al estudiar las situaciones que provocan respuestas ansiógenas, proponen cuatro tipos genéricos: las que conllevan una evaluación de tipo social, las que implican amenaza con peligro físico, las situaciones ambiguas y las rutinas diarias, en este último caso, las características personales referidas al rasgo de ansiedad juegan un papel decisivo.

Para otros autores como Arrindell, Pickersgill, Merckelbanch, Ardon y Cornet (1991) las situaciones que provocan reacciones ansiógenas se pueden agrupar en cuatro bloques temáticos sobre los que inciden en clara interacción las características interpersonales de los individuos. Estos bloques son:

2.1.6.1. *Temor a situaciones o acontecimientos interpersonales.*

Incluyen el temor a la crítica, al rechazo, a la evaluación, a la interacción social, este temor también hace referencia a la agresión interpersonal y sexual.

2.1.6.2. *Temor relacionado con la muerte.* Las lesiones, la enfermedad, la sangre y los actos quirúrgicos, también incluye este bloque el miedo a las dolencias, a las enfermedades y a las incapacidades físicas y mentales; temor al suicidio; a la falta de adecuación sexual; a la pérdida de control, finalmente, a la contaminación, al síncope y a las amenazas para la salud física y mental propia.

2.1.6.3. *Temor a los animales.* Desde los domésticos, pequeños e inofensivos hasta insectos y reptiles, en este bloque también se incluye aquéllos animales que no suponen ningún peligro real.

2.1.6.4. *Temores agorafóbicos.* Temor a lugares públicos, espacios cerrados o abiertos, muchedumbres y el viajar solos en autobús o tren. También se puede contabilizar como desencadenante de una respuesta ansiógena la percepción

de una alteración orgánica de la que se desconoce el modo, la reacción de estrés se convierte en ansiedad cuando la valoración conlleva una situación de peligro, con un componente de experiencia subjetiva, y otro de activación vegetativa y endocrina.

También se puede contabilizar como desencadenante de una respuesta ansiógena la percepción de una alteración orgánica de la que se desconoce el origen, en esta misma línea, la ingestión de grandes cantidades de sustancias, que provocan una activación fisiológica, también es desencadenante de la ansiedad.

Por último, en la ansiedad patológica, el recordar situaciones desagradables o el imaginar situaciones amenazantes o sencillamente pensar en el futuro son desencadenantes de estas reacciones que son estudiadas como patológicas dada la inexistencia de un peligro real, del que la respuesta de ansiedad tiene como objetivo la defensa al movilizar los recursos necesarios, para evitar el riesgo, neutralizarlo, asumirlo o afrontarlo adecuadamente.

2.1.7. Causas de la ansiedad en el deporte

Pérez (2017) afirma que a pesar que la práctica de ejercicio físico tiene un efecto beneficioso sobre la ansiedad y mejora el estado de ánimo, los cuales se aprecian tras una sesión completa de ejercicio y también con la práctica regular de actividad física, puede existir algunas complicaciones durante los entrenamientos debido a la exigencia que tiene el atleta en su rendimiento antes de una competencia, lo cual lleva el nombre de ansiedad pre competitiva, la cual suele ocurrir en las veinticuatro horas previas a una competición y suele ser el resultado de un desequilibrio entre las capacidades percibidas y las demandadas del ambiente deportivo. Además, determinados factores pueden contribuir al aumento o disminución de esta ansiedad precompetitiva como cambios en la situación habitual, importancia del evento, conocimiento del rival, también un factor muy importante a tener en cuenta, es que todo deportista compite con la presencia de público. Las consecuencias de este factor es que el deportista obtendrá mejores resultados siempre y cuando domine la tarea, pero si la tarea está mal dominada,

la presencia de público influirá negativamente. Además, en las competiciones deportivas los espectadores no son pasivos, sino todo lo contrario, juegan un papel muy activo y pueden ejercer una fuerte presión e influir en el aumento del estrés de los deportistas.

También, Anshel y Plowman (1991) mencionan que: en el deporte, la competición siempre gira en torno a dos variables: ganar o perder, conseguir o no una marca o puesto en un campeonato para lograr una medalla, un trofeo o una beca. La posibilidad de no conseguir estos objetivos genera en los competidores una incertidumbre que se define como un sentimiento subjetivo de aprensión o amenaza percibida, a veces acompañada por un incremento de la activación fisiológica: la ansiedad precompetitiva.

En función de cómo gestionen esta ansiedad en los momentos previos a la competición, unos deportistas bajan su rendimiento y otros lo aumentan. A estos últimos deportistas mencionados, la ansiedad les parece incluso divertida, un desafío, que les hace mejorar su rendimiento, mientras que, a los primeros, les produce sentimientos estresantes de inseguridad o amenaza, que le hacen bajar considerablemente su rendimiento en la competición. (Smith, 1989) afirma que la autoconfianza estaba asociada con las motivaciones intrínsecas, mientras que, los estados de ansiedad se asociaban con las motivaciones extrínsecas.

Desde la perspectiva motivacional de metas de logro, en la ansiedad también puede influir de manera significativa la percepción del éxito, de manera que en los deportistas con alta orientación al ego se pueden encontrar niveles superiores de ansiedad y bajos de autoconfianza. La orientación al ego predice significativamente de manera negativa la ansiedad cognitiva, mientras que la orientación disposicional a la tarea predice positivamente la autoconfianza (Voigh, Callaghan & Ryska, 2000).

2.1.8. Causas de ansiedad en el CrossFit

El Crossfit plantea un gran desafío físico y mental del atleta. Pone al límite sus habilidades en esos campos. Por un lado, el deportista verá extenuados rápidamente sus sistemas energéticos. Por otro lado, deberá realizar una serie de ajustes mentales para continuar y terminar la prueba. Aunque no hace falta salir primero en todas las pruebas para ganar una competición de Crossfit. Hay que tener buenos resultados. Es por eso que los atletas deben poder armar un plan mental de la prueba que van a realizar, medir sus propias capacidades, la dificultad de los movimientos y el efecto de la combinación de los mismos. Un problema común son los deportistas que suelen quedarse sin energía y pierden las pruebas a pesar de ir primeros por no saber calcular el esfuerzo necesario. (Weinberg, 2010).

La guía de entrenamiento nivel de CrossFit Inc. (2002) describe varios factores que influyen en un deportista que practica CrossFit, afectando su desempeño como atletas, los cuales podrían también generar ansiedad si no son manejados de manera óptima, algunos de estos son:

2.1.8.1. Lo desconocido. Es una de las cualidades de la disciplina. Es muy raro que un competidor de CrossFit sepa de antemano en qué van a consistir todas las pruebas de la competencia. Generalmente se dan a conocer algunas pocas, reservándose en secreto el o los eventos finales. Estar preparado para “lo desconocido” es uno de los lemas de CrossFit. Esto implica dos cosas, en primer lugar, poseer la fluidez necesaria para rápidamente adaptarse a la prueba que se tiene por delante; en segundo lugar, manejar los niveles de ansiedad y de autoconfianza. Generalmente un atleta no sabe lo que una combinación de ejercicios le va a exigir hasta la primera ronda, si es que la prueba es cíclica, o hasta que no toque los elementos o realice alguna combinación de movimientos. Muchas veces no hay tiempo para eso, con lo cual la dosificación de la energía es más difícil.

2.1.8.2. Los ejercicios o movimientos. La variedad de los ejercicios, entre ellos hay algunas que requieren fuerza estricta, potencia, coordinación, o también aquellos que comprometen el peso corporal o los que involucran algún elemento, los que implican traslación de un lugar a otro o los que se mantienen en el lugar. Al ser todos movimientos diferentes y que se combinan, el deportista debe poseer un gran dominio técnico de todos ya que la técnica es lo que permite el correcto ahorro de energía además de la correcta biomecánica que defiende al atleta ante las lesiones y por otro lado, el deportista debe dominar mentalmente estos ejercicios, o sea, rápidamente combinar la memoria sensitiva con la estrategia a llevar a cabo. Más allá de conocer los ejercicios de manera aislada, lo desconocido es su combinación y la demanda energética, estructural y psicológica de los mismos.

2.1.8.3. El formato de las pruebas. Es otra dificultad a enfrentar, ya que las pruebas pueden tener varias configuraciones. Un ejemplo, es la ejecución de una cantidad de repeticiones de una combinación de ejercicios en determinada cantidad de tiempo, lo que es llamado AMRAP por sus siglas en inglés, (as many repetitions as possible) o también “x” cantidad de rondas por tiempo de una serie de ejercicios. Otro formato común es el de “escalera” que generalmente implica ejercicios de levantamiento olímpico, en esas pruebas disminuyen las repeticiones, pero aumenta la intensidad y el objetivo es llegar primero. Estos son sólo tres formatos, año tras año se utilizan o se combinan o se crean nuevos formatos. Esto implica que el deportista pueda anticipar como va a rendir su cuerpo, con la misma combinación de ejercicios, pero en formatos diferentes.

2.1.8.4. La sensación de fatiga. Que se puede llamar “fatiga percibida” ya que se trata de la representación mental que el deportista construye a partir de sus deseos y expectativas, de la valoración de su desempeño y de la evaluación subjetiva de su nivel de cansancio físico. Avanzada cada prueba, el deportista puede calcular cuanta energía posee y cuanta puede invertir en las pruebas venideras. Esto es importante, ya que dependiendo como lo afronte, el atleta sostendrá o se derrumbarán los niveles de autoconfianza y de capacidad percibida

para enfrentar el trabajo por hacer. A esto se le debe sumar el tiempo de descanso con que el deportista puede contar, ya que no será el mismo entre prueba y prueba y mucho menos entre ejercicio y ejercicio.

2.1.8.5. Buen desempeño. Generalmente un atleta novato es un atleta ansioso que va a pelear por salir primero siempre, lo cual irá en detrimento de su rendimiento tanto mental como físico. Un deportista con experiencia y mucho autoconocimiento, sabe en qué prueba le va a ir mejor y en cuál tiene que dar su mayor esfuerzo para quedar en un lugar intermedio. Es decir, el deportista tiene que saber cómo rendir muy bien en las pruebas que considere que puede realizarlas en alta performance, e intentar no llegar último ni fatigarse en las pruebas en las que sabe que no puede terminar cerca de los primeros lugares. Un deportista en CrossFit, tiene más capacidad para algunas pruebas que para otras, en este sentido, el autoconocimiento es muy importante, no sólo para controlar la fatiga, sino también para no dañar la percepción de autoeficacia y la autoconfianza.

2.1.8.6. El jueceo. Es un factor muy importante en el desempeño de un atleta en competición. El jueceo en Crossfit, consiste en que el deportista ejecute correctamente el rango de movimiento, esto no es sinónimo de técnica, sino de estandarización general. Por ejemplo, cualquier tipo de sentadilla debe ser realizada por debajo “del paralelo”, es decir la cadera debe encontrarse en el lugar comprendido entre las líneas imaginarias del suelo y los muslos en posición horizontal, si esto no se cumple, cualquier ejercicio que implique la posición de sentadilla es marcado como “no repetición”, esto implica que esa repetición no se cuenta. El deportista suele estar extenuado y calculando cada movimiento con motivo de ahorrar energía, en un momento, la fatiga impide el control motor fino, y estos errores suelen suceder. El deportista debe estar sumamente concentrado y enfocado para no cometer este tipo de errores y si lo hace, seguir trabajando en lugar de enojarse con el juez. A su vez, el juez puede cometer errores por los motivos que sean, y nuevamente esto se configura en un factor de exigencia mental para el atleta.

2.1.8.7. La participación del público. Es un factor muy importante en CrossFit, más allá que existan atletas favoritos, el público suele premiar el esfuerzo y el intento de ir más allá de las posibilidades propias. Este factor puede ser utilizado por el competidor para mejorar su desempeño, o puede generar niveles de ansiedad en el competidor debido a lo que él cree que es capaz y a lo que cree que el público le demanda o espera de él.

2.1.8.8. Los demás deportistas o competidores. Generalmente un deportista con experiencia ya conoce a sus rivales de antemano y puede medir capacidades al menos mentalmente. Es decir, sabría con qué se puede encontrar. Por otro lado, también están los deportistas novatos que representan un signo de pregunta para aquellos con más experiencia y a todo esto se le agrega la tabla de posiciones. Dependiendo del resultado parcial de la misma, un deportista puede especular en qué posición puede terminar para acercarse o alejarse de otro atleta, así también como puede calcular cuánto tiempo de pausa tomarse para descansar entre ejercicio y ejercicio o repetición y repetición. El manejo de los tiempos junto con la anticipación de escenarios posibles, pueden aumentar la autoconfianza o generar ansiedad.

2.1.8.9. El clima. No es lo mismo entrenar o competir a puertas cerradas que, a cielo abierto, como tampoco en invierno o en verano. La lluvia puede jugar un factor muy importante y también, sobre todo en las competiciones nacionales o internacionales, no todos los cuerpos están preparados para funcionar de manera óptima en determinados climas.

Capítulo III

Fundamento Teórico Científico de la Variable

Estrategias de Afrontamiento

3.1. Estrategias de afrontamiento

El afrontamiento es entendido como un conjunto de respuestas ante la situación estresante ejecutada para reducir de alguna forma la calidad aversiva de tal situación. Siendo así, entonces el afrontamiento se refiere a las respuestas provocadas por la situación ansiógena o estresante, ejecutadas para controlarla y/o neutralizarla (Márquez, 2006).

Retomando el modelo transaccional desarrollado por Lazarus y Folkman (1986), se pueden categorizar las estrategias de afrontamiento empleando algunos ejes fundamentales: en primer lugar, en función del método o medio empleado para afrontar su direccionalidad se habla entonces de una estrategia activa, pasiva o evitativa, es activa si la persona utiliza sus recursos para afrontar aquello que le genera malestar, pasiva si en lugar de actuar espera a que las condiciones que le generan malestar cambien y evitativa, si todos sus esfuerzos están dirigidos a la huida de la situación que la aqueja. En segundo lugar, una estrategia puede ser categorizada en función de donde se dirija el foco de atención, se habla entonces de estrategias de afrontamiento centradas en la tarea, es decir en la actividad que

está realizando, y estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, dirigidas a lo que la persona siente. Por último, una estrategia de afrontamiento puede ser también clasificada como fundamentalmente cognitiva o conductual, refiriéndose a aquellas en que la persona utiliza algún tipo de procesamiento cognitivo y otras en el que predomina algún tipo de acción motriz (Cantón, Checa & Budzynska, 2013).

Las estrategias de afrontamiento tienen como objetivo mejorar la comprensión o el control de la situación ansiógena, también, mejorar los recursos para enfrentarse a la situación, esto se logra por medio de pensamientos de planificación y análisis o mediante acciones, tales como búsqueda de información o confrontación (Cantón et al., 2013).

Respecto a lo anterior, la investigación realizada por Márquez (2006) plantea ciertas estrategias de afrontamiento, las cuales buscan minimizar tipos de cogniciones y reducir la cantidad de autorreflexiones, por lo menos en situaciones que demanden una respuesta física rápida, entonces, para enfrentarse a las situaciones que generan ansiedad, se debe desarrollar un amplio rango de estrategias de afrontamiento.

3.1.1 Concepto de estrategias de afrontamiento

Lazarus y Folkman (1986) definen a las estrategias de afrontamiento como aquellos esfuerzos cognitivos 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” ,dicho de otro modo se define el afrontamiento como un proceso mediante el cual se manejan demandas internas o externas que son evaluadas como excediendo o desbordando los recursos de la persona, al utilizar el término “manejar, se evita también equiparar el afrontamiento al dominio, manejar puede significar minimizar, evitar, tolerar y aceptar las condiciones estresantes así como dominar el entorno.

Para Galán y Perona (2001) la definición de Lazarus y Folkman implica la idea de proceso que incluye un cambio continuo y específico, por lo que no debe ser considerado como un rasgo, en segundo lugar, el esfuerzo de adaptación excluye las conductas automáticas que no requieren esfuerzos, en tercer lugar, el afrontamiento se define por el esfuerzo y no por los resultados y finalmente, el afrontamiento se debe definir como un proceso multidimensional, dada la gran variedad de estrategias que se ponen en marcha y que pueden ser aprendidas. El afrontamiento entonces se define como un proceso dinámico y cambiante, en el que son evaluadas las observaciones y valoraciones que realiza el sujeto acerca de lo que piensa o hace, de lo que generalmente hace o haría en determinadas, y lo que realmente piensa y hace en un contexto determinado o específico, con sus condiciones particulares, el afrontamiento como proceso implica la posibilidad de cambio, tanto de los pensamientos como de las actuaciones dirigidas a un entorno que también puede cambiar con independencia del individuo y de sus estrategias de afrontamiento.

Pelechano, Capafóns y Sosa (1991) en su estudio sobre personalidad y estrategias de afrontamiento, propone una conceptualización alternativa del afrontamiento, en este concepto de afrontamiento se recogen teorías basadas en aspecto de personalidad, como su estructura y dinámica personal; fases y estadios de análisis o intento de solución de problemas, basados en el coping que dependerá del momento de solución del problema, y las teorías de la inhibición-confrontación, apoyada en la capacidad expresiva del sujeto para generar soluciones a través de la expresión verbal de esas probables soluciones, los autores consideran adecuado hablar de habilidades de solución de problemas en la medida en que las estrategias de afrontamiento hacen referencia a los problemas cotidianos del hombre, y en la medida en que hagan referencia a problemas interpersonales podrían entenderse o denominarse habilidades interpersonales.

Autores como Crespo y Cruzado (1997) mantienen que bajo el concepto de afrontamiento se agrupan procesos diversos que pasan de la actividad neuroendocrina hasta tipos específicos de procesamiento cognitivo, de tal forma

que nos encontramos ante un megaconstructo en el que son incluidos fenómenos muy diferentes. (Galán & Perona, 2001) en su análisis crítico del modelo de Lazarus y Folkman de afrontamiento, mantienen que este concepto hace referencia a una conducta molecular, observable y cuantificable, referida a un problema que surge en un momento dado y, por tanto, debe ir unido a la efectividad de las estrategias empleadas y a la detección de los antecedentes.

Carver y Scheier (1994) define las estrategias de afrontamiento como la respuesta a una situación estresante que depende de las experiencias, la autoapreciación de las propias capacidades y las motivaciones que influyen en el proceso activo de adaptación del individuo y también consideran al afrontamiento como los esfuerzos conductuales y cognitivos que hace el individuo para hacer frente al estrés.

