



Universidad del Azuay

Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

Escuela de Psicología Clínica

**Estrés y estilos de personalidad en deportistas de alto rendimiento del cantón
Cuenca-Ecuador**

**Trabajo de graduación previo a la obtención del título de
Psicóloga Clínica**

Autores:

Michela Adriana Molina Arízaga

Mayra Veronica Illescas Villa

Director:

Mst. Juan Sebastián Herrera Puente

Cuenca, Ecuador

2017

ÍNDICE

Dedicatoria	i
Agradecimientos	ii
Resumen	iii
Abstract	iv
Introducción	5
CAPÍTULO 1	7
PSICOLOGIA DEL DEPORTE	7
1.1. Antecedentes.....	7
1.2. Trabajos pioneros sobre la Psicología del deporte, los primeros aportes a la Psicología deportiva.	8
1.3. El deportista de alto rendimiento	10
1.3.1. Conceptos importantes sobre los deportistas de alto rendimiento	14
1.4. Cambios físicos y psicológicos en los deportistas.	15
1.5. Conclusión	16
CAPÍTULO 2	17
ESTRÉS	17
2.1. Concepto de estrés	17
2.2. Niveles de estrés.....	19
2.3. Tipos de estrés	20
2.4. Estrés en los deportistas	21
2.4.1. Causas de estrés.....	23
2.5. Consecuencias del estrés	23
2.5.1. Trastornos de estrés más comunes en deportistas.....	25
2.5.1.2. Trastorno por estrés postraumático	26
2.6. Conclusión	31
CAPÍTULO 3	32
PERSONALIDAD	32
3.1. Introducción.....	32
3.2. Personalidad en los deportistas	33
3.3. Estilos de personalidad	35
3.4. Inventario Millon de Estilos de Personalidad (MIPS).....	36
3.5. Conclusión	43
CAPÍTULO 4	44
RESULTADOS Y CONCLUSIONES	44
4. Enfoque metodológico	44
4.1. Metodología y materiales.	44
4.2. Sujetos y criterios de inclusión.....	44
4.3. Cálculo de la muestra.....	45
4.4. Instrumentos de evaluación.....	45

4.5. Objetivos de la investigación.	46
4.6. Análisis de resultados	46
4.6.1. Muestra	47
4.7. Resultados.	49
4.8. Conclusiones.....	55
4.9. Recomendaciones.....	57
Referencias.....	58

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1. Distribución de la edad deportiva.	47
Ilustración 2. Distribución de disciplinas.....	48
Ilustración 3. Capacidad de control de estrés.....	49
Ilustración 4. Control de estrés por tipo de deporte	50
Ilustración 5. Desarrollo de rasgos de personalidad.....	51

ÍNDICE DE TABLAS.

Tabla 1 . Escala de Metas Motivacionales (MIPS).....	36
Tabla 2 . Escala de Modos cognitivos (MIPS).....	38
Tabla 3. Escala de Conductas interpersonales (MIPS).....	40
Tabla 4. Distribución y clasificación de disciplinas.....	45
Tabla 5. Descriptivos de los rasgos de personalidad (Todos)	52
Tabla 6. Descriptivos de rasgos de personalidad	53
Tabla 7. Correlación: Control de estrés y metas motivacionales.....	54
Tabla 8. Correlación: Control de estrés y modos cognitivos.....	54
Tabla 9. Correlación: Control de estrés y conductas interpersonales	55

Dedicatoria

Quiero dedicar este trabajo en primer lugar a Dios, por todas sus bendiciones a lo largo de mi vida, a mis padres por su apoyo incondicional en mi preparación académica, por todo su esfuerzo para que pueda culminar mis estudios y así emprender mi carrera como profesional, también va dedicado a mis hermanos y abuelitos por creer y confiar en mí y ser incondicionales en cada paso que doy, finalmente a mi compañera de tesis y a todas las personas que me han brindado su ayuda durante este proceso.

Verónica Illescas.

Dedico mi trabajo de tesis a Dios que es mi guía y fortaleza, a mis padres Vicente y María Dolores, que han sido mi ejemplo para llegar a cumplir mis metas, a mis abuelitos Alejandro, Ana y Francelina, por ser mi mayor motivación y el motor que me impulsa a querer ser mejor y superar todas mis metas académicas y deportivas.

Michela Molina.

Agradecimientos

Queremos agradecer en primer lugar a Dios, a nuestros padres, que han sido un pilar fundamental en el camino hacia nuestra preparación como profesionales, a todas las personas que de alguna forma son parte de la culminación de este trabajo.

A nuestro director de tesis Ms. Sebastián Herrera, por su paciencia al momento de guiarnos en este proyecto, a nuestra querida Universidad por haber sido un segundo hogar durante estos años de formación académica, al “Centro de Entrenamiento para el Alto Rendimiento” que nos abrió sus puertas para realizar nuestro proyecto de tesis y a los deportistas que participaron en esta investigación y así realizar nuestro trabajo con éxito.

Resumen

Este trabajo es un estudio descriptivo transversal, no experimental, que tiene como objetivo principal determinar la relación entre estilos de personalidad y niveles de estrés en deportistas pertenecientes al Plan de Alto Rendimiento del año 2016. En el estudio participaron 35 deportistas de alto rendimiento residentes en la ciudad de Cuenca-Ecuador quienes cumplían con los criterios de inclusión, de entre 17 y 28 años de edad. Fueron 21 hombres y 14 mujeres, a quienes se les aplicó el Inventario Millon de estilos de personalidad (MIPS) y el Cuestionario de Características psicológicas Relacionadas con el Deporte (CPRD)

Luego de obtener los resultados, se llegó a la conclusión, que la capacidad de control de estrés en los deportistas se encontraba entre un nivel normal y alto, no existe diferencia significativa en el control de estrés según el deporte; los rasgos de personalidad más característicos en los deportistas fueron "Apertura" y "Sensación", y por último según los resultados obtenidos mediante el programa estadístico SPSS, no existe relación estadística entre las variables de estrés y estilos de personalidad.

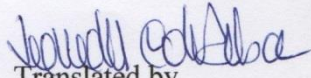
Palabras claves: alto rendimiento, personalidad, estilos de personalidad, control de estrés.

ABSTRACT

This research paper is a cross-sectional, non-experimental study, whose main objective is to determine the relationship between personality styles and stress levels among the athletes that are part of the 2016 High Performance Plan. The study was conducted with the participation of 35 high-performance athletes between 17 to 28 years of age, who live in the city of Cuenca-Ecuador and have met the inclusion criteria. Hence, the Millon Index of Personality Styles Inventory (MIPS), and the Psychological Characteristics related to Sport Performance (CPRD) questionnaire were applied to 21 men and 14 women. After obtaining the results, it was concluded that the capacity of stress control in athletes was at a normal and high levels. There is no significant difference in stress control according to sport; and finally, the most developed personality traits among the athletes were "Openness" and "Sensation" followed by "Modification", "Systematization", "Determination" and "Conformism"

Keywords: High Performance, Personality, Personality Styles, Stress Control.




Translated by,
Lic. Lourdes Crespo

Introducción

La psicología y su aplicación esta siempre donde hay seres humanos, es así que el deporte no se queda fuera de sus áreas de intervención. La parte psicológica llega a ser clave en los atletas y es que no es posible hacer nada sin que el cerebro intervenga y sin que la mente actúe. Es debido a esto que la psicología es de gran relevancia en el deporte y cada vez ha obtenido más demanda por parte directa de los involucrados (Granados, 2007).

El deporte es el fenómeno social más importante de nuestros días, influye en la vida de muchas personas de diferentes edades y contextos ya sea como simples espectadores, entrenadores, atletas, etc. Por este motivo no es sorprendente que un número cada vez mayor de psicólogos del deporte se interesen por las interacciones que se producen en el área de competencia, tanto para investigar las conductas y procesos psicológicos que en ella se presentan como para aplicar técnicas de intervención que se deriven de los estudios de dicho proceso (Granados, 2007)..