Finalmente Matheny (1986) define al afrontamiento como cualquier esfuerzo consciente o inconsciente, para evitar, eliminar o debilitar los estímulos estresantes o para tolerar los efectos de la manera menos perjudicial.

3.1.2. Clasificación de estrategias de afrontamiento

3.1.2.1. Clasificación según Kleinke (2007). Considera que los principales modos de afrontamiento son el afrontamiento enfocado o centrado en el problema y afrontamiento enfocado o centrado en la emoción:

3.1.2.1.1. Afrontamiento centrado en el problema. Estos se presentan cuando el individuo pretende cambiar la relación que hay, de diferentes maneras ya sea alejándose o disminuyendo la amenaza, utiliza estrategias como resolución de problemas, toma de decisiones, búsqueda de información, manejo de tiempo, búsqueda de consejo o elaboración de un plan, estas estrategias se centran en la acción y se utilizan para cambiar la situación estresante.

3.1.2.1.2. Afrontamiento centrado en la emoción. Se refiere a los esfuerzos de afrontamiento se dirigen a modificar la reacción emocional del individuo, estas

estrategias están ubicadas en el grupo llamado estrategias cognitivas de afrontamiento, presentando en individuos que creen que es difícil hacer algo para cambiar al estresor y, toman la medida de resistir ante ello. También, el uso de estrategias como ejercicio físico meditación, expresión de sentimiento y búsqueda de soporte.

Por otro lado según Carver, Scheier y Weintraub (1989) encuentran que existen muchas medidas, pero que estas no abarcan la totalidad todos los tipos de afrontamiento, por ello se interesó por el cuestionario de modos de afrontamiento de Lazarus y Folkman, los cuales se encuentran entre las categorías de estilos de afrontamiento centrados en el problema y en la emoción, se dividen en trece modos de afrontamiento al estrés, los cuales están divididos a su vez en tres estilos cada una con estrategias de afrontamiento.

3.1.2.2. Clasificación según Lazarus y Folkman (1986). Afirman que existen trece tipos de dirección u orientación del afrontamiento:

3.1.2.2.1. Afrontamiento activo. Se define como el conjunto de realizar conductas orientadas a incrementar los esfuerzos con el fin de distanciar o evitar el estresor, o minimizar sus efectos negativos.

3.1.2.2.2. Planificación. Proceso consistente en pensar cómo manejarse frente al estresor organizando y planificando estrategias de acción, premeditando qué escoger y estableciendo cuál será la mejor estrategia para manejar el problema.

3.1.2.2.3. Supresión de actividades competentes. Representa el pasar por alto o subestimar otras posibles actividades evitando ser distraído, con el objeto de manejar mejor el estresor.

3.1.2.2.4. Postergación del afrontamiento. Se define como la capacidad de esperar o postergar el afronte del estresor hasta que se presente la oportunidad apropiada para actuar sobre el problema, impidiendo realizar alguna acción prematuramente.

3.1.2.2.5. *Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales.* Significa buscar en las otras personas consejo, asistencia e información u orientaciones con el fin de solucionar el problema. Focalizado en la emoción, se dirige a disminuir o eliminar las reacciones emocionales desencadenadas por la fuente estresante.

3.1.2.2.6. *Búsqueda de apoyo social por razones emocionales.* Consiste en la búsqueda de apoyo moral, empatía y comprensión en las demás personas, con la finalidad de disminuir la reacción emocional negativa.

3.1.2.2.7. *Reinterpretación positiva y crecimiento.* Estilo en el que el individuo evalúa el problema de manera positiva, reconociendo o atribuyendo cualidades favorables a la experiencia estresante en sí misma, es decir, rescatando lo favorable de la situación adversa, y asumiéndola como un aprendizaje para el futuro.

3.1.2.2.8. *Aceptación.* Comprende dos aspectos durante el proceso de afrontamiento, el primero consiste aceptar que la situación estresante realmente existe y acontece durante la fase de evaluación primaria y el segundo tiene lugar durante la evaluación secundaria y consiste en aceptar la realidad como un hecho con el que se tendrá que convivir ya que es inmodificable en el tiempo.

3.1.2.2.9. *Negación.* Se define como rehusarse a creer que el estresor existe, o comportarse y pensar como si el estresor fuera irreal o sencillamente no existiese.

3.1.2.2.10. *Acudir a la religión.* Tendencia a apoyarse en la religión en situaciones de estrés con la intencionalidad de reducir la tensión existente.

3.1.2.2.11. *Enfocar y liberar emociones.* Ocurre cuando el individuo se focaliza en las consecuencias emocionales desagradables o displacenteras que se experimentan expresando abiertamente dichas emociones.

3.1.2.2.12. *Desentendimiento conductual.* Consiste en la disminución del esfuerzo conductual y cognitivo dirigido al estresor, dándose el individuo por vencido sin intentar alcanzar las metas con las que el estresor está interfiriendo.

3.1.2.2.13. Desentendimiento mental. Ocurre cuando el individuo permite que una amplia diversidad de actividades lo distraiga de su evaluación de los aspectos conductuales del problema, o de la meta.

Fernández-Abascal (1997) afirma que existen los siguientes modos de afrontamiento, siguiendo su método utilizado: modo activo, modo pasivo y modo de evitación por otro lado según la focalización, existen modos de focalización en la respuesta, modos de focalización en el problema o modos de focalización en la emoción; y por último según la actividad, se clasifican en modos centrados en la actividad cognitiva y modos centrados en la actividad conductual.

3.1.2.3. Clasificación según Márquez (2006). Menciona diferentes estrategias de afrontamiento enfocadas al deporte:

3.1.2.3.1. Auto convencerse. Es decir plantearse que se va a tener éxito y no hay motivo alguno para preocuparse; otra estrategia se basa en el desarrollo teórico propuesto por Bandura, donde se afirma que los cambios de la conducta están mediados por un mecanismo definida como la fuerza de la convicción propia adecuada a la conducta necesaria para tener éxito según lo anterior, la teoría de la autoeficacia, afirma que la creencia del individuo en su propia competencia es fundamental para vencer el miedo y rendir adecuadamente.

3.1.2.3.2. Imaginarse mentalmente. Se utiliza frecuentemente como técnica en el ámbito del deporte, esta consiste en pensar cómo se debería hacer la ejecución en determinado deporte, o cual debería ser la actitud frente a la competencia y de igual forma visualizarse haciéndolo de esa manera.

3.1.2.3.3. Visualización. Es entendida como una estrategia cognitiva de aprendizaje y desarrollo de habilidades usadas en el deporte. En su mayoría ha sido utilizada para el afrontamiento de la ansiedad, ya que permite controlar los estímulos ambientales, reduciendo la incertidumbre, aumentando la familiaridad del deportista con los eventos evocados y disminuyendo su calidad ansiógena.

3.1.2.3.4. Auto diálogo. Hace referencia a las cogniciones expresadas en forma de lenguaje o discurso mental que la persona se hace a sí misma para influir en su conducta y en su estructura cognoscitiva, es decir, hace referencia a una técnica cognitiva de modificación de la conducta basada en el cambio de las verbalizaciones negativas por otras más útiles para mejorar el autocontrol.

3.1.3. Factores que influyen en las estrategias de afrontamiento

Para explicar las diferencias que existen entre las distintas personas en la adaptación al estrés, aparte de las características asociadas a la interacción entre la personas y la situación social estresante como por ejemplo, que el suceso fuera deseable o no deseable, que fuese esperado o inesperado, positivo o negativo, se han surgido básicamente dos mecanismos: el afrontamiento del estrés y el apoyo social (Sandín, 2003), ambos están estrechamente relacionados entre sí; el apoyo social en realidad es una forma de recurso de afrontamiento.

Según Carver (1993) existen tres parámetros que influyen en el afrontamiento:

3.1.3.1 El control. Se hizo una investigación sobre ratas de laboratorio que tiene la posibilidad de evitar un shock eléctrico apretando una palanca, presentan menos manifestaciones biológicas de estrés (niveles de glucocorticoides más bajos, menos pérdida de peso, úlceras gástricas menos frecuentes.) También se ha demostrado que, en ciertas condiciones, los espectadores de una competencia deportiva muy peleada presentan igualmente más reacciones biológicas que los jugadores en el terreno de juego.

3.1.3.2 El feedback. El estrés disminuye su intensidad cuando el sujeto conoce el desarrollo de la experiencia estresante. De este modo, cuando una señal anuncia el fin de shock eléctrico en el animal de laboratorio, las úlceras gástricas son menos importantes. Esta noción se vincula con la reevaluación subjetiva de la situación de estrés en el curso de respuesta.

3.1.3.3 La predicción. Cuando se previene la aparición de estrés, las reacciones son de menor intensidad (rata advertida de la inminencia de un shock eléctrico). Sin embargo, se han señalado experiencias que demuestran lo contrario, a saber, que la predicción puede suscitar una ansiedad anticipatoria.

Carver, Scheier y Weintraub (1989) mencionan que existen dos posturas que explican las diferencias individuales que pueden influir en el afrontamiento, las cuales son:

La primera postura plantea que las estrategias de afrontamiento tienen un carácter estable, se dice que las personas adquieren un conjunto de estrategias preferidas que se consideran como estilos de afrontamiento que son representados como tipos de afrontamiento disposicional, los cuales permanecen estables a lo largo del tiempo y de las circunstancias, asimismo se dice que ciertas características de personalidad predisponen a la persona a afrontar al estrés con algunas estrategias, pero no con otras.

La segunda postura expone sobre el carácter situacional de las estrategias de afrontamiento ya que se considera al afrontamiento como un proceso cambiante u dinámico, donde las personas combinan diferentes estrategias que son aplicadas en formas diferentes dependiendo de cómo la relación con el individuo varía con su entorno, es decir, que la situación es un proceso dinámico y no está en función a los rasgos de personalidad.

3.1.4. Manejo de las estrategias de afrontamiento al estrés

El concepto estrés se ha aplicado a los fenómenos psicosociales con lo que ha llegado a designar a varios aspectos. Se da un estado de estrés psicosocial cuando una serie de demandas inusuales o excesivas amenazan el bienestar o integridad de la persona. En el intento de dominar la situación se corre el peligro de que los recursos de afrontamientos se vean superados, llevando a una perturbación en el funcionamiento, dolor, enfermedad o incluso, muerte (Folkman & Lazarus, 1986).

Estos autores desarrollan la importancia de los actos de evaluación cognitiva que determina un valor de la amenaza, los cuales son: la evaluación primaria que se centra en la situación y la Evaluación secundaria que se centra en la eficacia o resultados que tendrán las medidas que se adopten para hacer frente al acontecimiento. Los factores de personalidad determinan la importancia del estresor y la vulnerabilidad o tolerancia de la persona al estrés en general. Asimismo, las estrategias de afrontamiento son esfuerzos tanto intrapsíquicos como orientados hacia la acción, para manejar las demandas ambientales e internas y los conflictos entre ambas, que se evalúan como que exceden los recursos de una persona. El afrontamiento puede servir a una de dos funciones: resolución de problemas y regulación de la emoción.

3.1.4.1 Entrenamiento e inoculación de estrés. Es un paquete de técnicas cognitivas conductuales diseñado para el tratamiento de problemas con la ansiedad, actualmente también se emplea a diversos trastornos, considerándose útil en los factores que pueden promover el cambio, proporcionando ayuda en tratamientos específicos y preventivos. Este entrenamiento contiene principios generales, procedimientos clínicos, y además pautas concretas a seguir en diferentes fases y diversas técnicas de aplicación que se adecuan a cada individuo en función a las características precisas de la situación y del problema de estrés que se quiere eliminar o prevenir (Ruiz, Díaz & Villalobos, 2012).

Meichenbaum (2009) afirma que el entrenamiento en inoculación de estrés, es útil para afrontar para afrontarlas cuatro categorías de estrés, que son las siguientes:

3.1.4.1.1. Estresores agudos de tiempo limitado. Son aquellos acontecimientos estresantes que se dan en un momento determinado y son de corta duración como los estresores relacionados con exámenes médicos, o situaciones de evaluación específica como pasar una prueba para obtener la licencia de conducir, etc.

3.1.4.1.2. *Secuencias de estrés*. Son acontecimientos vitales estresantes específicos importantes como desempleo, pérdidas afectivas que pueden desencadenar una secuencia de problemas que van acompañados de nuevas reacciones de ansiedad.

3.1.4.1.3. *Intermitencia crónica*. Es provocada por la exposición repetida a situaciones estresantes como exámenes, discusiones, chequeos médicos, etc.

3.1.4.1.4. *Estrés crónico continuado*. Abarca el afrontamiento de enfermedades médicas o psiquiátricas de larga duración o problemas afectivos, familiares o abuso sexual prolongado, situaciones laborales que implican riesgos como el caso de policías, militares, etc.

3.1.4.2. Entrenamiento en estrategias de afrontamiento. Dependerán de las características de la persona, de la naturaleza del problema y de otros factores ambientales y se llevan a cabo utilizando estrategias (Ruiz, Díaz & Villalobos, 2012):

3.1.4.2.1. *Estrategias cognitivas*. En las que se encuentran estrategias de solución de problemas como analizar los requisitos que son necesarios para abordar el problema, asimismo se encuentra el entrenamiento en auto refuerzo como las auto instrucciones positivas relacionadas con autoeficacia y competencias en la ejecución. Además de la reestructuración cognitiva que son todas aquellas estrategias cognitivas que se consideran adecuadas para un afrontamiento efectivo y modificación de pensamientos disfuncionales.

3.1.4.2.2. *Estrategias de control de la activación emocional*. Se enseña al sujeto a detectar algunos indicios de preceden al incremento de la activación con el fin de controlar la ansiedad o estrés en el momento que empieza a producirse, las técnicas de relajación son muy útiles y cualquier otro procedimiento que sirva al sujeto para aliviar los síntomas fisiológicos.

3.1.4.2.3. *Estrategias conductuales*. Supone el análisis y el ensayo de estrategias específicas que faciliten el afrontamiento según la problemática

concreta presentada por el sujeto, si el caso es de evitación o fobia, se entrenan técnicas de exposición en imaginación o en la realidad, además si son problemas de ansiedad a la evaluación como exámenes, se entrenan hábitos de estudio que favorezcan la eliminación o reducción del problema.

3.1.4.2.4. Habilidades de afrontamiento paliativo. Son todas aquellas estrategias que ayuden a aliviar el malestar producido por una situación cuyo grado de agresividad o amenaza es sostenida y difícil de controlar como enfermedades incurables, que abarcan un temor o alerta permanente por parte del sujeto. Entre estas estrategias se encuentran la toma de perspectiva, contacto con personas de situación similar, desviación de la atención, apoyo social, expresión adecuada de los afectos.

3.1.5. Estrategias de afrontamiento en el deporte.

Márquez (2006) afirma que el modelo de estrategias de afrontamiento en el deporte está basado en el control de las emociones, la organización de la recepción de información, la planificación de las respuestas y la ejecución de las acciones apropiadas. 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 traduce, con frecuencia, en un empeoramiento de la capacidad de ejecución.

También el autor menciona que en el campo del deporte, los atletas se enfrentan a la ansiedad, bloqueando los mensajes amenazantes o desagradables e incrementando la información que pueda contribuir a una ejecución óptima, también otra estrategia de afrontamiento utilizada con frecuencia es el autoconvencerse de que uno va a tener éxito y no existen motivos para preocuparse. Asimismo, la imaginería mental también puede resultar de extrema utilidad y es utilizada con frecuencia en el ámbito del deporte. La mayoría de los atletas tienden a usar fundamentalmente una imaginería de tipo visual, aunque en ocasiones predomina la de tipo cinestésico en la que se intenta sentir los

movimientos y el control corporal. Otras técnicas ampliamente utilizadas son las de relajación, generalmente basada en la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson, que puede utilizarse con rapidez en situaciones estresantes, sin interferencias con las conductas orientadas a una tarea en realización.

Barrós (2009) por su parte afirma que la ansiedad afecta más a los deportistas que se someten a mayores rendimientos, de esta manera, los deportistas deben entender que no debe preocuparse del resultado una vez que se ha dado todo el rendimiento posible, porque si se realiza deporte es porque disfruta hacerlo, independiente de los resultados obtenidos.

Según el autor mencionado anteriormente, algunas de las estrategias que se pueden utilizar para afrontar de forma previa, situaciones de estrés que provoquen un bajo rendimiento son: control de las variables generadoras de incertidumbre, fijación de objetivos coherentes consensuados entre los deportistas y cuerpo técnico para que siempre sirvan de incentivo, planificación coherente de entrenamiento, teniendo en cuenta una buena distribución entre cargas y descansos de acuerdo al grado de compromiso y objetivos deportivos, variación de los métodos de entrenamiento, tener en cuenta la exigencia y duración de cada ejercicio de acuerdo a la variable o valencia a entrenar para que pueda servir de incentivador y no de agente estresante, favorecer el reconocimiento en relación al esfuerzo y al trabajo, no únicamente a los resultados obtenidos, desarrollar la confianza en el deportista, evaluar el rendimiento después de la competencia y no durante la competencia y de forma constructiva y finalmente orientación acerca del uso del tiempo libre.

3.1.6. Estrategias de afrontamiento en el CrossFit

El CrossFit a menudo se considera un desafío, el trabajo de día o WOD por sus siglas en inglés (Work of the day) es una situación que se debe afrontar con los recursos personales para obtener una puntuación de la que el deportista puede sentirse orgulloso y muchas veces esta situación no es tarea fácil. Los movimientos funcionales constantemente variados y ejecutados a alta intensidad

colocan al deportista a esforzarse en gran medida para estar a la altura de sus propias expectativas. Esta situación, es incluso más intensa en un entorno competitivo ya que el atleta no sólo se enfrenta el desafío de vencer un evento en particular, también debe competir con otros atletas talentosos. La falta de confianza, el miedo al fracaso o a las expectativas de otros pueden intervenir haciendo mucho más difícil el concentrarse en la tarea, resultando en un rendimiento bajo (Mejia, 2018).

Según la autora mencionada anteriormente y en conjunto con un análisis preciso de la bachiller en psicología que está realizando esta investigación que también practica CrossFit, se puede precisar que existen algunas estrategias de afrontamiento que ayudan a manejar la ansiedad y a un mejor rendimiento en el CrossFit, estas son:

3.1.6.1. Gestionar las situaciones requeridas de modos diferentes. No todas circunstancias deben ser tratadas de la misma manera, ya que cada entrenamiento o trabajo del día siempre es diferente, se necesita tener una forma de afrontarlo distinta y acorde a lo que requiere, tomando en cuenta que tipos de ejercicios contiene prueba.

3.1.6.2. Actuar sobre lo que sí se puede controlar. Si existe un estresor que depende directamente de las acciones del deportista como por ejemplo realizar la técnica de un ejercicio de la manera más correcta posible, el deportista debe concentrar su atención y energía en ejecutar esas tareas para reducir activamente la ansiedad, esta es una manera también concentrarse en lo que se está haciendo en el momento, sin pensar en los resultados posteriores. Sin embargo, si lo que está causando ansiedad está fuera del control del deportista como que el juez no contabilice algunas repeticiones a pesar de que el atleta dio su mayor esfuerzo o que el jueceo tenga algunos errores, no tiene sentido rumiar con esos pensamientos y culparse uno mismo por esas situaciones, se necesita que el deportista mantenga la atención puesta en sí mismo durante el entrenamiento o la competencia.

3.1.6.3. *Aceptar las emociones.* Cuando el deportista está pasando por momentos de ansiedad respecto a su desempeño en los entrenamientos, debe tratar de observar cómo se siente en ese momento y tratar de aceptar ese estado por el cual está pasando, sin negarse a sentir esa emoción ya que si rechaza la ansiedad, este estado se incrementará de manera significativa, sin embargo, si logra reconocer y aceptar las emociones, podrá tener un mejor control sobre ellas en las pruebas.

3.1.6.4. *Buscar apoyo social.* Los amigos y el público son elementos importantes en los deportistas que practican CrossFit, ya que muchas veces el apoyo que brindan a los atletas hacen que estos tengan un mejor desempeño en los entrenamientos, sin embargo, es una estrategia que también puede jugar en contra ya que, si el público no alienta o no está a favor del deportista, podría influir negativamente en su rendimiento.

Capítulo IV

Metodología

4.1 Enunciado de las hipótesis

4.1.1 Hipótesis general

Existe relación entre la ansiedad y las estrategias de afrontamiento en deportistas que practican CrossFit en el centro de entrenamiento Pulso Fitness Center, Lima 2019.

4.1.2 Hipótesis específicas

La ansiedad de estado es la que se presenta en la mayoría de los deportistas que practican CrossFit en el centro de entrenamiento Pulso Fitness Center, Lima 2019.

La estrategia de afrontamiento de reinterpretación positiva de la experiencia es la que se presenta en la mayoría de los deportistas que practican CrossFit en el centro de entrenamiento Pulso Fitness Center, Lima 2019.

Existe relación entre la ansiedad de estado y las estrategias de afrontamiento de reinterpretación positiva de la experiencia en deportistas que practican CrossFit en el centro de entrenamiento Pulso Fitness Center, Lima 2019.

4.2. Operacionalización de variables y escalas de medición

Variable: “Ansiedad”

Según Spielberger (2007) es considerada como una reacción emocional desagradable frente a un daño anticipado. Existen diferentes modelos teóricos que explican la naturaleza y el desarrollo de la ansiedad sin embargo Raymond Cattell fue el primero en formular las distinciones entre ansiedad como un estado emocional transitorio (A-estado) y las diferencias individuales en tendencia o propensidad a la intensidad como un rasgo de personalidad relativamente estable (A-rasgo) (Cattell & Scheier, 1961).

VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INSTRUMENTO
Ansiedad	“Según Spielberger (2007) es considerada como una reacción emocional desagradable frente a un daño anticipado. Raymond Cattell fue el primero en formular las distinciones entre ansiedad como un estado emocional transitorio (A-estado) y las diferencias individuales en tendencia o propensidad a la intensidad como un rasgo de personalidad relativamente estable (A-rasgo). (Cattell & Scheier, 1961)	Ansiedad de estado (A-estado)	Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE)
		Ansiedad de rasgo (A-rasgo)	

Variable: “Estrategias de afrontamiento”

Esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes para manejar las demandas específicas interna y/o externas que son evaluadas como excesivas en relación con los recursos de que dispone la persona (Lazarus y Folkman, 1986). Existen dos dimensiones que dividen las estrategias o modos de afrontamiento al estrés: estrategias orientadas a la resolución del problema en las que se encuentran, el afrontamiento directo, planificación de actividades, supresión de actividades competitivas, retracción del afrontamiento, búsqueda de apoyo social, y también estrategias orientadas a la regulación de la emoción, como la búsqueda de soporte emocional, reinterpretación positiva de la experiencia, aceptación, retorno a la religión, análisis de las emociones, negación, conductas inadecuadas, distracción.

VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADORES	INSTRUMENTO
Estrategias de afrontamiento	“Esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes para manejar las demandas específicas interna y/o externas que son evaluadas como excesivas en relación con los recursos de que dispone la persona (Lazarus y Folkman, 1986).	Resolución de problema	Afrontamiento directo (activo)	Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE)
			Planificación de actividades	
			Supresión de actividades competitivas	
			Retracción (demora) del afrontamiento	
			Búsqueda de apoyo social	
		Regulación de la emoción	Búsqueda de soporte emocional	
			Reinterpretación positiva de la experiencia.	
			Aceptación	
			Retorno a la religión	
			Análisis de las emociones	
			Negación	
			Conductas inadecuadas	
			Distracción (afrontamiento indirecto)	

4.3. Tipo y diseño de la investigación

La investigación según su finalidad es de tipo básica, tiene como finalidad el mejor conocimiento y comprensión de los fenómenos por investigar, así mismo, tiene como propósito enriquecer el conocimiento teórico-científico.

Por su orientación temporal es de tipo transeccional, estudia la realidad de los temas escogidos en un tiempo y periodo determinado.

Según el contexto en que se realiza, la investigación es de tipo de laboratorio porque los fenómenos se estudian en un ambiente artificial, además por la naturaleza de la fuente la investigación es de tipo empírica ya que se toman características del mundo real mediante la observación y la medición de las variables. Según el control de las variables, la investigación que se llevó a cabo es experimental, estudia los hechos tal y como suceden en la realidad sin intervenir en ellos, también por su carácter de estudio la investigación es cuantitativa ya que se dispone de información matemática y utiliza instrumentos de medición.

De acuerdo con la dimensión del objeto de estudio, es una micro investigación, el objeto de estudio consiste en solo los atletas que practican CrossFit en el centro de entrenamiento Pulso Fitness Center, por tanto, es una dimensión reducida.

Además, según el nivel de conocimiento, la investigación es de tipo correlacional, busca la asociación entre las variables, además su propósito es evaluar la relación que existe entre ellas en un contexto particular, indicar cómo se comportan las variables y su orientación respecto a otras variables.

Por último, en cuanto al tipo de diseño, la presente investigación es no experimental, la hipótesis no se corrobora mediante experimentos, sino mediante el registro de las variables tal como ocurren, sin manipular ni modificar los hechos. Asimismo, es una investigación de tipo descriptivo correlacional, ya que, busca determinar la relación existente entre dos variables de una misma muestra.

4.4. Ámbito de la investigación

El centro de entrenamiento el cual es el ámbito de estudio de la investigación se llama Pulso Fitness Center y está ubicado en la ciudad de Lima y capital del Perú, es necesario recalcar que Pulso data oficialmente desde el mes de enero del año 2016, año en que comenzó a funcionar para cubrir las necesidades de actividad física de la ciudad. Los propietarios y socios del centro deportivo son Aldo Canziani y Cecilia Delly Peña quien es la gerente general y con la cual se coordinó el permiso correspondiente para realizar la investigación.

La dirección del centro de entrenamiento es Avenida Petit Thouars 4162, ubicado en el distrito de Miraflores y su horario de atención es desde las seis de la mañana hasta la diez de la noche, cuenta con una amplia infraestructura e implementación necesaria para que los atletas puedan realizar sus entrenamientos de manera óptima.

En la actualidad asisten un promedio de 60 atletas de forma continua al centro de entrenamiento y toman las clases correspondientes en los diversos horarios establecidos, dirigidas por el entrenador de turno, también el establecimiento cuenta con horarios para que los atletas tengan acceso para entrenar de manera libre y puedan mejorar en sus habilidades físicas.

Finalmente, durante los tres últimos años 2016, 2017, 2018 y 2019 el centro de entrenamiento Pulso Fitness Center, ha organizado competencias internas y externas fomentando la realización de actividad física de la ciudad de Lima. Las competencias internas se llevan a cabo con los atletas que pertenecen al centro de entrenamiento y las competencias externas son realizadas para el público en general de atletas de otros centros de entrenamiento.

4.5. Unidad de estudio, población y muestra

La población del centro de entrenamiento consta aproximadamente de 60 atletas y la muestra que se tomará para la investigación también será la misma de 60 atletas, debido a que se ve pertinente tomar esa cantidad para que la muestra se representativa y el estudio muestre datos confiables, lo que constituye un muestreo no probabilístico de carácter intencional.

4.6. Procedimientos, técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para la presente investigación se aplicó el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE) que fue creada por Spielberger, Gorsuch y Lushene en California, Estados Unidos en el año 1964 y estandarizado en el año 1994 . El objetivo del test es evaluar el nivel actual de ansiedad y la predisposición de la persona al estrés, consta de 40 ítems cuya opciones de respuesta son de una escala liker que consta de las siguientes opciones : casi nunca, a veces , a menudo, casi siempre, dicho instrumento mide ansiedad de rasgo y ansiedad de estado es por eso que la mitad de los ítems pertenecen a la subescala estado formada por frases que describen cómo se siente la persona en ese momento y la otra mitad, la conforma la subescala rasgo que identifica como se siente la persona habitualmente.

El Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado tiene una validez de 0.95 y una confiabilidad del 0.98, obtenido mediante al Alfa de Cronbach. El tiempo de administración es de 15 minutos y la corrección e interpretación de los resultados se da por medio de una puntuación para cada escala que puede oscilar de 0 a 30 puntos indicando puntuaciones más altas, mayores niveles de ansiedad.

Asimismo, para la investigación también, se hace uso del Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) que fue creado por Carver en Estados Unidos, el año 1989 y traducido al español en el año 1993. El objetivo del test es conocer como las personas reaccionan o responden cuando enfrentan a situaciones difíciles o estresantes, consta de 52 ítems cuya opciones de respuestas son: si (siempre) y no (nunca), este instrumento comprende 13 modos de responder al

estrés como: afrontamiento directo, planificación de actividades, supresión de actividades competitivas, retracción del afrontamiento, búsqueda de soporte social, búsqueda de soporte emocional, reinterpretación positiva de la experiencia, aceptación, retorno a la religión, análisis de emociones, negación, conductas inadecuadas, distracción y cada una de ellas consta de 4 alternativas o formas de afrontar las cargas de estrés, los ítems alternativos de cada modo vienen a indicar que cosas hace o siente con más frecuencia el sujeto, cuando se encuentra en tal situación.

El Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés, posee niveles significativos en el coeficiente de confiabilidad Alfa en las 13 subescalas , con un rasgo de posibles valores para las escalas de 4.16, mientras que en el coeficiente de correlación entre las escalas disposicionales tiene correlaciones mayores a 26 significativas a un nivel $p > 0.01$, no hay un tiempo preciso de administración y para la calificación se suman los puntaje obtenidos en cada una de las 13 áreas y luego al puntaje obtenido hay que multiplicarlo por 0.25 y posteriormente se ubica el puntaje hallado en el perfil y considerando que dicho perfil esta presentado en % se multiplica el puntaje obtenido por 10.

Capítulo V

Los Resultados

5.1. El trabajo de campo

Para la recolección de la información se procedió a hacer las coordinaciones con la Gerenta General del centro de entrenamiento Pulso Fitness Center, Cecilia Delly Peña quien dio las facilidades para la aplicación de los instrumentos a los atletas.

La aplicación de los instrumentos se llevó a cabo en dos días consecutivos: el viernes 31 de mayo y sábado 1 de Junio del año 2019 en la ciudad de Lima, antes de que los atletas inicien sus horarios de entrenamiento debido a esto no se pudo finalizar con la aplicación de los test en una sola sesión y se continuo recolectando datos al día siguiente. El tiempo de aplicación por cada persona duró un promedio de 30 minutos, donde los deportistas realizaron los test con buena predisposición y entusiasmo.

Una vez acumulada la información, se procesó estadísticamente los datos obtenidos, haciendo uso de estrategias que permitieron llegar a comprobar las hipótesis a través de tablas, gráfico y la prueba del Chi cuadrado, en este caso se utilizó el programa estadístico SPSS18.

5.2. Diseño de presentación de resultados

5.2.1. Variable: Ansiedad

Tabla1.

Resultados para el tipo ansiedad de estado

	Frecuencia	Porcentaje
Medio	18	30.00%
Alto	42	70.00%
Total	60	100.00%

Fuente: inventario de ansiedad rasgo-estado

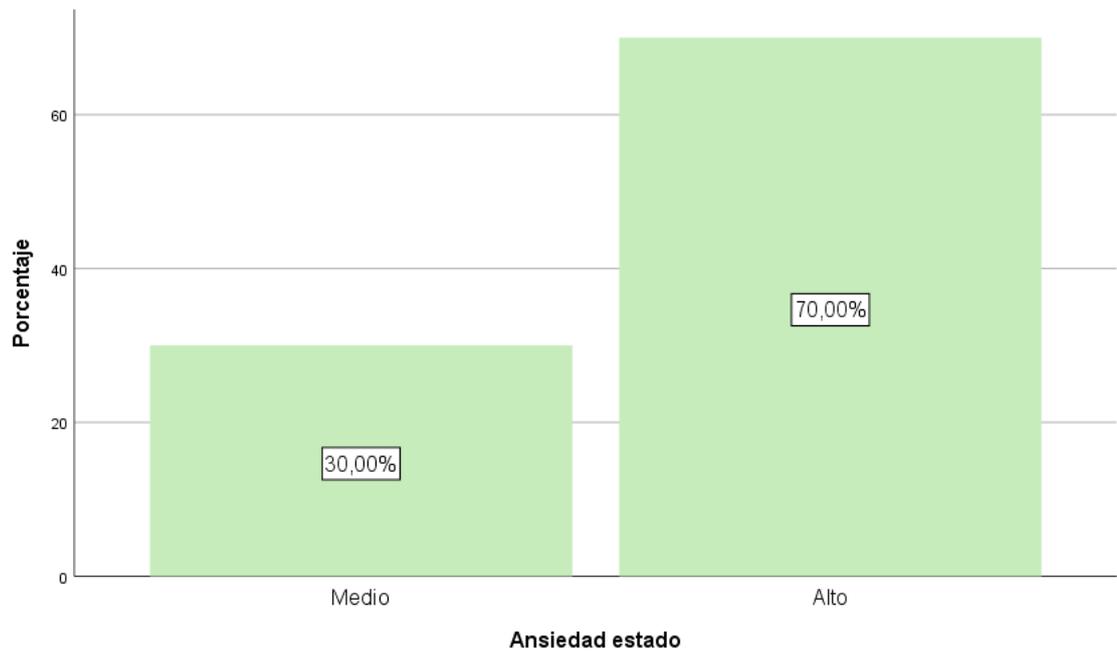


Figura 1: Resultados para el tipo ansiedad de estado

De acuerdo a los resultados, el 70% de deportistas presentan tipo de ansiedad de estado.

Tabla 2.

Resultados para el tipo ansiedad rasgo

	Frecuencia	Porcentaje
Medio	31	51.67%
Alto	29	48.33%
Total	60	10.00%

Fuente: Inventario de ansiedad rasgo-estado

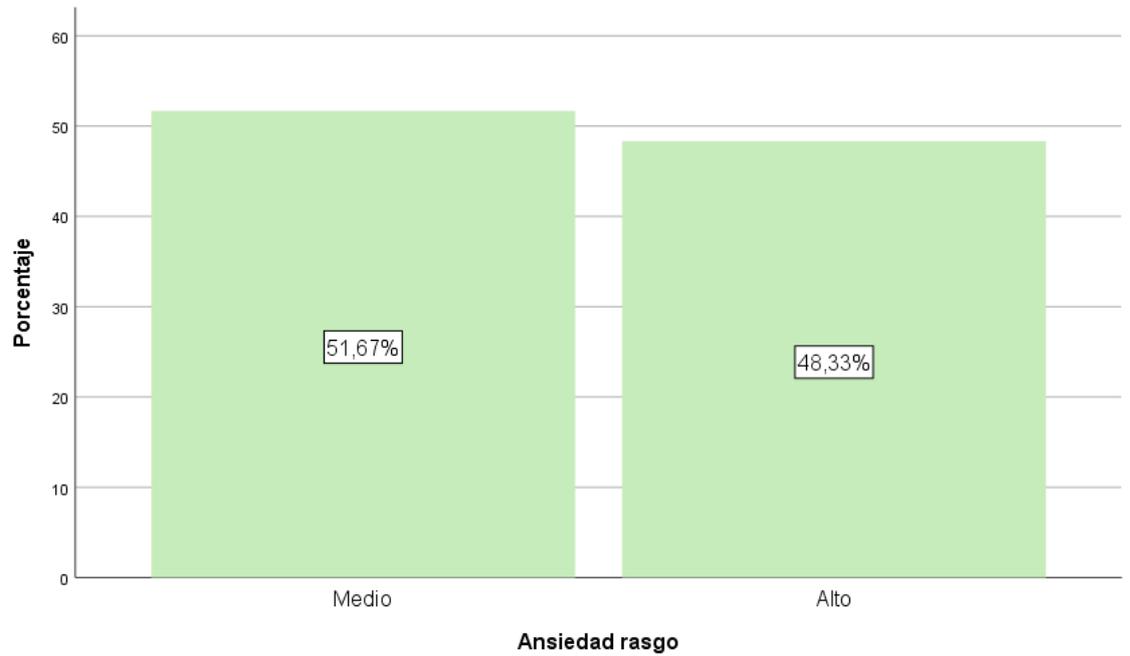


Figura 2: Resultados para el tipo ansiedad de rasgo

De acuerdo a los resultados, el 48.33% de deportistas presentan tipo de ansiedad de rasgo.

Tabla 3.