La psicología del deporte tiene como objetivo la comprensión de los factores psíquicos que intervienen en el ejercicio físico y en el deporte y la explicación de sus efectos en el comportamiento y en el organismo (Granados, 2007). Es una rama de la psicología que estudia el comportamiento en el ámbito de la actividad física y el deporte, a pesar de ser una área relativamente nueva, está representada por Asociaciones y Organizaciones, entre ellas la más reconocida es la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte (ISSP) la cual es una organización dedicada a promover la investigación, la práctica y el desarrollo en la disciplina de la psicología del deporte en todo el mundo. La sociedad tiene como objetivo promover el estudio de la conducta humana en el deporte, la actividad física, y centros de salud; facilitar el intercambio de conocimientos, reuniones y un congreso cada cuatro años, y mejorar la calidad de la investigación y la práctica profesional en psicología del deporte (Cruz, Cantón .1992)

El estudio de esta tesis es la relación del estrés y los estilos de personalidad en los deportistas. Con respecto al estrés, se conoce que fueron los físicos quienes inicialmente utilizaban el termino estrés para referirse a ciertos cambios que sufre un cuerpo bajo la acción de las fuerzas externas, sin embargo fue en 1936 que el científico Hans Selye introdujo el termino estrés en el campo de la salud, el mismo que con el tiempo se popularizó transformándose en un término que designa una variedad de fenómenos (Tarqui, 2007)

La palabra estrés como planteo Ganong en 1970 es un vocablo breve con carga emocional, útil para hacer referencia a algo que de otra manera se debería explicar con muchas palabras. La Real Academia Española (2016) define al estrés como una tensión provocada por situaciones agobiantes que origina respuestas psicósomáticas que podrían terminar en trastornos psicológicos.

Con respecto a personalidad su concepto se ha venido definiendo al transcurrir de los años y ha sido de gran importancia, puesto que el principal interés de quienes la han venido estudiando a través del tiempo, ha sido el de llegar a una explicación del porqué del comportamiento humano como causa de distintos factores, tales como ambientales, biológicos, sociales, etc. Los planteamientos psicológicos hacen referencia a un conjunto de cualidades propias de cada individuo que se pueden clasificar en tres grupo: 1. La organización del ser humano en sus diferentes etapas de desarrollo; 2. la supervivencia y adaptación al medio; 3. La personalidad definida a partir de las diferencias individuales.

Según Allport en 1937 propuso que la personalidad es un conjunto dinámico organizado que se encuentra en el interior de cada persona, y que determina la conducta, los pensamientos, el ajuste y adaptación al medio ambiente, por medio de aspectos afectivos, operativos y cognitivos. Algunos de estos aspectos de la personalidad son innatos, y forman el temperamento, y otros son adquiridos a lo largo de la vida mediante el aprendizaje, experiencia y la influencia del medio en el que cada ser humano se desarrolla, donde se forma el carácter. Es así que el temperamento y carácter al interactuar forman e identifican a cada individuo como un ser diferente y único (Hernández, 2009)

CAPÍTULO 1

PSICOLOGIA DEL DEPORTE

1.1. Antecedentes

La Psicología deportiva obtiene su reconocimiento internacional como disciplina independiente en el I Congreso Mundial de Psicología del Deporte, celebrado en Roma, en 1965 (Cruz y Canton, 1992).

Periodos históricos más cercanos a la Psicología del Deporte, se constituyen y evolucionan en dos partes de conocimiento, en la cual, se asienta la actual Psicología del deporte.

Por un lado el inicio formal comienza a partir de los procedimientos experimentales ideados por Wilhelm Wundt siendo esta la parte de la Psicología científica trabajos que se acercan y fundamentan las bases de la Psicología deportiva. (Cruz y Canton, 1992). Wilhelm Wundt (1880) fisiólogo y filósofo estructuralista alemán, fue el creador del primer laboratorio de Psicología en Leipzig, Wundt buscaba establecer las leyes generales de la mente y dio origen a la “Nueva Psicología”, dicho estudio requería de la introspección, utilizaba la metodología experimental de las ciencias más desarrolladas. Su obra más conocida *Grundzuge der Physiologischen psychologie*, seguía el modelo de las ciencias naturales y buscaba entender la estructura de la mente. Los aportes de Wundt a la Psicología sirvieron para separarla de la filosofía; su énfasis en la autonomía de la psicología y sus trabajos de laboratorio hicieron que la psicología cambiara su rumbo y dejara de ser una rama de la metafísica (Páez, 2011).

La otra parte es la educación física situada en 1830 con el trabajo en el ámbito escolar por parte de Thomas Arnold sacerdote, máximo exponente del movimiento reformista, en 1828 fue escogido como master de la escuela de Rugby, creyó que las actividades deportivas podían convertirse en una herramienta clave que pueda unir las actividades educativas y religiosas convirtiéndose en la esencia básica de la reforma educativa, así aparece el deporte como una estrategia para controlar y regular el tiempo libre del que disponían los alumnos. Se consideró la práctica deportiva como vital para llevar a buen puerto la transformación pedagógica, dotando a los estudiantes de un carácter fuerte así logro alejarlos de las bebidas, juegos al azar, etc. Arnold genero las reglas para realizar los juegos deportivos donde se fomentaba la cooperación, confianza mutua y satisfacían el placer por la competición y la formación del carácter. Así el deporte se considera un pilar fundamental en la reforma educativa, por este medio se pudo potencializar, la nobleza, el honor, la moralidad capacidad de liderazgo, sentido de la responsabilidad y el sacrificio (Albó, J. A, 2015).

1.2. Trabajos pioneros sobre la Psicología del deporte, los primeros aportes a la Psicología deportiva.

Los estudios iniciales en relación a los tiempos de reacción y aprendizaje así también como las observaciones de campo y la psicología aplicada a la educación física caracterizaron el periodo de la psicología experimental (periodo 1879 – 1919) citando así a George W. Fitz como su referente. Años después (1898) el investigador Norman Triplett realizo el primer experimento el cual analizaba los efectos de los deportistas al actuar solos y en grupo, tomando como ejemplo a los ciclistas, concluyendo así que la presencia de un competidor genera un efecto competitivo mejorando su actuación y rendimiento. (Granados, 2007).

Durante el periodo inmediato de la psicología del deporte (1920 – 1939) presencia la creación de laboratorios, publicaciones dirigidas a los alumnos de educación física en países como Alemania y la Unión Soviética, sumando a esto la creación de los primeros institutos de cultura física en Europa con su departamento de psicología de la educación física y de las actividades deportivas investigando tiempos de reacción y personalidad de los individuos.

Se analiza también la motivación e intereses de los deportistas junto al estado mental y las tensiones previas a las competencias, citando a los referentes de la época los soviéticos Alexander Puni y Piter Rudik, el alemán C. Diem y por Estados Unidos, Coleman Griffith. (Granados, 2007).

En décadas anteriores el entrenamiento psicológico era menos frecuente que en la actualidad, en la gran mayoría de países, esto se debió a que la psicología deportiva surge fundamentalmente de la demanda de conocimientos psicológicos por parte de los profesionales en educación física, y también de las necesidades psicológicas de todos los deportistas de alto rendimiento, se considera que la psicología en este ámbito ha evolucionado con el tiempo, es así que, en periodos anteriores se empezó con estudios de laboratorios, con investigaciones sobre el aprendizaje motor y estudios descriptivos de la personalidad de estos individuos, en un segundo periodo se dan las aplicaciones prácticas donde se da importancia al entrenamiento a nivel psicológico de los atletas para que se pueda aumentar y mejorar el rendimiento en la competencia (Cruz Feliu, J, 1992).