Resultados para la ansiedad estado y ansiedad rasgo

	Medio		Alto	
	F	%	F	%
Ansiedad rasgo	31	51.67%	29	48.33%
Ansiedad estado	18	30.00%	42	70.00%

Fuente: Inventario de ansiedad rasgo-estado

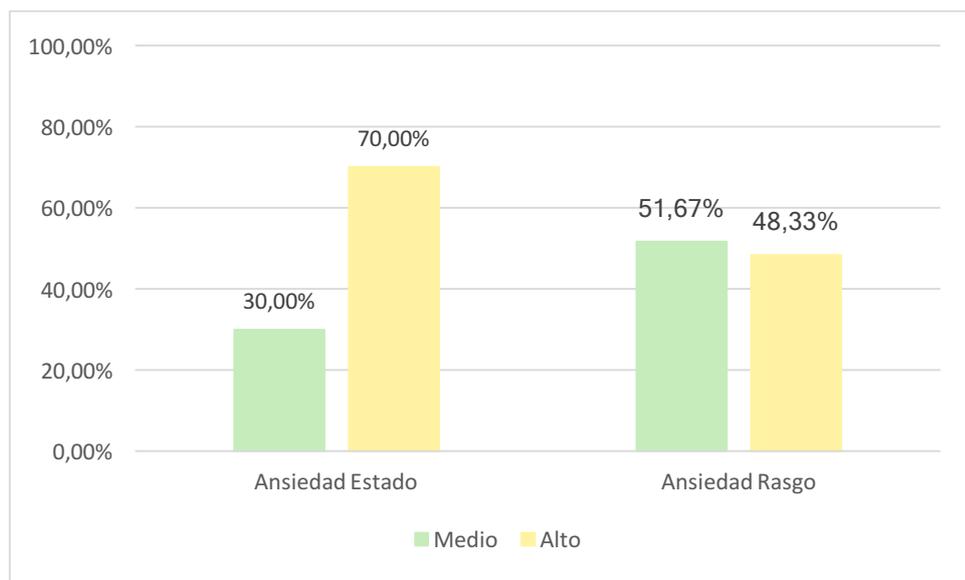


Figura 3. Resultados para los tipos ansiedad de estado y ansiedad de rasgo

De acuerdo a los resultados, el tipo ansiedad de estado se presenta en mayor porcentaje es decir un 70% frente a un 48.33% del tipo de ansiedad de rasgo en los deportistas.

5.2.2. Variable: Estrategias de afrontamiento al estrés

Tabla 4.

Resultados para la estrategia de afrontamiento directo

	Frecuencia	Porcentaje
Muy pocas veces emplea esta forma	1	1.67%
Depende poco de la circunstancia	35	58.33%
Forma frecuente de afrontar el estrés	24	40.00%
Total	60	100.00%

Fuente: Cuestionario de modos del afrontamiento al estrés.

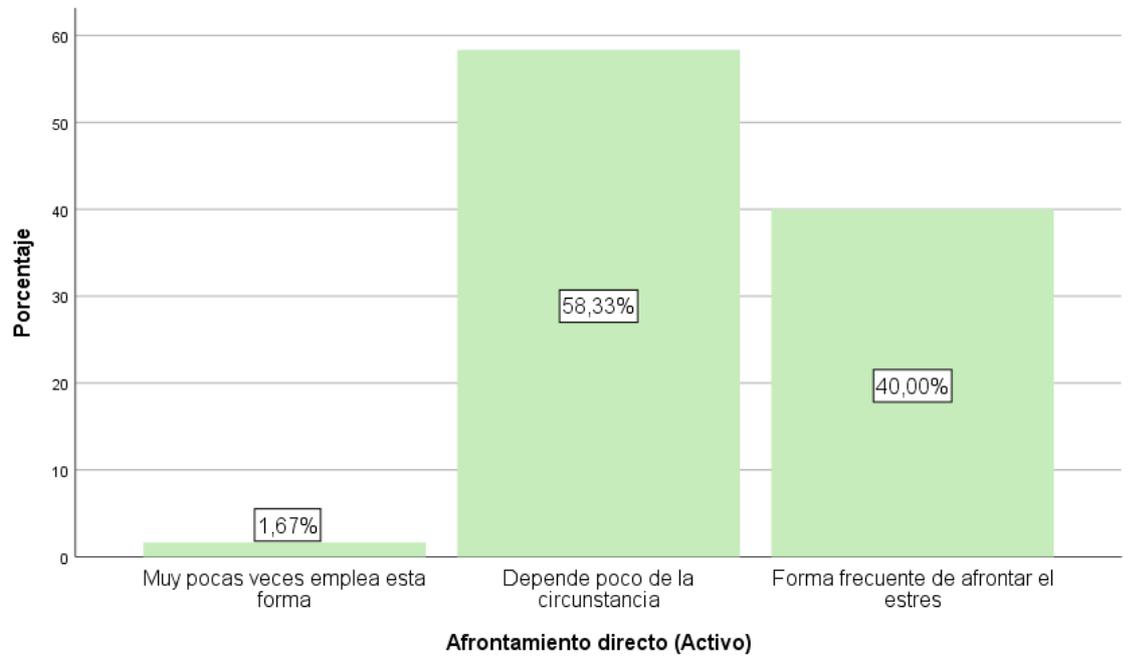


Figura 4. Resultados para la estrategia de afrontamiento directo

De acuerdo a los resultados, el 58.33% de deportistas consideran que depende de la circunstancia utilizar la estrategia identificada como afrontamiento directo, seguida de un 40% que la considera una forma frecuente de afrontamiento al estrés y un solo porcentaje de 1.67%, la utiliza muy pocas veces.

Tabla 5.

Resultados para el estrategia de afrontamiento planificación de actividades

	Frecuencia	Porcentaje
Muy pocas veces emplea esta forma	1	1.67%
Depende poco de la circunstancia	27	45.00%
Forma frecuente de afrontar el estrés	32	53.33%
Total	60	100.0 0%

Fuente: Cuestionario de modos del afrontamiento al estrés.

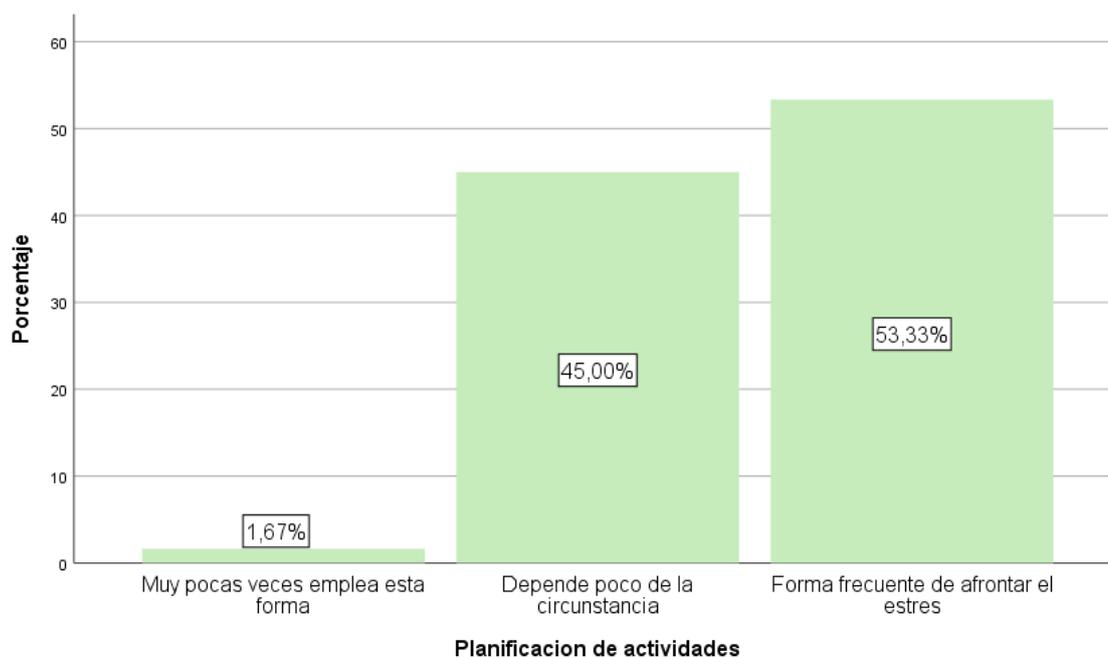


Figura 5. Resultados para la estrategia de afrontamiento planificación de actividades

De acuerdo a los resultados, el 53.33% de deportistas emplean la estrategia identificada como planificación de actividades de forma frecuente, mientras que un 45% la utiliza dependiendo de la circunstancia y solo un porcentaje de 1.67%, la utiliza muy pocas veces.

Tabla 6.

Resultados para la estrategia de afrontamiento supresión de actividades competitivas

	Frecuencia	Porcentaje
Muy pocas veces emplea esta forma	26	43.33%
Depende poco de la circunstancia	27	45.00%
Forma frecuente de afrontar el estrés	7	11.67%
Total	60	100.00%

Fuente: Cuestionario de modos del afrontamiento al estrés.

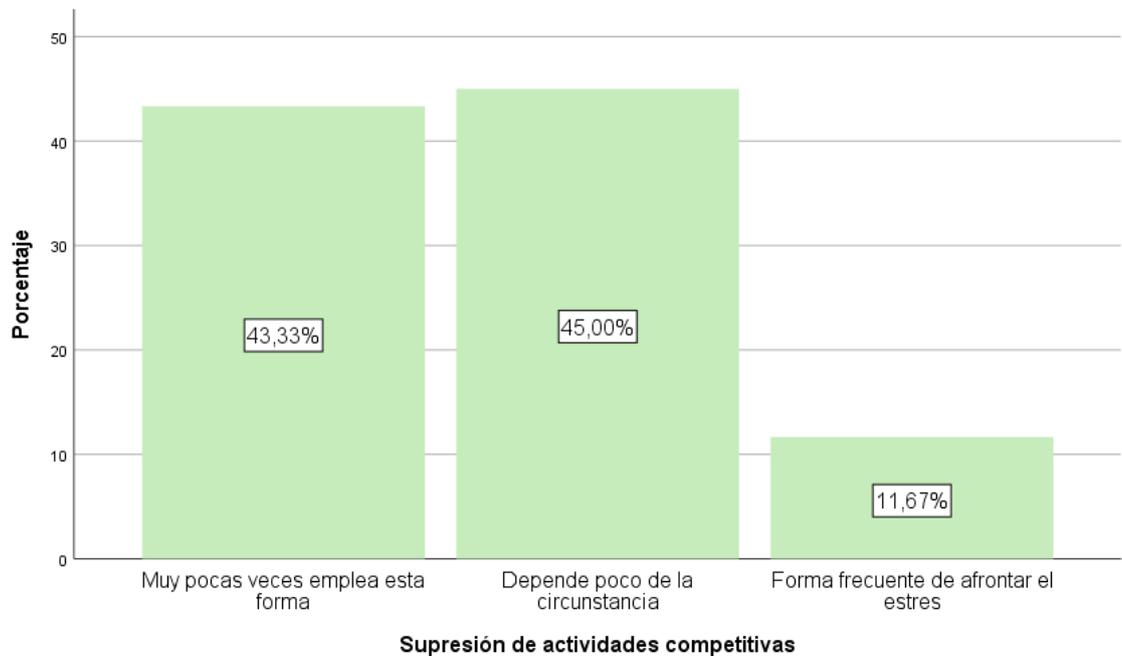


Figura 6. Resultados para la estrategia de afrontamiento supresión de actividades competitivas

De acuerdo a los resultados, el 45% de deportistas consideran que depende de la circunstancia utilizar la estrategia identificada como supresión de actividades, además un 43.44% emplea esta forma muy pocas veces y solamente el 11.67%, la usa como forma frecuente de afrontar el estrés.

Tabla 7.

Resultados para la estrategia de afrontamiento retracción del afrontamiento

	Frecuencia	Porcentaje
Muy pocas veces emplea esta forma	12	20.00%
Depende poco de la circunstancia	45	75.00%
Forma frecuente de afrontar el estrés	3	5.00%
Total	60	100.00%

Fuente: Cuestionario de modos del afrontamiento al estrés.

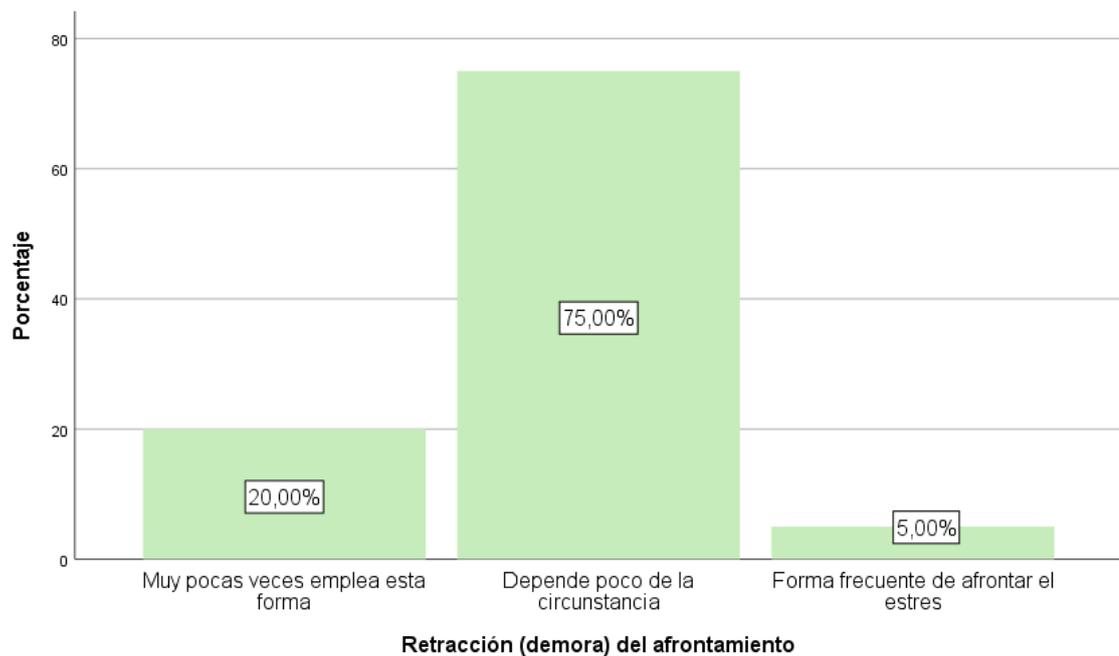


Figura 7. Resultados para la estrategia de afrontamiento retracción del afrontamiento

De acuerdo a los resultados, el 75% de deportistas consideran que depende poco de la circunstancia utilizar la estrategia identificada como retracción del afrontamiento, seguida de un 20% que la considera una forma frecuente de afrontamiento y solo un porcentaje de 5%, la utiliza muy pocas veces.

Tabla 8.

Resultados para la estrategia de afrontamiento búsqueda de soporte social

	Frecuencia	Porcentaje
Muy pocas veces emplea esta forma	4	6.67%
Depende poco de la circunstancia	20	33.33%
Forma frecuente de afrontar el estrés	36	60.00%
Total	60	100.00%

Fuente: Cuestionario de modos del afrontamiento al estrés.

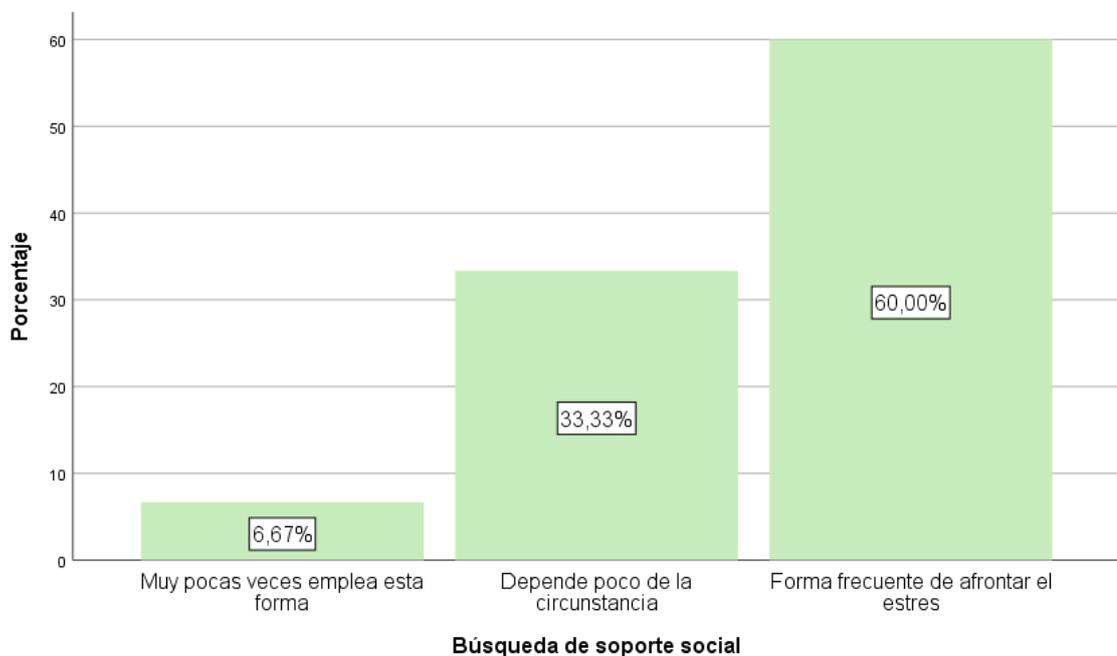


Figura 8. Resultados para la estrategia de afrontamiento búsqueda de soporte social

De acuerdo a los resultados, el 60% de deportistas utilizan la estrategia identificada como búsqueda de soporte social, como forma frecuente de afrontar el estrés, mientras que el 33.33% depende poco de la circunstancia y solo un 6.67%, emplea esta forma muy pocas veces.

Tabla 9.
Resultados para la estrategia de afrontamiento búsqueda de soporte emocional

	Frecuencia	Porcentaje
Muy pocas veces emplea esta forma	11	18.33%
Depende poco de la circunstancia	30	50.00%
Forma frecuente de afrontar el estrés	19	31.67%
Total	60	100.00%

Fuente: Cuestionario de modos del afrontamiento al estrés.

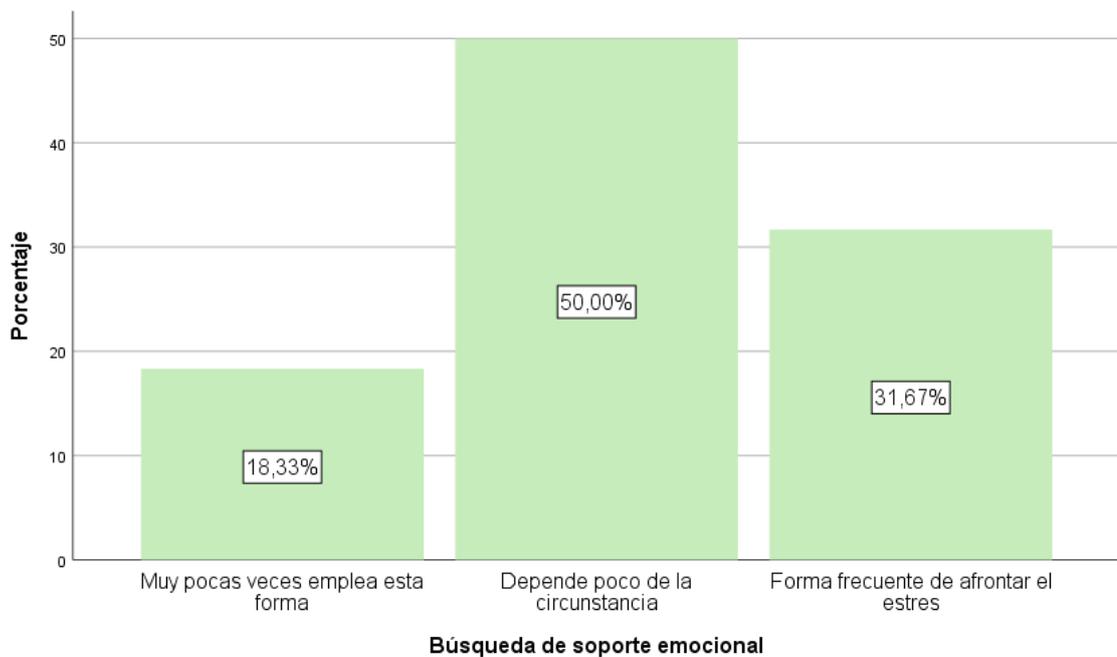


Figura 9. Resultados para la estrategia de afrontamiento búsqueda de soporte emocional

De acuerdo a los resultados, el 50% de deportistas consideran que depende de la circunstancia para utilizar la estrategia identificada como búsqueda de soporte emocional, seguida de un 31.67% que la considera una forma frecuente de afrontamiento y un porcentaje de 18.33%, la utiliza muy pocas veces.

Tabla 10.

Resultados para la estrategia de afrontamiento reinterpretación positiva de la experiencia.

	Frecuencia	Porcentaje
Muy pocas veces emplea esta forma	2	3.33%
Depende poco de la circunstancia	10	16.67%
Forma frecuente de afrontar el estrés	48	80.00%
Total	60	100.00%

Fuente: Cuestionario de modos del afrontamiento al estrés.

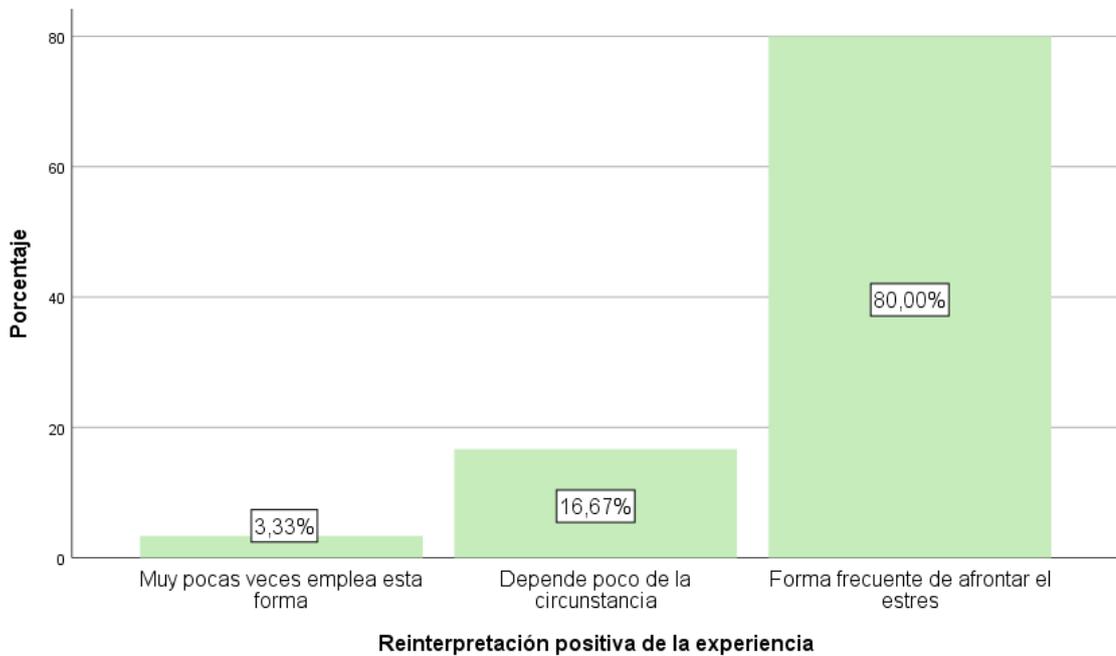


Figura 10. Resultados para la estrategia de afrontamiento reinterpretación positiva de la experiencia.

De acuerdo a los resultados, el 80% de deportistas utilizan la estrategia identificada como reinterpretación positiva la de experiencia de forma frecuente, mientras que el 16.67% depende poco de la circunstancia y solo un 3.33% la emplea muy pocas veces.

Tabla 11.

Resultados para la estrategia de afrontamiento aceptación

	Frecuencia	Porcentaje
Muy pocas veces emplea esta forma	13	21.67%
Depende poco de la circunstancia	25	41.67%
Forma frecuente de afrontar el estrés	22	36.67%
Total	60	100.00%

Fuente: Cuestionario de modos del afrontamiento al estrés.

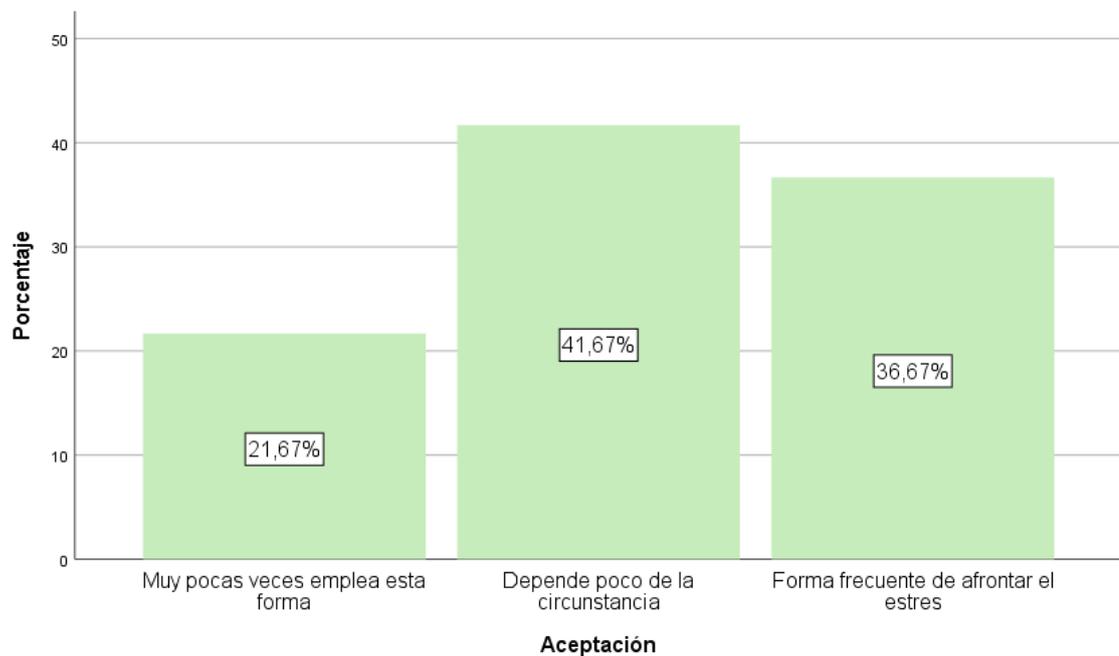


Figura 11. Resultados para la estrategia de afrontamiento aceptación

De acuerdo a los resultados, el 41.67% de deportistas consideran que depende de la circunstancia utilizar la estrategia identificada como aceptación, seguida de un 36.67% que la considera una forma frecuente de afrontamiento y un porcentaje de 21.67%, la utiliza muy pocas veces.

Tabla 12.

Resultados para la estrategia de afrontamiento retorno a la religión

	Frecuencia	Porcentaje
Muy pocas veces emplea esta forma	38	63.33%
Depende poco de la circunstancia	18	30.00%
Forma frecuente de afrontar el estrés	4	6.67%
Total	60	100.00%

Fuente: Cuestionario de modos del afrontamiento al estrés.

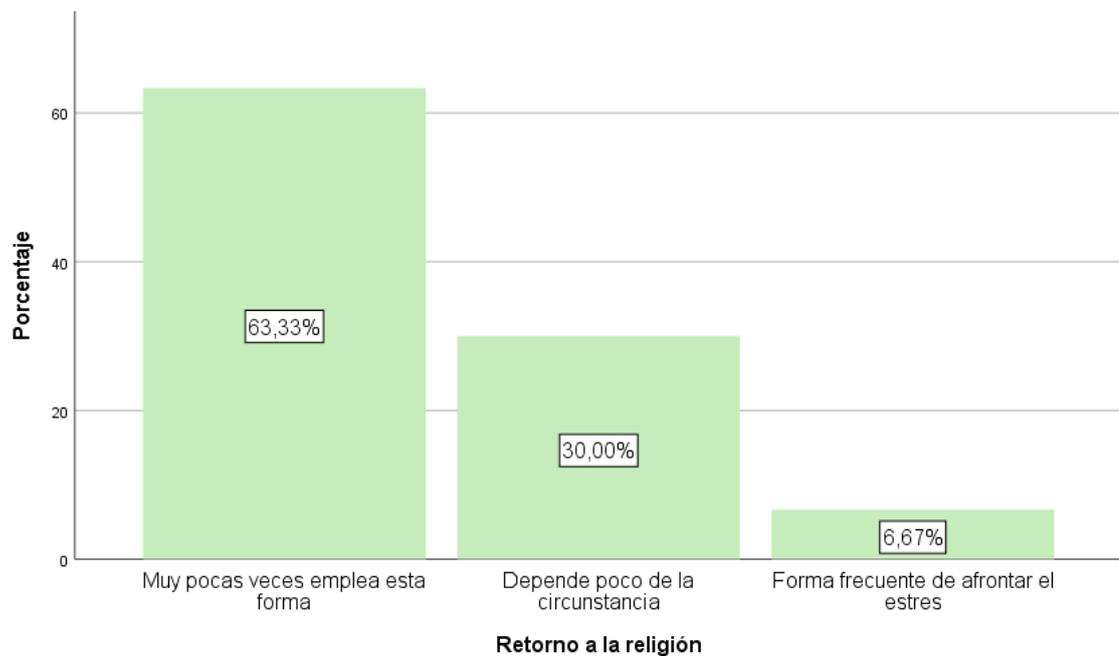


Figura 12. Resultados para la estrategia de afrontamiento retorno a la religión

De acuerdo a los resultados, el 63.33% de deportistas muy pocas veces emplea la estrategia de afrontamiento retorno a la religión, mientras que un 30% la emplea dependiendo de la circunstancia y solo el 6.67%, la utiliza como forma frecuente de afrontar el estrés.

Tabla 13.

Resultados para la estrategia de afrontamiento análisis de las emociones

	Frecuencia	Porcentaje
Muy pocas veces emplea esta forma	28	46.67%
Depende poco de la circunstancia	23	38.33%
Forma frecuente de afrontar el estrés	9	15.00%
Total	60	100.00%

Fuente: Cuestionario de modos del afrontamiento al estrés.

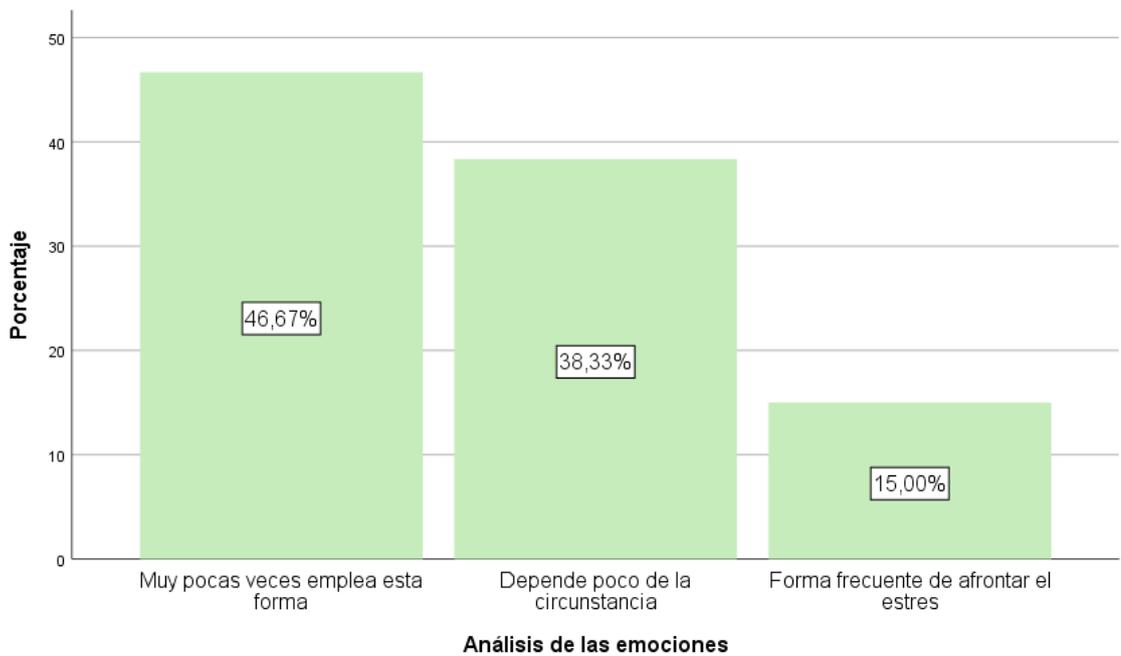


Figura 13. Resultados para la estrategia de afrontamiento análisis de las emociones

De acuerdo a los resultados, el 46.67% de deportistas emplean muy pocas veces la estrategia identificada como análisis de las emociones, mientras que un 38.33% la utiliza dependiendo de la circunstancia, seguida de un 15% que la considera una forma frecuente de afrontamiento.

Tabla 14.

Resultados para la estrategia de afrontamiento negación

	Frecuencia	Porcentaje
Muy pocas veces emplea esta forma	53	88.33%
Depende poco de la circunstancia	7	11.67%
Forma frecuente de afrontar el estrés	0	0%
Total	60	100.00%

Fuente: Cuestionario de modos del afrontamiento al estrés.

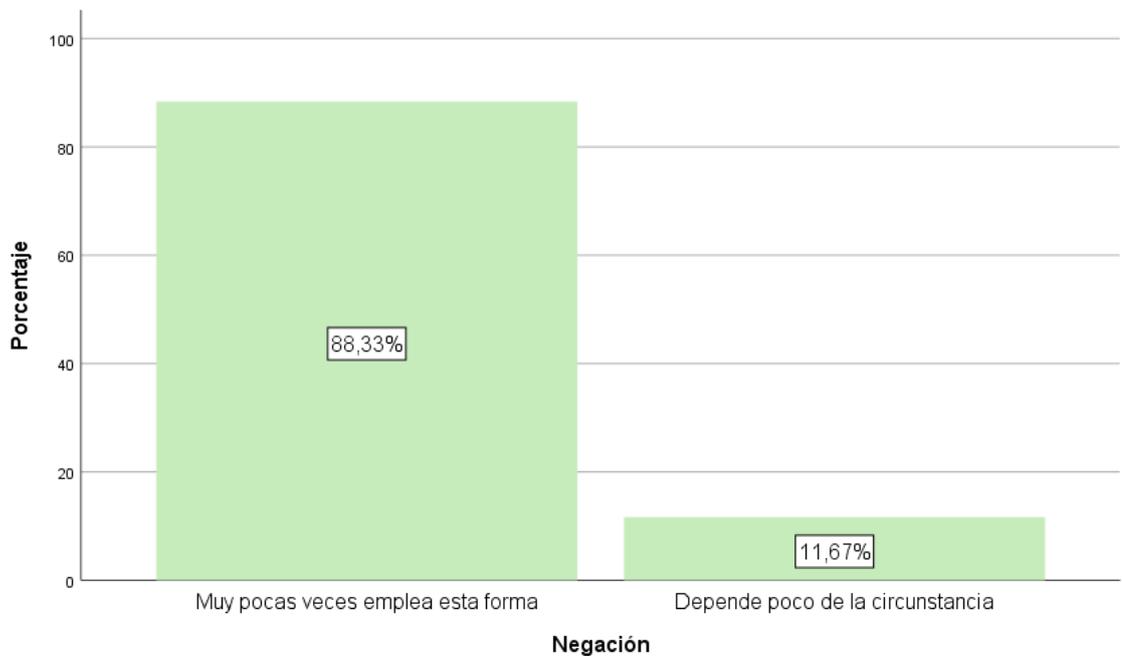


Figura 14. Resultados para la estrategia de afrontamiento negación

De acuerdo a los resultados, solo el 11.67% de deportistas consideran que depende de la circunstancia utilizar la estrategia identificada como negación, seguido de un 88.33% que la utiliza muy pocas veces, también se observa que ningún deportista la utiliza de forma frecuente.

Tabla 15.

Resultados para las estrategias de afrontamiento conductas inadecuadas

	Frecuencia	Porcentaje
Muy pocas veces emplea esta forma	50	83.33%
Depende poco de la circunstancia	9	15.00%
Forma frecuente de afrontar el estrés	1	1.67%
Total	60	100.00%

Fuente: Cuestionario de modos del afrontamiento al estrés.