En el periodo de aprendizaje motor y desarrollo de la psicología del deporte (1940 – 1964) presenta investigaciones en el aprendizaje motor en las facultades de educación física y los primeros planes de entrenamiento en URSS para la preparación de deportista previa competencia, al mismo tiempo en España establecen el primer centro de medicina deportiva, cuyos representantes citamos a Miroslav Vanek B. J. Cratty y Franklin Henry. (Granados, 2007).

La Psicología deportiva se interesa en el estudio de los factores psíquicos y emocionales que intervienen en el rendimiento deportivo, esta definición muestra la relación interactiva entre la actividad física y la psicología del ser humano. La Psicología en el ámbito deportivo, tiene como fin la atención a deportistas, tomando como mayor interés el rendimiento deportivo de estos sujetos. El trabajo psicológico en el área deportiva tiene como objetivo, permitir alcanzar el potencial máximo de cada deportista, mediante el desarrollo de su autocontrol y potenciar la confianza en sí mismos, dicha intervención pretende mejorar la motivación intrínseca del deportista sin que necesariamente este sea un ganador (Cox, R. H, 2008).

En el campo de aplicación de la Psicología de la Actividad Física y el Deporte, las funciones que realiza el psicólogo son de evaluación y diagnóstico, planificación y asesoramiento, intervención, educación e investigación.

Desde 1980 hasta la actualidad la psicología del deporte y el ejercicio físico se consolida abriendo nuevas áreas de estudio con un crecimiento acelerado y mayor demanda de los psicólogos deportivos, evidenciando su presencia en los juegos olímpicos como parte del equipo de trabajo en el campo y no solamente en el laboratorio, dándole énfasis al enfoque cognitivo y social. (Granados, 2007).

La psicología del deporte está considerada como una sub-disciplina de la psicología, que está interesada en tratar de aplicar los conocimientos de la psicología al campo deportivo y la actividad física. Es una ciencia que está enfocada en el estudio del comportamiento del sujeto antes, durante y después de la práctica deportiva y más aún cuando los deportistas se encuentran en situaciones de competición, donde los atletas, están tratando de aprovechar al máximo sus recursos personales y su potencial.

1.3. El deportista de alto rendimiento

Al hablar del deporte, el rendimiento y resultado del atleta depende de varios factores, el éxito en este ámbito dependerá de un conjunto de características, cualidades propias del deportista como: habilidades, capacidades físicas, variables psicológicas, y ajenas como: árbitro, terreno de juego, rival, etc. Dentro de este abanico de posibilidades, la Psicología Deportiva se ha enfocado en mejorar el rendimiento, mediante la motivación, relajación, trabajo con los entrenadores, y el trabajo de establecimiento de metas relacionadas netamente con el deporte. (García, 2010)

Las características del deportista suelen diferenciarse entre ellos en base a las aptitudes, personalidad, intereses y objetivos planteados en cada uno. La especificidad de la práctica deportiva y las peculiaridades de cada categoría contribuyen a destacar las características relevantes de cada atleta para cada una de sus funciones. Las características funcionales se basan en el comportamiento que tengan durante el entrenamiento y la competencia; la habilidad para relacionarse con el entorno es decir que a mayor regularidad y eficacia existe mayor habilidad; la especificidad del entorno conlleva aprenderse habilidades concretas de cada deporte; aptitud funcional para aprender nuevas habilidades que reflejaría un interés y disposición para aprender e interactuar con situaciones de complejidad, estas aptitudes funcionales integran aspectos físicos, biológicos y cognitivos. Los elementos o características básicas que puede poseer el deportista tienen que ver con el componente hereditario, el cual es difícil de modificar, estas características contribuyen a la adaptación al medio y a responder de manera precisa, rápida y con la intensidad adecuada a los requerimientos deportivos (Riera, J. 2007).

Según Riera, J. en el año 2007, definir el deporte resulta difícil, ya que se puede considerar varias actividades de los seres humanos bajo esta denominación, el deporte abarca varias modalidades y depende de algunas habilidades del deportista que le permiten actuar de manera eficaz en el contexto deportivo; las habilidades que debe poseer el deportista se van agrupando alrededor de las relaciones con el medio en el que se desenvuelve, los objetivos de cada uno, los demás deportistas, el reglamento que debería seguir y los conceptos deportivos:

- a) Habilidad para equilibrarse y desplazarse en el medio: esto involucra el medio acuático, terrestre o aéreo que siempre está presente en la actividad del deportista, en cada una de las disciplinas el atleta aprende varias habilidades específicas que le permitan adecuarse y desplazarse. Estas habilidades de

equilibrio son importantes puesto que las condiciones atmosféricas están en constante cambio y la propia práctica puede alterar sus propiedades.

- b) Habilidades para coordinarse con las cosas: los objetos están presentes en todas las modalidades del deporte, es así que el atleta tiene que adecuar sus actos a las características de los diferentes objetos que se involucran en su categoría, en todos los deportes una parte del entrenamiento está relacionado a la adquisición de habilidades para manejar los objetos deportivos y hacer un uso adecuado de los mismos. De este modo cada deportista desarrolla una técnica específica que lo ayude a impulsarlo en cualquier situación y así conseguir los objetivos planteados.
- c) Habilidades para colaborar y luchar con compañeros y oponentes: el deporte permite la interacción de los atletas ya sea esta con sus compañeros o sus oponentes durante la competencia, es decir, que cuando se interactúa con un oponente existe variabilidad e incertidumbre, mientras que la interacción con compañeros conlleva alcanzar un mismo objetivo. En deportes que se involucran grupos predomina la cooperación y los entrenamientos se basan en fomentar y mejorar las habilidades de cooperación, apoyo y coordinación; en deportes de oposición el entrenamiento en desarrollo de habilidades
- d) Habilidades para seguir y aprovechar la normativa deportiva: al practicar un deporte se compromete la aceptación de reglas estrictas que están para dar igualdad de oportunidades entre los competidores, de tal manera que el deportista debe poseer habilidades para abarcar la globalidad de los aspectos involucrados en competencia valorando en cada momento esta normativa para alcanzar sus objetivos, ya sean estos ganar, superar una marca, o clasificar a una siguiente etapa, las estrategias y habilidades para afrontar la competencia pueden ser muy distintas entre cada deportista.
- e) Habilidades para conceptualizar la actividad deportiva: estos conceptos sirven para explicar o teorizar el deporte, es así que los conceptos técnicos son importantes para encontrar soluciones prácticas y así mejorar el rendimiento y los conceptos artísticos que intervienen para la expresión de valores a través de la actividad del deportista

Mediante la evaluación de la fiabilidad de las técnicas y los programas de entrenamiento, el rendimiento deportivo que se demuestre, constituye un criterio importante, tomando en cuenta de igual manera el esfuerzo, la satisfacción y la persistencia del deportista. Es importante mencionar que antes de los años ochenta los programas de preparación psicológica con los deportistas no incluían una preocupación por el bienestar personal a nivel global de estos individuos, en la actualidad la preocupación por el bienestar de los atletas ha aumentado, es así que se han realizado varios estudios e investigación que tratan sobre el abandono o la retirada del deporte y las lesiones que sufre el deportista. Los programas psicológicos se deben introducir tempranamente como un complemento del entrenamiento, debido a que el desempeño depende de múltiples factores psicológicos como son la autoestima, autoconfianza y comunicación. Es así como dicha preparación evitará riesgos psicológicos y también será útil para que los deportistas de alta competición puedan afrontar con éxito otras situaciones competitivas de su vida cotidiana o particular. (Cruz Feliu, J, 1992).