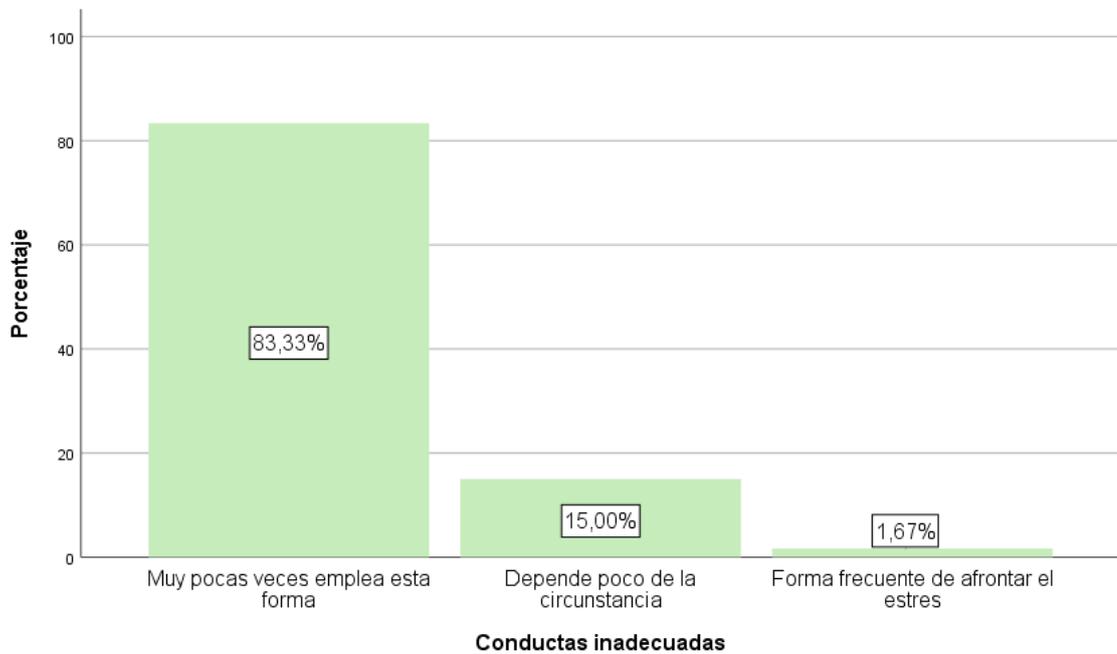


Figura 15. Resultados para la estrategia de afrontamiento conductas inadecuadas

De acuerdo a los resultados, el 83.33% de deportistas emplean muy pocas veces la estrategia identificada como conductas inadecuadas, mientras que el 15% la utiliza dependiendo de la circunstancia, y solo un 1.67%, la considera una forma frecuente de afrontamiento.

Tabla 16.

Resultados para la estrategia de afrontamiento distracción

	Frecuencia	Porcentaje
Muy pocas veces emplea esta forma	30	50.00%
Depende poco de la circunstancia	27	45.00%
Forma frecuente de afrontar el estrés	3	5.00%
Total	60	100.00%

Fuente: Cuestionario de modos del afrontamiento al estrés

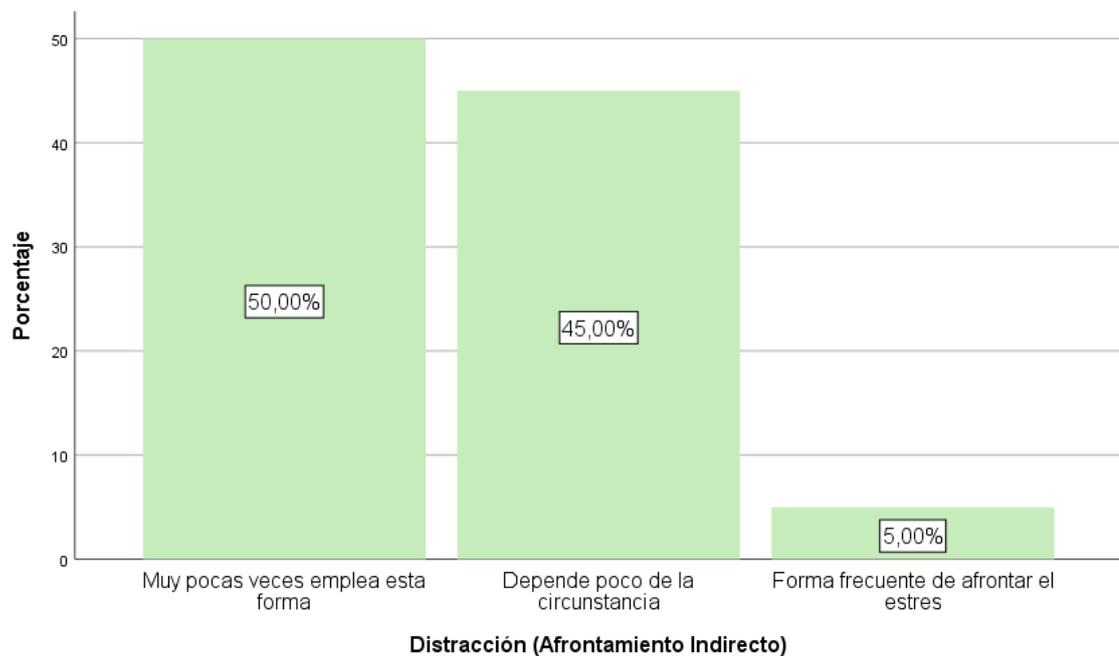


Figura 16. Resultados para la estrategia de afrontamiento distracción

De acuerdo a los resultados, el 45% de deportistas consideran que depende de la circunstancia utilizar la estrategia identificada como distracción, mientras que solo un 5% la considera una forma frecuente de afrontar y un porcentaje de 50% , la utiliza muy pocas veces.

Tabla 17.

Resultados de todas las estrategias (modos) de afrontamiento al estrés

	Muy pocas veces emplea esta forma		Depende poco de la circunstancia		Forma frecuente de afrontar el estrés	
	F	%	F	%	F	%
Afrontamiento directo	1	1.67%	35	58.33%	24	40.00%
Planificación de actividades	1	1.67%	27	45.00%	32	53.33%
Supresión de actividades competitivas	26	43.33%	27	45.00%	7	11.67%
Demora del afrontamiento	12	20.50%	45	75.00%	3	5.00%
Búsqueda de soporte social	4	6.67%	20	33.33%	36	60.00%
Búsqueda de soporte emocional	11	18.33%	30	50.00%	19	31.67%
Reinterpretación positiva de la experiencia	2	3.33%	10	16.67%	48	80.00%
Aceptación	13	21.67%	25	41.67%	21	35.67%
Retorno a la religión	38	63.33%	18	30.00%	4	6.67%
Análisis de las emociones	28	46.67%	23	38.33%	9	15.00%
Negación	53	88.33%	7	11.67%	0	0.00%
Conductas inadecuadas	50	83.33%	9	15.00%	1	1.67%
Distracción	30	50.00%	27	45.00%	3	5.00%

Fuente: Cuestionario de modos del afrontamiento al estrés.

De acuerdo a los resultados, la estrategia de reinterpretación positiva de la experiencia es la forma más frecuente de afrontar el estrés de los deportistas con un 80%, seguida de la estrategia identificada como planificación de actividades con un 53.5% y también de la estrategia afrontamiento directo, con un porcentaje de 40%.

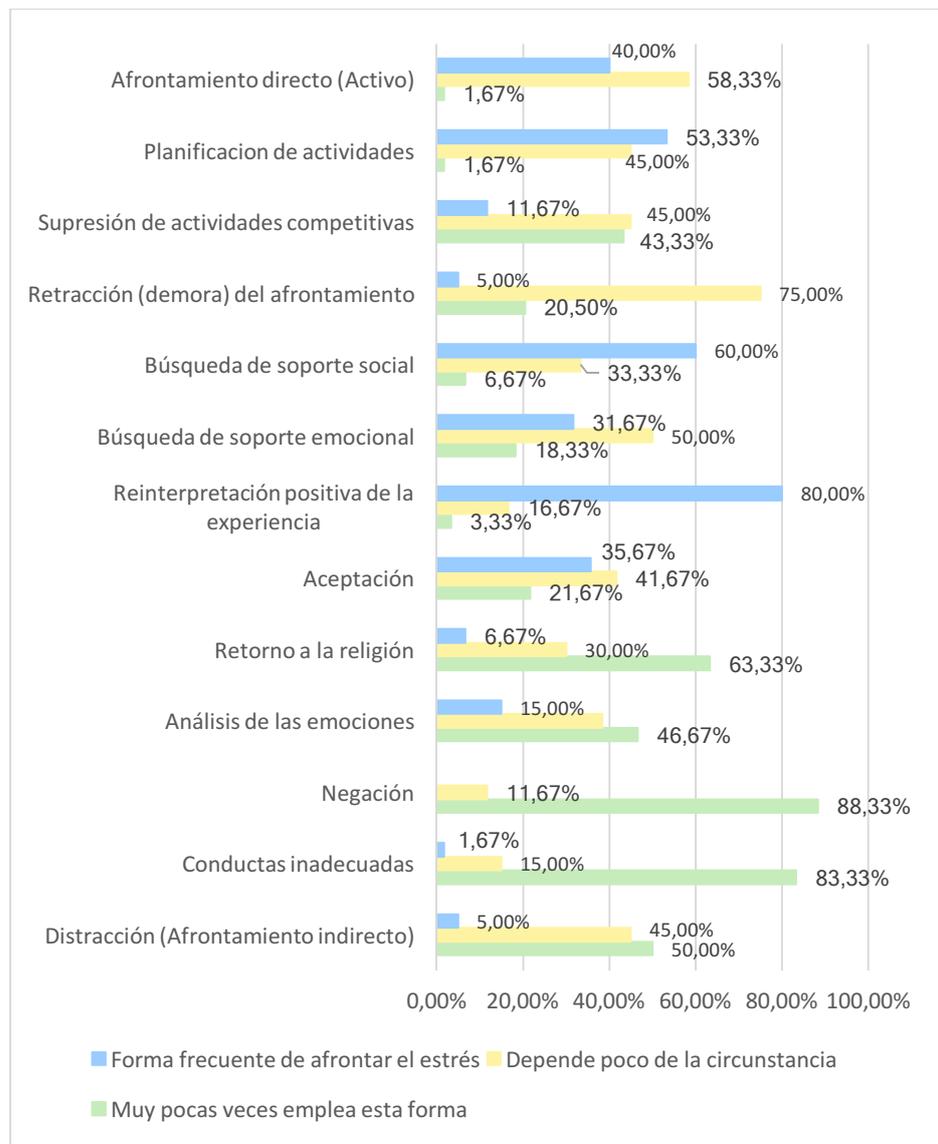


Figura 17. Resultados para la estrategias de afrontamiento al estrés

Tabla 18.

*Resultados de la correlación entre los tipos de ansiedad
y las estrategias de afrontamiento*

Estrategias de afrontamiento		Ansiedad Rasgo	Ansiedad estado
Afrontamiento directivo	Chi cuadrado	1.744	5.497
	Sig. bilateral	0.418	0.064
Planificación de actividades	Chi cuadrado	1.357	2.464
	Sig. bilateral	0.507	0.292
Supresión de actividades competitivas	Chi cuadrado	4.551	0.743
	Sig. bilateral	0.103	0.690
Demora del afrontamiento	Chi cuadrado	1.832	4.476
	Sig. bilateral	0.400	0.107
Búsqueda de soporte social	Chi cuadrado	3.515	0.055
	Sig. bilateral	0.167	0.973
Búsqueda de soporte emocional	Chi cuadrado	0.135	9.930
	Sig. bilateral	0.596	0.007
Reinterpretación positiva de la experiencia	Chi cuadrado	3.861	5.859
	Sig. bilateral	0.145	0.050
Aceptación	Chi cuadrado	0.371	2.447
	Sig. bilateral	0.831	0.294
Retorno a la religión	Chi cuadrado	5.701	0.163
	Sig. bilateral	0.058	0.922
Análisis de las emociones	Chi cuadrado	4.527	9.583
	Sig. bilateral	0.104	0.008
Negación	Chi cuadrado	4.823	0.008
	Sig. bilateral	0.028	0.930
Conductas inadecuadas	Chi cuadrado	4.983	2.683
	Sig. bilateral	0.083	0.262
Distracción	Chi cuadrado	6.061	7.606
	Sig. bilateral	0.048	0.022

De acuerdo a los resultados, se observa que existe correlación significativa, entre la ansiedad de estado y las estrategias de afrontamiento de reinterpretación positiva de la experiencia, búsqueda de soporte emocional, análisis de emociones y distracción, de igual manera hay relación entre la ansiedad de rasgo y las estrategias de afrontamiento de negación y distracción. Se considera una correlación significativa cuando el valor p hallado es menor o igual a 0.05.

Tabla 19.

Resultados de la correlación entre el tipo de ansiedad estado y la estrategia de afrontamiento reinterpretación positiva de la experiencia

Estrategia de afrontamiento		Ansiedad estado
Reinterpretación positiva de la experiencia	Chi cuadrado P	5.859 0.050

Fuente: Cuestionario de modos del afrontamiento al estrés,

Inventario de ansiedad rasgo-estado

De acuerdo a los resultados, se observa que existe correlación significativa entre el tipo de ansiedad de estado y la estrategia de afrontamiento de reinterpretación positiva de la experiencia debido a que el valor de significancia del chi cuadrado es 0.05. Se considera significativo cuando el valor p es menor o igual a 0.05. Por lo tanto, se acepta la hipótesis planteada y se rechaza la hipótesis nula.

Tabla 20.

Resultados de tablas cruzadas para el tipo ansiedad estado y la estrategia de afrontamiento reinterpretación positiva de la experiencia

		Reinterpretación positiva de la experiencia			
		Muy pocas veces emplea esta forma	Depende poco de la circunstancia	Forma frecuente de afrontar el estrés	Total
Ansiedad	Medio	0	6	12	18
Estado	Alto	2	4	36	42
Total		2	10	48	60

Fuente: Cuestionario de modos del afrontamiento al estrés, Inventario de ansiedad rasgo-estado

De acuerdo a los resultados, se puede observar en la tabla de correlación entre el tipo ansiedad de estado y la estrategia de afrontamiento de reinterpretación positiva de la experiencia, que la mayor frecuencia observable se da entre los deportistas que tiene un nivel alto de ansiedad de estado y presentan una forma frecuente de afrontar el estrés utilizando la estrategia de afrontamiento de reinterpretación positiva de la experiencia.

5.3 Contrastación de hipótesis

5.3.1. Comprobación de las hipótesis específicas

a. Hipótesis específica 1

Ho: La ansiedad de estado no se presenta en la mayoría de los deportistas que practican CrossFit en el centro de entrenamiento Pulso Fitness Center, Lima 2019.

H1: La ansiedad de estado es la que se presenta en la mayoría de los deportistas que practican CrossFit en el centro de entrenamiento Pulso Fitness Center, Lima 2019.

La hipótesis específica 1 queda comprobada a través de las tablas 1, 2 y 3 en las que se aprecia que la ansiedad de estado de acuerdo a los resultados se presenta en un 70% frente a un 48.33 % de la ansiedad de rasgo en los deportistas que practican CrossFit en el centro de entrenamiento Pulso Fitness Center.

b. Hipótesis específica 2

Ho: La estrategia de afrontamiento de reinterpretación positiva de la experiencia no se presenta en la mayoría de los deportistas que practican CrossFit en el centro de entrenamiento Pulso Fitness Center, Lima 2019.

H2: La estrategia de afrontamiento de reinterpretación positiva de la experiencia es la que se presenta en la mayoría de los deportistas que practican CrossFit en el centro de entrenamiento Pulso Fitness, Lima 2019.

La hipótesis específica 2 queda comprobada a través de la tabla 10 en la que se aprecia que la estrategia de afrontamiento de reinterpretación positiva de la experiencia, es la que se presenta en la mayoría de los deportistas que practican CrossFit en el centro de entrenamiento Pulso Fitness Center, llegando a un 80% de deportistas que la utilizan con frecuencia.

c. Hipótesis específica 3

Ho: No existe relación entre la ansiedad de estado y la estrategias de afrontamiento de reinterpretación positiva de la experiencia en deportistas que practican CrossFit en el centro de entrenamiento Pulso Fitness Center, Lima 2019.

H3: Existe relación entre la ansiedad de estado y la estrategia de afrontamiento de reinterpretación positiva de la experiencia en deportistas que practican CrossFit en el centro de entrenamiento Pulso Fitness Center, Lima 2019.

Prueba estadística

Se utilizó la prueba del Chi cuadrado calculado y para obtener el valor calculado se aplica la siguiente fórmula:

$$\chi^2 = \sum \left[\frac{(fo-fe)^2}{fe} \right]$$

fo : Frecuencia del valor observado

fe : Frecuencia del valor esperado

Nivel de Significancia

5%

Regla de Decisión

Si: P - valor < nivel de significancia → Rechazo de Ho

Conclusión

Existen evidencias significativas, a un nivel de confianza del 95% y nivel de significancia del 5%, para concluir que: existe relación entre la ansiedad de estado y la estrategia de afrontamiento de reinterpretación positiva de la experiencia en los deportistas que practican CrossFit en el centro de entrenamiento Pulso Fitness Center, Lima 2019.

5.3.2 Comprobación de la hipótesis general

a. Formulación de la hipótesis

Ho: No existe relación entre la ansiedad y las estrategias de afrontamiento en deportistas que practican CrossFit en el centro de entrenamiento Pulso Fitness Center, Lima 2019.

Ha: Existe relación entre la ansiedad y las estrategias de afrontamiento en deportistas que practican CrossFit en el centro de entrenamiento Pulso Fitness Center, Lima 2019.

b. Prueba estadística

Se utilizó la prueba del Chi cuadrado calculado y para obtener el valor calculado se aplica la siguiente fórmula:

$$\chi^2 = \sum \left[\frac{(fo-fe)^2}{fe} \right]$$

fo : Frecuencia del valor observado

fe : Frecuencia del valor esperado

c. Nivel de Significancia

5%

d. Regla de Decisión

Si: P - valor < nivel de significancia → Rechazo de Ho

e. Conclusión

Existe una relación significativa a un nivel de confianza del 95% y nivel de significancia del 5%, para concluir que: existe relación entre los tipos de ansiedad y las estrategias de afrontamiento en deportistas que practican CrossFit en el centro de entrenamiento Pulso Fitness Center, Lima 2019.

5.4. Discusión

La actividad física es un proceso motor que involucra no solamente actividades corporales, muchas veces automáticas y repetitivas, sino que se pone en juego una serie de procesos cognitivos, emocionales y motivacionales, es por ello que la presente investigación realizada tuvo como objetivo general demostrar la relación existente entre los tipos de ansiedad y las estrategias de afrontamiento en los deportistas que practican CrossFit en el centro de entrenamiento Pulso Fitness, Lima 2019, demostrando así que existe relación significativa entre los tipos de ansiedad y las estrategias de afrontamiento de acuerdo a los resultados obtenidos a un nivel de confianza del 95% y nivel de significancia del 5%, al igual que en otras investigaciones similares realizadas anteriormente como en el de Letelier (2007) titulado “ Estudio correlacional entre la ansiedad estado competitiva y las estrategias de afrontamiento deportivo en tenistas juveniles” en el cual se llegó a la conclusión que en el grupo de tenistas existe correlación significativa entre la ansiedad de estado competitiva y las estrategias de afrontamiento, por lo tanto, estos deportistas en presencia de ansiedad, afrontan las situaciones difíciles, principalmente, a través de estrategias orientadas tanto a la solución del problema, como al control de las emociones presentes durante los partidos, este hallazgo reafirma la importancia de identificar el tipo de ansiedad que predomina en los diferentes tipos de deportistas, el cual en la presente investigación se planteo como uno de los objetivos específicos, dando como resultado que la ansiedad de estado es la que se presenta en la mayoría de deportistas con un 70 % frente a un 48.3 % de los deportistas que presentan ansiedad de rasgo. También se obtuvo como resultado que la estrategia de afrontamiento de reinterpretación positiva de la experiencia es la que se presenta en la mayoría de los deportistas que practican CrossFit en el centro de entrenamiento Pulso Fitness Center, Lima 2019, llegando a un 80% de deportistas que la utilizan con frecuencia, seguida de la estrategia identificada como búsqueda de soporte social con un 60% y también de la estrategia planificación de actividades con un 53.3 % este resultado es alusivo al segundo objetivo planteado en la presente investigación, el cual a diferencia del estudio realizado por Castillo (2016) titulado “La ansiedad competitiva y el uso de estrategias de afrontamiento en una competencia de judo en Lima donde se realizó un estudio que tuvo como objetivo analizar la relación existente entre estas dos variables y se describieron los

niveles de ansiedad y las estrategias de afrontamiento empleadas por los deportistas; llegando a la conclusión que los judocas reportaron mayores niveles de autoconfianza y emplean como principal estrategia de afrontamiento aquella orientada a la emoción (calma emocional). Además, ante la presencia de la ansiedad se tiende a utilizar estrategias de afrontamiento evitativas (Retracción o demora del afrontamiento). Luego para describir el resultado del tercer objetivo específico planteado, el cual dio como resultado que existe relación entre la ansiedad estado y la estrategia de afrontamiento de reinterpretación positiva de la experiencia en deportistas que practican CrossFit en el centro de entrenamiento Pulso Fitness Center, Lima 2019 a un nivel de confianza del 95% y nivel de significancia del 5%, lo cual se podría atribuir a que el CrossFit al ser un deporte de alto desgaste físico y mental que necesita de diferentes estrategias de afrontamiento al estrés para hacer frente a los entrenamientos y competencias y donde la ansiedad de estado esta presente significativamente durante estas situaciones, esto se relaciona con el estudio realizado por Dinas (2016) titulado “Estrategias de afrontamiento deportivo y los niveles de ansiedad estado competitiva en deportistas del equipo de futbol representativo de una Universidad Privada de Cali” cuyo objetivo es relacionar las estrategias de afrontamiento deportivo y los niveles de estado competitiva en los deportistas del equipo de futbol representativo, llegando a la conclusión que existe una correlación significativa entre los niveles de ansiedad de estado y las estrategias de afrontamiento utilizadas.

Finalmente, existen otros estudios como la investigación realizada por Briceño (2015) titulada: “Factores asociados a los rasgos psicológicos de los deportistas calificados de la región de Tacna, en el año 2015”, que tuvo como objetivo analizar los factores asociados a los rasgos psicológicos de los deportistas calificados de la región de Tacna en el año 2015, donde se llegó a la conclusión que los factores asociados a los rasgos psicológicos de los deportistas calificados son los siguientes: el apoyo emocional; exigencia del entrenador; lugar de entrenamiento acondicionado; consumo de suplemento alimenticio; asistir con puntualidad a entrenar; la edad y la ocupación del deportista, lo cual también se podría relacionar con factores asociados a los deportistas que practican CrossFit en la en el centro de entrenamiento Pulso Fitness Center de la ciudad de Lima y lo cual podría ser también un nuevo tema de estudio para un siguiente investigación en psicología del deporte a nivel nacional.

Capítulo VI

Conclusiones y Sugerencias

6.1. Conclusiones

Primera: Se determinó que el tipo de ansiedad de estado con un 70%, es la que se presenta en la mayoría de los deportistas que practican CrossFit en el centro de entrenamiento Pulso Fitness Center, Lima 2019 lo cual se ve reflejando durante los entrenamientos y competencias donde los atletas participan frecuentemente.

Segunda: Se identificó que la estrategia de afrontamiento predominante en los deportistas que practican CrossFit en el centro de entrenamiento Pulso Fitness, Lima 2019, es la reinterpretación positiva de la experiencia con un 80% seguida de la búsqueda de soporte social con un 60% y la planificación de actividades con un 53.3%, lo cual es se evidencia tambien en los entrenamientos y en las continuas competencias de los atletas, los cuales a pesar de mostrar ansiedad buscan diferentes alternativas de solución para su su estado emocional.

Tercera: Se determinó que existe correlación significativa entre el tipo de ansiedad de estado y la estrategia de reinterpretación positiva de la experiencia en los deportistas que practican CrossFit en el centro de entrenamiento Pulso Fitness Center, Lima 2019.

Cuarta: Se determinó que existe una relación estadísticamente significativa entre los tipos de ansiedad y las diferentes estrategias de afrontamiento en deportistas que practican CrossFit en el centro de entrenamiento Pulso Fitness Center, Lima 2019, específicamente entre la ansiedad de estado con las estrategias de afrontamiento de reinterpretación positiva de la experiencia, búsqueda de soporte emocional, análisis de emociones y distracción, de igual manera hay relación entre la ansiedad de rasgo con las estrategias de afrontamiento de negación y distracción respectivamente.

6.2. Sugerencias

Primera : Se sugiere a la bachiller en psicología continuar con la investigación sobre la relación de los tipos de ansiedad y las estrategias de afrontamiento al estrés en otros centros de entrenamiento de CrossFit de la ciudad de Lima, con la finalidad de comparar resultados con los obtenidos en esta investigación y verificar si los resultados son similares o existe alguna diferencia significativa. Además de obtener información actualizada en el campo de la psicología deportiva, área que no cuenta con muchas investigaciones a nivel nacional.

Segunda: Se sugiere al centro de entrenamiento Pulso fitness Center incluir el servicio de psicología deportiva como un complemento a los servicios brindados, para desarrollar intervención psicología a los atletas que presentan una mayor ansiedad de estado buscando fomentar su bienestar personal y salud mental, ayudando así a su desarrollo integral como atletas y su desempeño en competencias.

Tercera: Se sugiere al centro de entrenamiento Pulso Fitness Center junto con el área de psicología deportiva, utilizar el estudio como referencia para realizar futuros programas desarrollo de habilidades en deportistas que practican CrossFit con la finalidad de mejorar su rendimiento deportivo, actuando desde su estado emocional y motivacional para lograrlo.

Cuarta: Se sugiere al centro de entrenamiento Pulso Fitness Center junto con el área de psicología deportiva, generar actividades de prevención sobre el efecto que tiene la ansiedad en el rendimiento deportivo de atletas, además de actividades de promoción sobre las diferentes estrategias de afrontamiento que existen promoviendo la salud mental de los deportistas.

Referencias

- Allport, G.W. (1955). *Becoming: Basic Considerations for a Psychology of Personality*. New Haven: Yale University Press.
- Amelang, M & Bartuseek, D (1991). *Psicología diferencia e investigación de la personalidad*. Barcelona: Herder.
- Anshel, T. (1992). *Dictionary of the Sport and Exercise Sciences (Diccionario de las Ciencias del Deporte*. Malaga: Unisport.
- Anshel, M. & Plowman, S. (1991). *Diccionario del deporte y ciencias del ejercicio*. Estados Unidos: Human Kinetics.
- Ayca, C. (2014). *Relación entre estrés académico percibido y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la universidad privada de Tacna, 2014*. Tesis para obtener el título profesional de licenciado en psicología. Universidad Privada de Tacna. Perú.
- Arrindell, W., Pickersgill, M, Merckelbach, H., Ardon, M. & Cornet, F.(1991). *Phobic dimensions: III. Factor analytic approaches to the study of common phobic fears: An updated review of findings obtained with adult subjects*. Advances in Behaviour Research and Therapy.
- Barrós, R. (2009). *El manejo de la ansiedad y las preocupaciones, desde la Psicología Aplicada al Deporte*. Argentina: EF Deportes
- Beck, A. (1976). *Cognitive therapy and the emocional disorders*. New York: International University Press.

- Briceño, D (2015). *Factores asociados a los rasgos psicológicos de los deportistas calificados de la región de Tacna, en el año 2015*. Tesis para obtener el título de licenciado en psicología humana. Tacna: Universidad Alas Peruanas.
- Buceta, J. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykin
- Cantón, E. Checa, I. & Budzynska, N (2013). *Estrategias de afrontamiento, optimismo y satisfacción con la vida en futbolistas españoles y polacos: un estudio preliminar*. España: Universidad Autónoma de Barcelona.
- Caracuel, J. & Jaenes, J. (2005). *Ansiedad Precompetitiva y Rendimiento deportivo: ¿Mito o Realidad? Asociación de psicología del deporte argentina*. Recuperado de <http://www.psicodeportes.com/ansiedad-precompetitiva-yrendimiento-deportivo-mito-o-realidad>.
- Carver, R, Scheier, M & Weintraub, B (1989). *Cuestionario de modos de afrontamiento al stres (COPE). Estados Unidos*. Editado por Josué Test.
- Carver, R (1993). *Cuestionario de Modos del Afrontamiento al Estrés*. Madrid: TEA
- Carver, R & Scheier, M. (1994). *Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. EE.UU: Journal of Personality and Social Psychology*
- Casado, M (1994). *Ansiedad, stress y trastornos psicofisiológicos*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.
- Castillo,D.(2016). *La ansiedad competitiva y el uso de estrategias de afrontamiento en una competencia de judo en Lima*. Tesis para optar el título de Licenciado en Psicología con mención en Psicología Social. Lima. Pontificia Universidad Católica del Perú.

- Castro, M. (2016). *Propiedades psicométricas del Inventario de Ansiedad: Rasgo – Estado (IDARE) en pacientes que asisten a la clínica de control de peso Isell figura Vital de Trujillo 2015*. Tesis para obtener el grado académico de Doctor en psicología. Universidad Cesar Vallejo. Trujillo, Perú.
- Cattell, R (1957). *Personality and Motivation Structure and Measurement*. New York: World Book.
- Cattell, R. & Sheier, I. (1961). *The Meaning and Measurement of Neuroticism and Anxiety*. Nueva York: Ronald
- Cattell, R. & Kline, P. (1982). *El análisis científico de la personalidad y la motivación*. Madrid: Pirámide.
- Chávez & Rospigliosi (1967). *Estandarización del Inventario de Ansiedad Rasgo – Estado (IDARE)*. Perú: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.
- Condori, M. (2013). *Estrés académico y su relación con las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Jorge Basadre Grohmann-2012*. Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería. Universidad Jorge Basadre Grohmann, Tacna, Perú.
- Condori, L. (2014). “*Nivel de ansiedad en niños de 7 a 11 años y su relación con el tiempo de hospitalización en el servicio de pediatría del Hospital Hipólito Unanue - Tacna 2014*”, Tesis para obtener el título de profesional de licenciada en enfermería. Tacna: Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann.
- Contreras, F. (2006). “*Nivel de ansiedad en niños de 7 a 11 años y su relación con el tiempo de hospitalización en el servicio de pediatría del Hospital Hipólito Unanue - Tacna 2014*”. Tesis para obtener el título de licenciado en enfermería. Tacna: Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann.

- Crespo, M., & Cruzado, J. (1997). *La evaluación del afrontamiento: Adaptación española del cuestionario COPE con una muestra de estudiantes universitarios. Análisis y Modificación de Conducta*. Madrid: Psicothema
- CrossFit Inc. (2002). *Guía de entrenamiento de Nivel 1*. EE.UU: CrossFit, Inc.
- Delgado, E. (2015). *Ansiedad estado-rasgo en madres del programa vaso de leche de la zona urbana del distrito de Chiclayo y de la zona rural del distrito de Lambayeque, 2013*. Tesis para obtener el título profesional de licenciado en psicología. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. Chiclayo, Perú
- Dinas, D. (2016). “*Estrategia de afrontamiento deportivo y los niveles de ansiedad estado competitiva en deportistas del equipo fútbol representativo de una universidad privada de Cali*”, para obtener el título profesional de psicólogo. Pontificia Universidad Javeriana Cali, Colombia.
- Endler, N. (1997). *Stress, anxiety and coping: The multidimensional interaction model*. Canadá: Canadian Psychology
- Endler, N & Kocovski, N (2001). *State and trait anxiety revisited. Journal of Anxiety Disorders*. EE.UU : Journal of Abnormal and Social Psychology
- Fernández – Abascal, E. (1997). *Estilos y estrategias de afrontamiento. Cuadernos de práctica de motivación y emoción*. Madrid: Pirámide.
- Fernández-Abascal, E. (2003). *La ansiedad, emoción, motivación y la adaptación humana*. Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces.
- Festinger, L (1954). *A theory of social comparison processes. Human Relations*. Estados Unidos: Sage

- Freud, S (1894). *La neuropsicosis de la defensa*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Freud, S. (1936). *The problema of anxiety*. Nueva York: Norton.
- Freud, S. (1967). *Angustia y vida instintiva. Obras completas*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Galán, A. & Perona, S. (2001). *Algunas aportaciones críticas en torno a la búsqueda de un marco teórico del afrontamiento en la psicosis*. Madrid: Psicothema
- Gimeno, F., Buceta, J. M. & Pérez-Llantada, M. C. (2007). *Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo*. Psicothema, 19(4), 667-672.
- Giraldo, M. (2018). *Características de la ansiedad y estrategias de afrontamiento en deportistas universitarios de alto rendimiento de la ciudad de Medellín*. Tesis para optar el título profesional de psicólogo. Medellín, Colombia. Universidad de Antioquía.
- Guilford, J (1954). *Psychometric methods*. Nueva York: McGraw-Hill.
- Kleinke, C.(2007). *What does it mean to cope?. The praeger handbook on stress and coping 1(1) (pp.300-360)*. EE.UU. Editorial Praeger.
- Lazarus, R & Folkman, S (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Letelier, A. (2007). *Estudio correlacional entre Ansiedad Estado Competitiva y las estrategias de afrontamiento deportivo en tenistas juveniles*. Tesis de Licenciatura no publicada. Universidad de Chile.

- Lois., G. & García, E. (2001). *Bienestar, salud y ejercicio físico: práctica deportiva y opinión de los adolescentes*. Pontevedra, España: XIII Congreso Nacional de Psicología del Deporte y la Actividad física.
- López, B.; Labrador, F.; Bueno, A. & Buceta, M. (1992). *Ansiedad Y Rendimiento Deportivo: Estudio de la relación entre ambas variables*. Madrid.
- Márquez, S. (1992). *Instrumentos de Evaluación de la Ansiedad: Aplicación al Ámbito de la Competición Deportiva*. *Perspectivas de la Actividad Física y el Deporte*, 9, 13-17
- Márquez, S. (2004). *Ansiedad, estrés y deporte*. Madrid: EOS.
- Márquez, S. (2006). *Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación*. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 6 (2), 359-378.
- Márquez, S. (2006). *El afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo*. España: Universidad de León.
- Martens, R. (1977). *Social Psychology and Physical Activity*. New York: Harper y Row.
- Mcleod, D (2007). *Beliefs, attitudes, and emotions: new view of affect in mathematics education*. New York: Springer-Verlang.
- Meichenbaum, D. (2009). *Entrenamiento en Inoculación de Estrés*. Estados Unidos: Institute Press.
- Mejia, D. (2018). *Afrontamiento y CrossFit*. México: Psiqueright

- Mosconi, S., Correche, M., Rivarola, M. y Penna, F. (2007). *Aplicación de la técnica de relajación en deportistas de 16 años para mejorar su rendimiento. Fundamentos en Humanidades*. Universidad Nacional de San Luis Argentina. 8 (2), 183- 197
- Navlet, M. (2012). *Ansiedad, estrés y estrategias de afrontamiento en el ámbito deportivo: un estudio centrado en la diferencia entre deportes*. Tesis para optar el grado en psicología. Universidad Complutense de Madrid. España.
- Organización Mundial de la Salud (2010). *Informe sobre recomendaciones mundiales sobre actividad física: forjemos*. Ginebra.
- Paul, G. (1969). *Behavior modification research: desing and tactics*. En C.M.Franks (Ed.): *Behavior therapy: appraisal and status*. McGraw-Hill, NewYork.
- Pelechano, V, Capafóns, J. & Sosa, C. (1991). *Psicología de la salud, dimensiones de personalidad y motivación en enfermos crónicos (II): personalidad y estrategias de afrontamiento. análisis y modificación de conducta*.
- Pérez, E (2017). *La ansiedad en el deporte*. Andalucía: Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Occidental.
- Pons, D. & García, M. (1994). *La ansiedad en el deporte*. Valencia: Albatros.
- Rachman, S. (1977). *The conditioning theory of fear-acquisition: A critical examination*. *Behavior Research and Therapy*. EE.UU. Journal of Abnormal and Social Psychology.
- Rosado, R. (2016). *Adaptación del cuestionario de estado de ansiedad Competitiva (csai-2) en universitarios taekwondistas de Lima*". Tesis para obtener el título de licenciado en Psicología. Universidad Cesar Vallejo.

- Ruiz, M., Días, M., & Villalobos, A. (2012). *Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales*. España: Editorial RMG S.A.
- Sandín, B. & Chorot, R (1995). *Síndromes clínicos de la ansiedad*. Madrid: McGraw-Hill.
- Sepúlveda, R (2011). “*Asociación entre ansiedad competitiva y tiempos de baja debido a lesiones deportivas en futbolistas de equipos de primera división de la región metropolitana*” para optar al grado de licenciado en kinesiología facultad de medicina. Santiago de Chile. Universidad de Chile.
- Smith, R. (1989). *Estrés atlético y burnout: modelos conceptuales y estrategias de intervención*. Nueva York: Hemisphere.
- Spielberger, C. Gorsuch, R, & Lushene, R (1967). *Escala de Ansiedad Estado/ Rasgo*. Estados Unidos.
- Spielberger, C. (1977). *State-Trait anxiety and international psychology*. New York: Lawrence Erlbaum Associates.
- Spielberger, C. (1989). *State- Trait Anxiety Inventory: A comprehensive bibliographi*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Spielberger, C. (2007). *La naturaleza de la ansiedad y su medida de investigación transcultural*. Lima: Revista de psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Taylor, J (1953). *A personality scale of manifest anxiety*. EE.UU. Journal of Abnormal and Social Psychology

- Thoits, P. (1995). *Stress, coping, and social support processes: Where are we? What next?* *Journal of Health and Social Behavior*, EE.UU: American Sociological Association.
- Tobal, J. (1996). *La Ansiedad, guías prácticas, psicología y bienestar*. Madrid: Aguilar.
- Urra, B. (2014). Evaluación de la efectividad del entrenamiento de estrategias de afrontamiento en el nivel de ansiedad precompetitiva en tenimesistas. *Revista De Psicología Del Deporte*, 23(1), 1-8.
- Valladolid, F. (2017). *Ansiedad estado rasgo y estrategias de afrontamiento en pacientes mujeres en la etapa de menopausia*. Tesis para obtener para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
- Voight, M., Callaghan, J. & Ryska, T. (2000). *Relación entre las orientaciones a las metas, la confianza en sí mismo y la ansiedad por rasgos multidimensionales en jóvenes deportistas*. Estados Unidos: *Journal of Sport Behavior*,
- Weinberg, R & Gould, D (1996). *Fundamentos de psicología del Deporte y del ejercicio físico*. Barcelona, España: Panamericana
- Weinberg, R. S. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Madrid, España: Editorial Médica Panamericana.
- Zamora, J. & Salazar, W. (2004). *Efecto de la tensión, ansiedad y relajación con respecto al rendimiento cognitivo en deportistas*. México: Cuadernos de Psicología del Deporte.