Para aportar en el bienestar psicológico de los deportistas, el rol del psicólogo es muy importante, pues es necesario considerar una visión más actualizada, humana y positiva del atleta y el entorno en el que se maneja, es necesario otorgarle valor e importancia a la salud del deportista y su medio. Con una visión de un rol de investigador, el psicólogo debe abordar profundamente conceptos que se relacionen a rendimiento, salud y crecimiento de los deportistas y su entorno. Desde una perspectiva educativa, el psicólogo deberá desarrollar y fomentar el bienestar psicológico, facilitando al atleta agentes de apoyo. Desde el rol clínico, el psicólogo podría detectar a tiempo ciertas patologías que pudieran presentar y conflictos por medio de la evaluación constante del bienestar psicológico que debería ser compatible con la salud física y el buen funcionamiento del deportista (Carrasco, A. E. R., García-Mas, A., & Brustad, R. J, 2009).

Los psicólogos deportivos deberían plantearse tres objetivos en su tarea, en primer lugar la formación psicológica de los entrenadores del alto rendimiento como un factor más de la preparación deportiva es así que, mediante una intervención indirecta sobre el deportista, la formación y asesoramiento a los entrenadores y así ellos puedan incorporar la preparación psicológica en los entrenamientos diarios; el psicólogo también debe elaborar programas de preparación psicológica para deportistas jóvenes, con la finalidad de que estos puedan desarrollar habilidades psicológicas necesarias para el deporte de alto rendimiento que afiancen la autoconfianza; mediante este aprendizaje se podría evitar el abandono del deporte,

pues se sentirían incapacitados a enfrentar las demandas del medio, que cada vez son mayores en el deporte de alto rendimiento. El rol de psicólogo es intervenir de manera directa con los atletas con un enfoque más educativo y preventivo, en lugar de clínico y terapéutico. Los psicólogos que trabajan el área deportiva deberán elaborar y aplicar los programas de entrenamiento psicológico de manera específica para cada uno de los atletas, dichos programas deben ser flexibles que se adapten a las diferentes necesidades (Cruz Feliu, J, 1992).

El enfoque de la psicología clínica en el deporte es una ciencia que tiene gran apertura; el psicólogo clínico puede aportar con sus conocimientos y está profesionalmente preparado para el tratamiento de trastornos emocionales y el estudio de la personalidad de los deportistas, pues para estos sujetos el entrenamiento disciplinado y riguroso, puede ser muy estresante y tener repercusiones en su rendimiento y la capacidad funcional como ser humano. La labor del psicólogo implica el trabajo en dos momentos. En primer lugar está la enseñanza, donde el papel del psicólogo es ayudar de manera efectiva a los deportistas a aprender técnicas de terapias alternativas como son la imaginación y relajación. En segundo lugar está la intervención psicológica en momentos de crisis, brindar apoyo mediante la psicoterapia, fomentar la motivación, trazar metas, cumplir objetivos, controlar impulsos, manejar el estrés; este trabajo estará reforzado con la aplicación de test y las sesiones continuas con cada uno de los deportistas, el conocimiento de la personalidad también es importante para impulsar y mejorar el rendimiento (Cox, R. H, 2008).

El psicólogo trabaja en la identificación, comprensión y explicaciones teorías y técnicas psicológicas eficientes que puedan mejorar el rendimiento y desarrollo personal de los deportistas, se ocupa en la investigación y abordaje de los problemas o conflictos psicológicos que pueden ocasionar dificultades en la interacción interpersonal, refiriendo aspectos de percepción del ambiente, las actitudes hacia uno mismo, la tensión psíquica, el control del estrés, y dificultades para desenvolverse convenientemente en el contexto deportivo. El objetivo a alcanzar con los deportistas es la comprensión de los factores psíquicos que intervienen en el ejercicio físico, el deporte y la interpretación de sus efectos en el comportamiento y en el organismo (García, 2010).

1.3.1. Conceptos importantes sobre los deportistas de alto rendimiento

Algunos conceptos importantes descritos por Carrasco, A. García-Mas, A., & Brustad, R. en el año 2009, en la Psicología deportiva y el ejercicio físico involucran el bienestar psicológico de los atletas:

- A. Autodeterminación: involucra las necesidades básicas de autonomía, competencia y relación, este aspecto es natural y aplica a todos los individuos, sin distinguirlos por género, grupo o cultura; el funcionamiento eficaz de las personas se basa en la medida en que las necesidades básicas se satisfacen constantemente, así se desarrollan de manera saludable, sin embargo cuando las necesidades no son satisfechas los individuos presentan enfermedad o problemas en su funcionamiento, es así como se evidencia que se puede evaluar el bienestar psicológico a partir de sus dimensiones, con un enfoque en el deporte se puede identificar indicadores y nivel de autodeterminación por el cual estaría atravesando el atleta.

- B. Afrontamiento: basado en investigaciones se revela que el bienestar psicológico del individuo tiene relación con las estrategias de afrontamiento. Las estrategias de afrontamiento en el deporte tienen diferencias de género, se ha demostrado que las estrategias centradas en el problema aumentan la calidad de la ejecución y la percepción de haber alcanzado las metas propuestas, se ha evidenciado varios factores psicológicos que ocasionan el abandono del deporte, por dicha razón es necesario investigar sobre las características de cada deportista, algunos que presentan capacidades de desarrollar estrategias de afrontamiento centradas en el problema difieren de los otros deportistas que frente a situaciones estresantes tiene respuestas de afrontamiento ineficientes.

- C. Estado de ánimo: en la mayoría de los casos la actividad que hace el deportista durante la competencia está condicionada por su estado de ánimo; no todos los competidores se comportan bajo pautas uniformes, lo hacen en base a las dimensiones de su estado de ánimo que implica la dificultad que se percibe en el momento y el grado de confianza que posea.

D. Autoeficacia: los deportistas están caracterizados por poseer elementos ambiguos y con cambios inesperados que involucran sus emociones asemejando situaciones estresantes; la autoeficacia esta percibida como un conjunto de juicios y capacidades de las personas, y en base a estos desarrollará y ejecutará sus acciones, de este modo poder alcanzar el rendimiento deseado.

1.4. Cambios físicos y psicológicos en los deportistas.

El alto rendimiento deportivo depende de la interacción de factores físicos y psicológicos tales como la genética, la fisiología, la biomecánica, etc. Que se traducen en habilidades de técnica y táctica que variaran dependiendo de la modalidad deportiva, todas estas capacidades son potenciadas al máximo para llegar al ato rendimiento por medio de lo que llaman entrenamiento (Rodríguez, 1989).

El entrenamiento es un proceso continuo de adaptación a las cargas de trabajo con el único objetivo de mejorar las capacidades del deportista. Tiene su base científica ya que se basa en predicción de fenómenos naturales por medio de la observación, en la actualidad el máximo rendimiento solo en casos apartados resulta de una preparación aislada ya que se sabe que en la mayoría de los casos el éxito de un deportista es alcanzado gracias a la colaboración de un grupo interdisciplinario que trabajan entre sí para llegar junto con el deportista, al máximo de su rendimiento (Rodríguez, 1989).

Tanto la fisiología como la medicina han sido los principales aportadores en el campo de la ciencia aplicada al deporte, la búsqueda del alto rendimiento en los deportistas ha incentivado a la medicina a la investigación de mecanismos adaptativos y, a la vez, sus aportaciones han despertado el interés de los deportistas y entrenadores por la posibilidad de mejorar su rendimiento por medio de los resultados de dichas investigaciones (Rodríguez, 1989).

Los cambios psicológicos cumplen un papel importante, al igual que los cambios físicos, en los deportistas, ya que el proceso de entrenamiento parece ajustarse al Síndrome general de adaptación propuesto por Selye. De modo que si la alternancia entrenamiento y recuperación no van de la mano, las cargas de estrés sobrepasan a los deportistas, y por lo tanto se produce la temida fatiga, que es un limitante del rendimiento; tema que se tratara en el siguiente capítulo (Suay, Ricarte & Salvador, 2007).

1.5. Conclusión

La Psicología de la actividad física y el deporte beneficia a muchas personas y atletas que han hallado formas de canalización de la energía necesaria para realizar el deporte, esta energía psíquica contenida en el interior es impulsada en logros deportivos a niveles cada vez mejores.