ANEXO 1

Matriz de consistencia				
	Preguntas	Objetivos	Hipótesis	Variables
General	¿Cuál es la relación entre la ansiedad y las estrategias de afrontamiento en deportistas que practican CrossFit en el centro de entrenamiento Pulso Fitness Center, Lima 2019?	Relacionar los tipos de ansiedad y las estrategias de afrontamiento en deportistas que practican CrossFit en el centro de entrenamiento Pulso Fitness Center, Lima 2019.	Existe relación entre la ansiedad y las estrategias de afrontamiento en deportistas que practican CrossFit en el centro de entrenamiento Pulso Fitness Center, Lima 2019.	Ansiedad reacción emocional desagradable frente a un daño anticipado. Instrumento <i>Inventario de Ansiedad Rasgo/Estado (IDARE)</i> Indicadores Ansiedad de rasgo Ansiedad de estado
Específico 1	¿Cuáles son los tipos de ansiedad que presentan los deportistas que practican CrossFit en el centro de entrenamiento Pulso Fitness Center, Lima 2019?	Determinar los tipos de ansiedad en deportistas que practican CrossFit en el centro de entrenamiento Pulso Fitness Center, Lima 2019.	La ansiedad de estado es la que se presenta en la mayoría de los deportistas que practican CrossFit en el centro de entrenamiento Pulso Fitness Center, Lima 2019.	Modos de afrontamiento al estrés Esfuerzos para manejar las demandas específicas interna y/o externas que son evaluadas como excesivas en relación con los recursos de que dispone la persona.
Específico 2	¿Cuáles son las diferentes estrategias de afrontamiento que presentan los deportistas que practican CrossFit en el centro de entrenamiento Pulso Fitness Center, Lima 2019?	Identificar las diferentes estrategias de afrontamiento en deportistas que practican CrossFit en el centro de entrenamiento Pulso Fitness Center, Lima 2019.	La estrategia de afrontamiento de reinterpretación positiva de la experiencia es la que se presenta en la mayoría de los deportistas que practican CrossFit en el centro de entrenamiento Pulso Fitness Center, Lima 2019.	Instrumento <i>Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE)</i> Indicadores
Específico 3	¿Cuál es la relación entre los tipos de ansiedad y las diferentes estrategias de afrontamiento en deportistas que practican CrossFit en el centro de entrenamiento Pulso Fitness Center, Lima 2019?	Comprobar la relación que existe entre los tipos de ansiedad y las diferentes estrategias de afrontamiento en deportistas que practican CrossFit en el centro de entrenamiento Pulso Fitness Center, Lima 2019.	Existe relación entre la ansiedad de estado y las estrategias de afrontamiento de reinterpretación positiva de la experiencia en deportistas que practican CrossFit en el centro de entrenamiento Pulso Fitness Center, Lima 2019.	Afrontamiento directo Planificación de actividades Supresión de actividades Retracción del afrontamiento Búsqueda de apoyo social Búsqueda de soporte emocional Reinterpretación positiva de la experiencia Aceptación Retorno a la religión Análisis de las emociones Negación Conductas inadecuadas Distracción

ANEXO 2

Anexo: Ficha técnica de Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE)

Ficha Técnica

Datos generales:

Autores : Charles Spielberger , Rogelio Díaz

Estandarización: California

Año : 1994

Dirigido a : Adolescente y adultos

Aplicación : Individual o colectiva

Tiempo : Aproximadamente 15 minutos

Descripción general:

El inventario comprende escalas separadas de autoevaluación que miden dos conceptos independientes de la ansiedad, como estado y como rasgo. Aunque originalmente fue ideado como instrumento para investigar los fenómenos de la ansiedad de adultos sin alteraciones psíquicas, el inventario ha demostrado ser útil para medir ambos conceptos tanto en adolescentes de estudios medios y superiores como en pacientes de diversos grupos clínicos.

Áreas de evaluación:

Este inventario está conformado por dos dimensiones:

Ansiedad de Estado (A- Estado): es conceptualiza como una condición o estado emocional transitorio del organismo humano, que se caracteriza por sentimientos de tensión y de aprensión subjetivos, conscientemente percibidos y por un aumento de la actividad del sistema nervioso autónomo. Se refiere a una reacción desagradable frente a una situación específica. Cualquier persona experimenta de vez en cuando estados de ansiedad, pero existen diferencias sustanciales entre las personas en cuanto a la frecuencia e intensidad con la que los experimentan y pueden fluctuar a través del tiempo.

Ansiedad de Rasgo (A-Rasgo):se ha empleado para describir las diferencias individuales, relativamente estables, en la propensión a la ansiedad, es decir de la tendencia a ver el mundo como algo peligroso y en la frecuencia con la cual se experimenta el estado de ansiedad durante un prolongado lapso de tiempo.

Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE)

INSTRUCCIONES: Algunas expresiones que las personas usan para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y encierre en un círculo el número que indique ***cómo se siente ahora mismo***, o sea, en estos momentos. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora.

	No en absoluto	Un poco	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado	1	2	3	4
2. Me siento seguro	1	2	3	4
3. Estoy tenso	1	2	3	4
4. Estoy contrariado	1	2	3	4
5. Me siento a gusto	1	2	3	4
6. Me siento alterado	1	2	3	4
7. Estoy alterado por algún posible contratiempo	1	2	3	4
8. Me siento descansado	1	2	3	4
9. Me siento ansioso	1	2	3	4
10. Me siento cómodo	1	2	3	4
11. Me siento con confianza en mí mismo	1	2	3	4
12. Me siento nervioso	1	2	3	4
13. Estoy agitado	1	2	3	4

14. Me siento "a punto de explotar"	1	2	3	4
15. Me siento relajado	1	2	3	4
16. Me siento satisfecho	1	2	3	4
17. Estoy preocupado	1	2	3	4
18. Me siento muy excitado y aturdido	1	2	3	4
19. Me siento alegre	1	2	3	4
20. Me siento muy bien	1	2	3	4

Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE)

INSTRUCCIONES: Algunas expresiones que las personas usan para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y encierre en un círculo el número que indique **cómo se siente generalmente**. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero describa cómo se siente generalmente.

	No en absoluto	Un poco	Bastante	Mucho
21..Me siento bien	1	2	3	4
22. Me canso rápidamente	1	2	3	4
23. Siento ganas de llorar	1	2	3	4
24. Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo	1	2	3	4
25. Me pierdo cosas por no poder decidirme rápidamente	1	2	3	4
26. Me siento descansado	1	2	3	4
27. Soy un persona “tranquila serena y sosegada”	1	2	3	4
28. Siento que las dificultades se amontonan al punto de no poder soportarlas.	1	2	3	4
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia.	1	2	3	4
30. Soy feliz	1	2	3	4
31. Me inclino a tomar las cosas muy a pecho	1	2	3	4
32. Me falta confianza en mí mismo	1	2	3	4
33. Me siento seguro	1	2	3	4
34. Trato de evitar o enfrentar una crisis o dificultad	1	2	3	4
35. Me siento melancólico	1	2	3	4

36. Estoy satisfecho	1	2	3	4
37. Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan	1	2	3	4
38. Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza	1	2	3	4
39. Soy una persona estable	1	2	3	4
40. Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongo tenso y alterado	1	2	3	4

ANEXO 3

*Anexo: Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés***Ficha Técnica****Datos generales:**

Autor	: Caver
Traducción	: Victor. C. Salazar
Año	: 1993
Dirigido a	: Jóvenes y Adultos
Aplicación	: Individual o colectiva
Tiempo	: Aproximadamente 20 minutos

Descripción general:

El objetivo de este cuestionario es conocer como las personas reaccionan o responden cuando enfrentan situaciones difíciles o estresantes. La prueba construida de 52 ítems, que comprenden 13 modos de responder al estrés, los ítems alternativos de cada modo vienen a indicar que cosas hace o siente con más frecuencia el sujeto, cuando se encuentra en tal situación. Este instrumento trata de determinar cuáles son las alternativas que más usa.

Áreas de Evaluación:

Este cuestionario permite determinar 13 modos de afrontamiento al estrés:

Modos de afrontamiento al estrés	Ítems
1.Afrontamiento directo (activo)	1,14,27,40
2.Planificación de actividades	2,15,28,41
3.Supresión de actividades competitivas	3,16, 29,42
4.Reetracción(demora) del afrontamiento	4,17,30,43
5. Búsqueda de soporte social	5,18,31,44
6.Busqueda de soporte emocional	6,19,32,45
7.Reinterpretación positiva de la experiencia	7,20,33,46

8.Aceptación	8,21,34,47
9.Retorno a la religión	9,22,35,48
10. Análisis de emociones	10,23,36,49
11. Negación	11,24,37,50
12. Conductas inadecuadas	12,25,38,51
13. Distracción (afrentamiento indirecto)	13,26,39,52

Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés

Instrucciones: Nuestro interés es conocer como las personas responden cuando enfrentan situaciones difíciles o estresantes. Con este propósito en el presente cuestionario se puede indicar qué cosas hace o siente con más frecuencia cuando se encuentran en tal situación. Seguro que diversas situaciones requieren respuestas diferentes, pero piense en aquellos *que más usa*. No olvide responder todas las preguntas en la hoja de respuestas, teniendo en cuenta las siguientes alternativas:

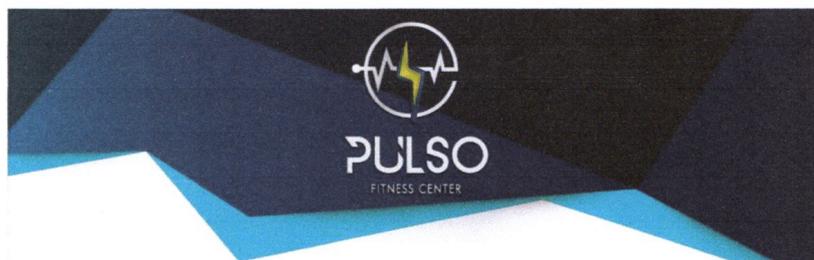
NUNCA (NO)

SIEMPRE (SI)

1. Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema.
2. Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema.
3. Dejo de lado actividades para concentrarme en el problema.
4. Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.
5. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron.
6. Hablo con alguien sobre mis sentimientos.
7. Busco algo nuevo de lo que está pasando.
8. Aprendo a convivir con el problema.
9. Busco la ayuda de Dios.
10. Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones.
11. Me niego aceptar que el problema ha ocurrido.
12. Dejo de lado mis metas.
13. Me dedico a trabajar o a dejar otras actividades para alejar el problema de mi mente.
14. Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema.
15. Elaboro un plan de acción.
16. Me dedico a enfrentar el problema, si es necesario dejo de lado otras actividades.
17. Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita.
18. Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema.
19. Busco el apoyo emocional de amigos o familiares.
20. Trato de ver el problema de forma positiva.
21. Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado.
22. Deposito mi confianza en Dios.

23. Libero mis emociones.
24. Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.
25. Dejo de perseguir mis metas.
26. Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema.
27. Hago paso a paso lo que tiene que hacerse.
28. Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para el problema.
29. Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema.
30. Me aseguro de no crear problemas peores para actuar muy pronto.
31. Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema.
32. Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.
33. Aprendo algo de la experiencia
34. Me acostumbro a la idea de que el problema ha sucedido.
35. Trato de encontrar consuelo en mi religión
36. Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros.
37. Me comporto como si hubiese ocurrido el problema.
38. Acepto que puedo enfrentar el problema y lo dejo de lado.
39. Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema.
40. Actúo directamente para controlar el problema.
41. Pienso en la mejor manera de controlar el problema.
42. Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema.
43. Me abstengo de hacer algo demasiado pronto.
44. Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema.
45. Busco la simpatía y comprensión de alguien.
46. Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia.
47. Acepto que el problema ha sucedido.
48. Rezo más de lo habitual.
49. Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema.
50. Me digo a mi mismo: "Esto no es real".
51. Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema.
52. Duermo más de lo usual.

ANEXO 4

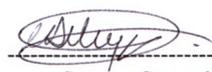


CONSTANCIA

Por medio de la presente se deja constancia que la Srta. Maripaz Liliana Bedoya Lanchipa identificada con DNI 71194511, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, ha realizado la aplicación del Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado y del Cuestionario de Modos del Afrontamiento al Estrés durante los días 31 de mayo y 1 de junio del año 2019, para la obtención de datos como parte del desarrollo de su informe de tesis titulada “Ansiedad y Estrategias de Afrontamiento en deportistas que practican CrossFit en el centro de entrenamiento Pulso Fitness Center, Lima 2019”

Se emite la presente a solicitud de la interesada para fines académicos.

Lima, 31 de mayo del 2019.



Gerente General
Crmen Cecilia Delly Peña
Dni 03897592

ANEXO 5









Tacna, 13-11-2020

SEÑORA DECANA DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN Y HUMANIDADES DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA

Mg. PATRICIA NUÉ CABALLERO

Asunto: Informe de profesor asesor del trabajo de investigación.

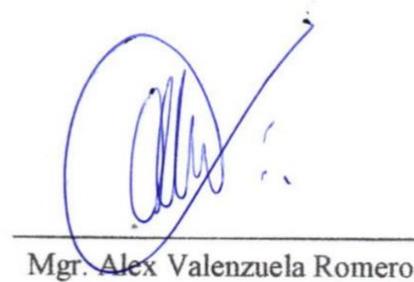
Referencia: RESOLUCIÓN N° 085-D-2020-UPT/FAEDCOH Tacna, 2020 junio 15

Tengo el agrado de dirigirme a usted para hacerle llegar el informe correspondiente en mi calidad de profesor asesor del trabajo de investigación, el cual fue presentado por la Bachiller en Psicología **BEDOYA LANCHIPA, Maripaz Liliana** titulado: *Ansiedad y Estrategias de Afrontamiento en Deportistas que Practican CrossFit en Centro de Entrenamiento Pulso Fitness Center, Lima 2019*, para obtener el Título de Licenciada en Psicología.

Al respecto cabe señalar que **se encuentra apta para continuar con su trámite**, ha cumplido con la asistencia a las asesorías, además de cumplir cabalmente con la ejecución y presentación del informe final el cual hago llegar en la presente mediante documentos anexos a fin de que sea entregado a los dictaminadores.

Es todo en cuanto informo a usted. Me despido expresándole mis más sinceros deseos de aprecio y estima personal.

Atte.



Mgr. Alex Valenzuela Romero

Docente FAEDCOH
Carrera profesional de Psicología



ESCUELA PROFESIONAL DE HUMANIDADES
Carrera Profesional de Psicología

INFORME DE JURADO EVALUADOR

A : **Mgr. Patricia Nué Caballero**
Decana de la Facultad de Educación CCO y Humanidades

DE : **Psic. Blanca Beatriz Candela Najar.**
Docente de la Carrera de Psicología.

ASUNTO : **Dictamen de Tesis**

FECHA : **22 de diciembre del 2020**

Me es grato dirigirme a usted para saludarla cordialmente y manifestarle lo siguiente:
En vista de la resolución N° 273-D-2020-UPT/FAEDCOH, donde se me designa como dictaminador de la tesis denominada: **“ANSIEDAD Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DEPORTISTAS QUE PRACTICAN CROSSFIT EN CENTRO DE ENTRENAMIENTO PULSO FITNESS CENTER, LIMA 2019”**, de la Bachiller en Psicología BEDOYA LANCHIPA, MARIPAZ LILIANA, para optar el título profesional de Licenciada en Psicología; tras haber realizado la revisión, el dictamen ES FAVORABLE, la Bach. Debe continuar con los tramites que corresponden.
Es todo cuanto tengo que informar.

Atentamente:.

Psic. Blanca B. Candela Najar
Jurado Dictaminador

Adj. Evaluación según normativa.

INFORME N°001 2020– UPT/FAEDCOH – DT – VVBA

A : Mgr. Patricia Nué Caballero

DECANA FAEDCOH

DE : Mgr. Víctor Bravo Alarcón

Dictaminador de tesis.

ASUNTO : DESIGNACIÓN DE DICTAMINADOR DE TESIS titulado: “Ansiedad y Estrategias de Afrontamiento en Deportistas que Practican CrossFit en Centro de Entrenamiento Pulso Fitness Center, Lima 2019”.

Presentado por el Bachiller:

Bedoya Lanchipa Maripaz

REFERENCIA : **Resolución N° 273-D-2020-UPT FAEDCOH.**

FECHA : Tacna, 28 de Diciembre de 2020

Me dirijo a usted en atención al documento de la referencia para comunicarle que el Dictaminador de Tesis, nombrado según resolución de Decanato N° 273-D-2020-UPT FAEDCOH. Realizó la revisión de la Tesis, titulada:

“Ansiedad y Estrategias de Afrontamiento en Deportistas que Practican CrossFit en Centro de Entrenamiento Pulso Fitness Center, Lima 2019”. Para optar el título profesional de Licenciado en Psicología.

Según la ficha de evaluación, la bachiller se ubica dentro del rango 80 a 100% = Cumple con los requisitos del Informe de Investigación o Tesis, el mismo que queda apto para su presentación y modificación (considerar las observaciones colocadas en la ficha de evaluación), lo que informo a usted para que sirva a continuar con el trámite respectivo.



Mgr. Víctor Valentín Bravo Alarcón
Jurado Dictaminador de Tesis