La Psicología deportiva toma fundamentos de las ramas de especialización como son la psicología general, la psicología clínica y la psicología educativa, así se establece un plan de entrenamiento mental integrado y modelado para el trabajo con los atletas.

El alto rendimiento deportivo, depende de la interacción de factores físicos y psicológicos, que se traducen en habilidades de técnica y táctica que varían dependiendo de la modalidad deportiva, los atletas para llegar al alto rendimiento deberán potenciar al máximo dichas capacidades por medio del entrenamiento con el fin de mejorar.

CAPÍTULO 2

ESTRÉS

2.1. Concepto de estrés

Al comienzo del siglo XX el científico Walter Bradford Cannon refiere al término de estrés como un estado o reacción del organismo describiendo los mecanismos fisiológicos que intervienen en el mantenimiento de un equilibrio físico-químico esencial como homeostasis. Según Cannon, el estrés era el resultado de disturbios en el mecanismo homeostático del individuo o del animal (Collazo y Rodríguez, 2011)

Más adelante a mediados del siglo XX comienza a relacionarse al estrés como posible generador de enfermedades en la vida del ser humano, es así que a partir de este momento el estrés pasa al estudio científico siendo Hans Selye el pionero en este campo. Este autor redefine el concepto de estrés inicialmente como estímulo y más adelante como respuesta, presentado finalmente la siguiente definición: “El síndrome de adaptación general es la suma de todas las reacciones sistémicas del cuerpo no específicas las cuales siguen después de una larga y continua exposición al estrés”(Selye, 1946).

Selye llama el síndrome de adaptación general al proceso de tres etapas por el que atraviesa el ser humano frente a situaciones de estrés, empezando por una reacción de alarma para responder al estímulo nocivo que le amenaza, la etapa en el que el organismo logra mantener la eficiencia llamada resistencia y finalmente la de agotamiento en la que los mecanismos adaptativos ceden y se enferma (González-Carballido, 2001).

A finales del siglo XX se dirigen mayoritariamente las investigaciones al componente psicosocial. En este momento se reconoce la importancia del entorno y su relación con el individuo en el estrés, uno de los más importantes exponentes de este nuevo movimiento es Richard Lazarus, incorpora elementos estructurales y funcionales importantes en el concepto del estrés: la evaluación cognitiva y las estrategias de afrontamiento del individuo. En su obra Lazarus en el año 2000, realiza el siguiente enunciado acerca del estrés “... parece razonable usar la palabra estrés, como un término genérico para toda una serie de problemas que incluyen: el estímulo que produce las reacciones de stress, las reacciones por sí mismas y los variados procesos intervinientes...”. A partir de este momento el enfoque persono lógico transaccional pasa a ser el de mayor aceptación entre la comunidad científica (Collazo y Rodríguez, 2011)

Si bien el concepto de estrés ha evolucionado a lo largo de la historia, el científico Selye lo definió como una respuesta general ante un agente nocivo pero va más allá y describe un Síndrome de adaptación general (SAG), conocido como síndrome del estrés, es un proceso bajo el cual el cuerpo confronta, lo que desde un principio nombró agente nocivo (Tarqui, 2007). El SAG es un proceso en que el cuerpo atraviesa por tres etapas universales:

1. Se da una señal de alarma (estrés) en la cual el cuerpo se prepara para la defensa o la huida. Ningún organismo puede mantener esta condición excitante, su característica es una serie de modificaciones bioquímicas complejas que tratan de compensar ese estado de exceso de actividad.
2. Resistencia, permite al organismo sobrevivir a la primera etapa, en ella desaparecen los signos característicos de alarma y las defensas alcanzan un nivel superior a lo normal. La duración de esta etapa depende de la intensidad del estímulo del agente estresor.
3. Finalmente el agotamiento, es una forma de envejecimiento debida al deterioro del organismo debida al constante desgaste en la etapa de resistencia. Las estrategias de adaptación fallan y los signos de reacción comienzan a hacerse irreversibles. Si el agente estresor persiste, pueden producirse síntomas patológicos y enfermedades.

El estrés para Selye podría ser cualquier cosa, desde la privación de alimento, dolor por una inyección en el cuerpo, inclusive, un buen trabajo muscular. Por estrés refirió a la “respuesta no específica del cuerpo frente a cualquier demanda”, declaro que es el ritmo con que vivimos un momento determinado, al estar constantemente frente a situaciones de estrés ya que estas pueden originarse tanto del placer como de cualquier situación penosa (Gonzales, 2001)

Posteriormente surgió un modelo bidimensional gracias a Karasek en 1982 quien toma en consideración el control como un aspecto importante sobre todo en tareas de precisión o de alto rendimiento. Este concepto se basa en la regulación del estímulo, si la persona expuesta puede mantener la activación fisiológica y psicológica a un nivel óptimo a pesar de estar frente a un amplio rango de condiciones estimuladoras. La respuesta de estrés dependerá del grado de control que tenga el sujeto sobre la tarea (Frankenhaeuser, 1981).

Este modelo establece que el aumento de la capacidad de regeneración se relaciona con un alto grado de control frente al estímulo estresor, mientras que el agotamiento ocurre cuando el estrés se eleva por la falta de control ante la presencia de los estímulos. En el deporte esta

relación tiene gran importancia, ya que el conocimiento de la capacidad regenerativa que produce un alto grado de control, permite al atleta lograr mejores niveles ya que logran soportar grandes cargas de estrés (Tarqui, 2007).

Algunos autores mencionan la importancia de lo cognitivo en la respuestas de estrés, siendo Lazarus en 1966 quien enfatizo que la experiencia estresante depende de la valoración que cada persona realice sobre el evento, lo que lo llevo a incluir el concepto de enfrentamiento como la capacidad del sujeto para modificar la situación amenazante o desafiante, o darle un nuevo significado, logrando así la distorsión de la situación, o re significación del evento de uno maligno a benigno o neutral.

2.2. Niveles de estrés.

Al estar presente el estrés en varios aspectos de la vida de la persona, el campo de estudio ha despertado interés en varias disciplinas científicas. Incontables investigaciones han estudiado al hombre sometido a situaciones de estrés de manera experimental, utilizando indicadores objetivos como frecuencia cardiaca, producción de adrenalina, etc. Tratando de superar el enfoque polarizado del problema del estrés, sin embargo lo han hecho de manera incompleta ya que los aspectos psicológicos reguladores de la respuesta quedan solo esbozados (Álvarez, 1987).

El nivel de aspiración, motivación y autovaloración resulta esencial como categorías psicológicas para lograr un alto valor referencial en el estudio del estrés. Un psicólogo en el ámbito del deporte puede estudiar, por ejemplo, la tolerancia al fracaso provocada por no llegar a la marca necesaria para clasificar a las Olimpiadas en un una selección de Marcha en Atletismo, mediante un diseño experimental que permita controlar la naturaleza del estímulo estresor y la respuesta de estrés de los atleta. Los resultados podrían mostrar una tendencia general del comportamiento ante estas situaciones, pero si descuida algún detalle, como motivación del atleta, posibilidades reales, etc., sus conclusiones tendrán poco valor predictivo (Gonzales, 2001).

Números estudios han demostrado que existen patrones neuroendocrinos de respuesta de estrés que resultan útiles para el psicólogo deportivo al trazarse estrategias de trabajo. Lundberg planteó que:

La secreción de catecolaminas es elevada durante hechos estresantes y en situaciones caracterizadas tanto por excitación emocional placentera como displacentera, mientras

el cortisol se incrementa fundamentalmente en situaciones caracterizadas por estrés, ansiedad y desamparo (Lundberg, 1983).

La dirección actual de los estudios de estrés se rige en los principios de la metodología que responden a exigencias científicas, en este sentido la psicología deportiva se encamina a la reducción de la diversidad y a la producción de investigaciones científicas coherentes a la esfera del estrés (Gonzales, 2001).

2.3. Tipos de estrés

Tarqui (2007) menciona siete tipos de estrés que puede manifestar la persona en diferentes ámbitos de su vida, que son:

a. Estrés negativo: los estímulos pueden llegar a producir diversas enfermedades y trastornos, cuando la energía que la persona necesita no se recupera con eficacia y se produce desgaste.

b. Estrés positivo: Ante una amenaza, la respuesta se produce de forma inmediata y el problema se percibe claramente. Una vez el problema resuelto el organismo vuelve a su equilibrio.

c. Estrés Sociológico: el cual se presenta en situaciones en las que se encuentran frente al escrutinio público.

d. Estrés Laboral: causado por exigencias en el área laboral, los síntomas dependerán de la manera particular en la que se enfrente el estrés.

e. Estrés Fisiológico: es la respuesta que se produce en el organismo ante el estímulo estresor.

f. Estrés a los cambios ambientales: alteraciones producidas por la reacción de cada individuo ante estímulos estresores externos, por ejemplo: desastres ambientales, catástrofes, etc.

g. Estrés Psicológico: son aquellas respuestas emocionales y cognitivas ante un estímulo estresor.

2.4. Estrés en los deportistas

Se ha realizado interesantes estudios relacionados con el estrés, y la tolerancia al mismo, la cual se refiere a la capacidad que posee cada uno de los deportistas para afrontar las demandas que se generan en sus respectivas disciplinas, estando relacionado muy estrechamente con los procesos de sobre entrenamiento que soporta el deportistas y está ligada a un desequilibrio que se genera entre las demandas que exige el entorno y la capacidad del sujeto. De acuerdo a este desequilibrio entre los agentes que pueden favorecer al estrés y los agentes que favorecen a la recuperación, se destacan los aspectos que están relacionados a la personalidad de cada uno de los individuos, la visión que tiene el sujeto de su situación y la manera de enfrentamiento que sea empleado (Arruza, Arribas, Otaegi, González, Irazusta, & Ruiz, 2011).

El nivel de exigencias a los cuales están sometidos los deportistas de alto rendimiento es cada vez mayor, es así que se necesita de suficientes recursos para afrontar el creciente número y dificultades de competiciones, por lo tanto estas situaciones exigentes ponen a prueba todos los recursos de afrontamiento y los recursos cognitivos conductuales y fisiológicos de los deportistas, donde se genera con frecuencia y de alta intensidad los estímulos estresantes ya sean estos percibidos o reales, lo cual conlleva en muchas ocasiones problemas de su rendimiento deportivo que se plasma tanto en los entrenamientos como en las competiciones, al exponerse a dichas exigencias, la necesidad de realizar una adecuada evaluación de los recursos de afrontamiento de los deportistas y también de la determinación de debilidades y fortalezas tanto a nivel psicológico como a nivel físico, técnico y táctico, son clave para el éxito de los deportistas (Barquín & García, 2008).

De manera general muchos deportistas jóvenes no están preparados para dar respuestas ante las exigencias que se derivan de la alta competición y por el hecho de participar en estas, sin preparación previa y adecuada se puede generar trastornos en su desarrollo psicosocial.

Investigaciones revelan que existen o se generan muchos cambios y fluctuaciones en el estado de ánimo de los deportistas de alto rendimiento que se dan a lo largo de una misma competencia, y que dichos cambios afectan a la tolerancia psicológica con determinadas consecuencias en su rendimiento, a menudo las actividades que realizan los deportistas de alta competición, está condicionada por su estado anímico. Sus emociones, sentimientos, el afecto son variables que tiene bastante influencia al momento de realizar y valorar esfuerzos, es también importante mencionar que los posibles cambios que se producen en el estado de

ánimo, antes y después de haber realizado diferentes pruebas de esfuerzos (Arruza, Arrieta, & Balagué, 1998).

La adaptación del organismo es importante, ya que la disposición de adaptarse positivamente frente a situaciones de estrés como el entrenamiento impuesto, generando respuestas desadaptativas, produciéndose el estrés de entrenamiento negativo que dará lugar a la disminución o baja del rendimiento debido a las malas asimilación de las cargas, si un agente o carga de entrenamiento interrumpe la homeostasis, el organismo buscara de nuevo establecer un equilibrio emocional (Aguirre, 2013).

Es importante mencionar la percepción del deportista frente al nivel de dificultad ya que esto influye en las creencias sobre sus propias capacidades. Se ha demostrado que muchos de los deportistas establecen una asociación que se ha denominado como errónea, ya que el aumento de la dificultad percibida conlleva un descenso de la confianza en sí mismo, se piensa que dicho aumento se ve relacionado con las expectativas ante los resultados, pero no con las de eficacia, puesto que estas deben mantenerse intactas mientras dispongamos de recursos para afrontar la situación, al momento que se aumenta el nivel de dificultad percibida disminuyen dichos recursos, pero se debe mantener intacta la confianza que tenemos sobre ellos (Arruza Gabilondo, Arrieta & Balagué, 1998).

La pérdida de confianza en los deportistas de la alta competición produce una sensación de incapacidad que los lleva hacia un sentimiento de incompetencia con graves consecuencias a nivel psicológico y de rendimiento. Si se supervalora la confianza de los deportistas también puede afectar sus expectativas de resultado e incluso afectara su autoconfianza, al ocurrir esto el deportistas hace una dejación de su esfuerzo, abandona, y acepta la derrota antes de que se produzca, es así que la valoración de forma adecuada frente a la dificultad que enfrente el deportista ayudara a conseguir un rendimiento óptimo y así poder superar la situación. (Arruza Gabilondo, Arrieta & Balagué, 1998).

A nivel fisiológico cuando la homeostasis del organismo se ve interrumpida por aumento de los procesos catabólicos o degenerativos, estos se mantendrán hasta que dure la influencia de la carga negativa del entrenamiento, entonces el organismo actuara de forma inmediata a la agresión con un aumento de los procesos constitutivos anabólicos o generativos llamado recuperación, con el deber de dar protección al organismo debido a las pérdidas energéticas sufridas ante el esfuerzo realizado por la carga del entrenamiento. Los procesos recuperativos en el organismo de los deportistas tienden a sobre pesar los niveles de capacidad iniciales, lo

que significa una predisposición del organismo ante una nueva agresión, fenómeno que conocemos con el nombre de súper compensación (Aguirre, 2013).

2.4.1. Causas de estrés.

Aguirre (2013) propone que las causas de las cargas psíquicas se deben a:

- a. Vivencias de monotonía en el entrenamiento.
- b. Manifestaciones de saturación psíquica por presión del entrenador, dirigencia, prensa, etc.
- c. Dificultades en las relaciones sociales.
- d. Actitud negativa ante el entrenamiento.
- e. Vivencias de éxito y fracaso.
- f. Estado psíquico actual (tonalidad afectiva).
- g. Propia competencia (reflejo subjetivo de su importancia, valoración de los contrarios, instalaciones, público, etc.)

Así mismo las consecuencias de las cargas psíquicas negativas en el entrenamiento generan:

- a. Aversión a la intensidad del entrenamiento.
- b. Se escoge un tipo de trabajo más cómodo.
- c. La concentración de la atención se dispersa.
- d. Abulia.
- e. Depresión.
- f. Trastornos psicofisiológicos.
- g. Rechazo al entrenamiento.

2.5. Consecuencias del estrés

Según Tarqui en el año 2007, el estrés puede disminuir la actividad física de los individuos y aumentar los procesos de incremento de recursos como son la memoria, atención, actividad fisiológica, y entrenamiento; también se aumenta la actividad productiva, sin embargo cuando los procesos de activación son muy largos, exigentes o intensos, los recursos disminuyen hasta que se agotan y llegan al cansancio y la pérdida de rendimiento.

Para realizar tareas simples aumentando la velocidad o tareas que tengan un alto grado de complejidad, se necesita cierto grado de activación, no obstante un exceso en la activación puede resultar dificultoso en dichas actividades. Son múltiples las consecuencias negativas

del estrés, así es necesario señalar que conlleva influencias nocivas en la salud, el deterioro cognitivo y el rendimiento. (Tarqui, 2007).

Tarqui Silva, en el año 2007 supone que la salud se puede ver afectada por varias vías como son:

- a. Cambios de hábito relacionados con la salud: con la prisa falta de tiempo, tensión, etc. Generan un aumento de las conductas que no son saludables tales como beber, comer en exceso, fumar, etc.; así se ven reducidas las conductas saludables como, el realizar ejercicio de manera constante, llevar una dieta saludable, dormir lo suficiente, y conductas preventivas en la higiene.
- b. Los cambios negativos para la salud nos puede afectar y así se puede desarrollar una serie de adicciones debido a las consecuencias negativas en el individuo en las principales áreas de su vida como en la familia, relaciones interpersonales, trabajo, etc. El desarrollo de malos hábitos como las adicciones aumentan el estrés, es así que los programas para el tratamiento de adicciones, reducción de peso, y el tratamiento en trastornos de la alimentación deben incluir técnicas para reducción de ansiedad y el manejo del estrés, e incluso para mejorar su eficacia. Los programas de entrenamiento de reducción de ansiedad mejoran el bienestar psicológico, pero disminuyen la actividad fisiológica, y mejoran los síntomas físicos de las enfermedades.
- c. Alteración en los sistemas fisiológicos (sistema autónomo e inmune): debido al estrés se puede producir la activación fisiológica que la permanecer activa en el tiempo podría ocasionar disfunciones psicofisiológicas o psicosomáticas, en especial se puede producir una inmunodepresión que aumenta el riesgo de las infecciones, y la probabilidad de desarrollar enfermedades inmunológicas como el cáncer.
- d. Cambios cognitivos: el estrés también puede desarrollar una serie de errores cognitivos en la interpretación de la actividad fisiológica, conducta, pensamientos o de ciertas situaciones que lleven a asumir una serie de temores irracionales, fobias, etc. que son parte de un problema de salud y continúan deteriorando la misma en otras formas como la presencia de ataques de pánico o crisis de ansiedad, es decir que se presencia fuertes reacciones de ansiedad que el individuo se ve incapaz de controlar con grandes descargas autonómicas. Mientras se mantiene esta crisis el individuo interpreta de manera errónea su activación

fisiológica, generando ataques de pánico que pueden complicarse con una agorafobia y dependencia a los ansiolíticos, muchas veces con reacciones de depresión por no poder resolver el problema. El estrés puede ocasionar una serie de perturbaciones, en los procesos cognitivos superiores y un deterioro en el rendimiento en diferentes contextos.

2.5.1. Trastornos de estrés más comunes en deportistas

En los deportistas de alta competición se puede presentar trastornos influenciados por la alta carga negativa de estrés entre estos se puede mencionar los trastornos más comunes siguiendo el manual de diagnóstico DSM-V- en el año 2014:

2.5.1.1. Fobia específica

- A. Temor acusado y persistente que es excesivo o irracional, desencadenado por la presencia o anticipación de un objeto o situación específicos (p. ej., volar, precipicios, animales, administración de inyecciones, visión de sangre).
- B. La exposición al estímulo fóbico provoca casi invariablemente una respuesta inmediata de ansiedad, que puede tomar la forma de una crisis de angustia situacional o más o menos relacionada con una situación determinada. Nota: En los niños la ansiedad puede traducirse en lloros, berrinches, inhibición o abrazos.
- C. La persona reconoce que este miedo es excesivo o irracional. Nota: En los niños este reconocimiento puede faltar.
- D. La(s) situación(es) fóbica(s) se evitan o se soportan a costa de una intensa ansiedad o malestar.
- E. Los comportamientos de evitación, la anticipación ansiosa, o el malestar provocados por la(s) situación(es) temida(s) interfieren acusadamente con la rutina normal de la persona, con las relaciones laborales (o académicas) o sociales, o bien provocan un malestar clínicamente significativo.
- F. En los menores de 18 años la duración de estos síntomas debe haber sido de 6 meses como mínimo.
- G. La ansiedad, las crisis de angustia o los comportamientos de evitación fóbica asociados a objetos o situaciones específicos no pueden explicarse mejor por la presencia de otro trastorno mental, por ejemplo, un trastorno obsesivo-

compulsivo (p. ej., miedo a la suciedad en un individuo con ideas obsesivas de contaminación), trastorno por estrés postraumático (p. ej., evitación de estímulos relacionados con un acontecimiento altamente estresante), trastorno de ansiedad por separación (p. ej., evitación de ir a la escuela), fobia social (p. ej., evitación de situaciones sociales por miedo a que resulten embarazosas), trastorno de angustia con agorafobia, o agorafobia sin historia de trastorno de angustia.

Especificar tipo:

Tipo animal

Tipo ambiental (p. ej., alturas, tormentas, agua)

Tipo sangre-inyecciones-daño

Tipo situacional (p. ej., aviones, ascensores, recintos cerrados)

Otros tipos (p. ej., evitación fóbica de situaciones que pueden provocar atragantamiento, vómito o adquisición de una enfermedad; en los niños, evitación de sonidos intensos o personas disfrazadas).

2.5.1.2. Trastorno por estrés postraumático

A. La persona ha estado expuesta a un acontecimiento traumático en el que han existido 1 y 2:

1. la persona ha experimentado, presenciado o le han explicado uno (o más) acontecimientos caracterizados por muertes o amenazas para su integridad física o la de los demás
2. la persona ha respondido con un temor, una desesperanza o un horror intensos. Nota: En los niños estas respuestas pueden expresarse en comportamientos desestructurados o agitados

B. El acontecimiento traumático es re-experimentado persistentemente a través de una (o más) de las siguientes formas:

1. recuerdos del acontecimiento recurrentes e intrusos que provocan malestar y en los que se incluyen imágenes, pensamientos o

percepciones. Nota: En los niños pequeños esto puede expresarse en juegos repetitivos donde aparecen temas o aspectos característicos del trauma

2. sueños de carácter recurrente sobre el acontecimiento, que producen malestar. Nota: En los niños puede haber sueños terroríficos de contenido irreconocible

3. el individuo actúa o tiene la sensación de que el acontecimiento traumático está ocurriendo (se incluye la sensación de estar reviviendo la experiencia, ilusiones, alucinaciones y episodios disociativos de flashback, incluso los que aparecen al despertarse o al intoxicarse). Nota: Los niños pequeños pueden re-escenificar el acontecimiento traumático específico

4. malestar psicológico intenso al exponerse a estímulos internos o externos que simbolizan o recuerdan un aspecto del acontecimiento traumático

5. respuestas fisiológicas al exponerse a estímulos internos o externos que simbolizan o recuerdan un aspecto del acontecimiento traumático

C. Evitación persistente de estímulos asociados al trauma y embotamiento de la reactividad general del individuo (ausente antes del trauma), tal y como indican tres (o más) de los siguientes síntomas:

1. esfuerzos para evitar pensamientos, sentimientos o conversaciones sobre el suceso traumático

2. esfuerzos para evitar actividades, lugares o personas que motivan recuerdos del trauma

3. incapacidad para recordar un aspecto importante del trauma

4. reducción acusada del interés o la participación en actividades significativas

5. sensación de desapego o enajenación frente a los demás

6. restricción de la vida afectiva (p. ej., incapacidad para tener sentimientos de amor)

7. sensación de un futuro desolador (p. ej., no espera obtener un empleo, casarse, formar una familia o, en definitiva, llevar una vida normal)

D. Síntomas persistentes de aumento de la activación (ausente antes del trauma), tal y como indican dos (o más) de los siguientes síntomas:

1. dificultades para conciliar o mantener el sueño

2. irritabilidad o ataques de ira

3. dificultades para concentrarse

4. hipervigilancia

5. respuestas exageradas de sobresalto

E. Estas alteraciones (los Criterios B, C y D) se prolongan más de 1 mes.

F. Estas alteraciones provocan malestar clínico significativo o deterioro social, laboral o de otras áreas importantes de la actividad del individuo.

Especificar si:

Agudo: si los síntomas duran menos de 3 meses

Crónico: si los síntomas duran 3 meses o más.

2.5.1.3. Trastorno por estrés agudo

A. La persona ha estado expuesta a un acontecimiento traumático en el que han existido 1 y 2:

1. la persona ha experimentado, presenciado o le han explicado uno (o más) acontecimientos caracterizados por muertes o amenazas para su integridad física o la de los demás

2. la persona ha respondido con un temor, una desesperanza o un horror intensos

B. Durante o después del acontecimiento traumático, el individuo presenta tres (o más) de los siguientes síntomas disociativos:

1. sensación subjetiva de embotamiento, desapego o ausencia de reactividad emocional
2. reducción del conocimiento de su entorno (p. ej., estar aturdido)
3. desrealización
4. despersonalización
5. amnesia disociativa (p. ej., incapacidad para recordar un aspecto importante del trauma)

C. El acontecimiento traumático es re-experimentado persistentemente en al menos una de estas formas: imágenes, pensamientos, sueños, ilusiones, episodios de flashback recurrentes o sensación de estar reviviendo la experiencia, y malestar al exponerse a objetos o situaciones que recuerdan el acontecimiento traumático.

D. Evitación acusada de estímulos que recuerdan el trauma (p. ej., pensamientos, sentimientos, conversaciones, actividades, lugares, personas).

E. Síntomas acusados de ansiedad o aumento de la activación (p. ej., dificultades para dormir, irritabilidad, mala concentración, hipervigilancia, respuestas exageradas de sobresalto, inquietud motora).

F. Estas alteraciones provocan malestar clínicamente significativo o deterioro social, laboral o de otras áreas importantes de la actividad del individuo, o interfieren de forma notable con su capacidad para llevar a cabo tareas indispensables, por ejemplo, obtener la ayuda o los recursos humanos necesarios explicando el acontecimiento traumático a los miembros de su familia.

G. Estas alteraciones duran un mínimo de 2 días y un máximo de 4 semanas, y aparecen en el primer mes que sigue al acontecimiento traumático.

H. Estas alteraciones no se deben a los efectos fisiológicos directos de una sustancia (p. ej., drogas, fármacos) o a una enfermedad médica, no se explican mejor por la presencia de un trastorno psicótico breve. Mínimo 6 meses.

2.5.1.4 Trastorno de ansiedad generalizada

A. Ansiedad y preocupación excesivas (expectación aprensiva) sobre una amplia gama de acontecimientos o actividades (como el rendimiento laboral o escolar), que se prolongan más de 6 meses.

B. Al individuo le resulta difícil controlar este estado de constante preocupación.

C. La ansiedad y preocupación se asocian a tres (o más) de los seis síntomas siguientes (algunos de los cuales han persistido más de 6 meses). Nota: En los niños sólo se requiere uno de estos síntomas:

1. inquietud o impaciencia
2. fatigabilidad fácil
3. dificultad para concentrarse o tener la mente en blanco
4. irritabilidad
5. tensión muscular
6. alteraciones del sueño (dificultad para conciliar o mantener el sueño, o sensación al despertarse de sueño no reparador)

D. El centro de la ansiedad y de la preocupación no se limita a los síntomas de un trastorno; por ejemplo, la ansiedad o preocupación no hacen referencia a la posibilidad de presentar una crisis de angustia (como en el trastorno de angustia), pasarlo mal en público (como en la fobia social), contraer una enfermedad (como en el trastorno obsesivo-compulsivo), estar lejos de casa o de los seres queridos (como en el trastorno de ansiedad por separación), engordar (como en la anorexia nerviosa), tener quejas de múltiples síntomas físicos (como en el trastorno de somatización) o padecer una enfermedad grave (como en la hipocondría), y la ansiedad y la preocupación no aparecen exclusivamente en el transcurso de un trastorno por estrés postraumático.

E. La ansiedad, la preocupación o los síntomas físicos provocan malestar clínicamente significativo o deterioro social, laboral o de otras áreas importantes de la actividad del individuo.

F. Estas alteraciones no se deben a los efectos fisiológicos directos de una sustancia (p. ej., drogas, fármacos) o a una enfermedad médica (p. ej., hipertiroidismo) y no aparecen exclusivamente en el transcurso de un trastorno del estado de ánimo, un trastorno psicótico o un trastorno generalizado del desarrollo.

2.6. Conclusión

Los deportistas de alto rendimiento deben haber alcanzado una capacidad alta para soportar, enfrentarse y actuar ante situaciones límite, como son entrenamientos, pruebas de esfuerzo y finalmente la competición, que van a tener un significado importante a nivel personal de cada deportista, esta capacidad del sujeto a lo largo del tiempo se delimita por el carácter, intensidad y duración de la misma.

La valoración al inicio y una reevaluación posterior que se realiza después de una situación, determina la puesta en marcha de los recursos adecuados que se utilizan de manera acertada en dicha situación, al existir un desequilibrio entre demandas y recursos personales de cada uno de los deportistas puede afectar su equilibrio emocional, generar bajas expectativas ante su rendimiento, y un comportamiento evitativo ante situaciones de tensión (Arruza, et all, 2011).

Los cambios a nivel emocional en los deportistas pueden generar varias consecuencias como es la dificultad percibida estimada, se ha mencionado que en varias ocasiones el grado de adecuación de una situación depende de la existencia de un equilibrio entre el nivel de ejecución del deportista, el grado de complejidad existente, y la dificultad de la tarea planteada, es así que en algunos de los casos, ya sea porque no requiera esfuerzo superar la situación o bien por que sea imposible superar, lo que ocurre en el sujeto es que no se da mejoría y puede generar un sentimiento de ineficacia que influya de forma negativa llevando al deportista a ser incompetente (Arruza, Arrieta & Balagué, 1998).

Se da importancia a la salud fisiológica y psíquica del deportista frente a situaciones de carga de estrés, que pudieran conllevar a enfermedades fisiológicas reflejado en lesiones, fracturas, etc. Así también pueden verse afectados a nivel cognitivo, siendo esto que si un deportista no se encuentra preparado para la alta competición, las exigencias a las que se ven expuestos generaran en el peor de los casos algún tipo de trastorno que necesariamente debería ser tratado por un profesional.

CAPÍTULO 3

PERSONALIDAD

3.1. Introducción

En el estudio de la personalidad con deportistas existe en la literatura científica poco interés en analizar los posibles estilos de personalidad. Los estudios descriptivos de la personalidad ofrecen importantes aportaciones pero en algunos de los casos de forma insuficiente y las investigaciones de personalidad en este ámbito se han centrado en establecer diferencias entre deportistas y no deportistas.

En cuanto a los modelos utilizados para la investigación se proponen tres grandes autores, Cattell, Eysenck y McCrae, que proponen una teoría global sobre la personalidad y que a su vez han sido aplicados a contextos deportivos (García, 2010).

Cattell fue uno de los primeros investigadores en utilizar el análisis factorial para el estudio de los rasgos de personalidad, en 1975 propuso 16 factores básicos de primer orden como son: Afabilidad, Razonamiento, Estabilidad, Dominancia, Animación, Atención-Normas, Atrevimiento, Sensibilidad, Vigilancia, Abstracción, Privacidad, Aprensión, Apertura-Cambio, Autosuficiencia, Perfeccionismo y Tensión que a su vez pueden servir de análisis para otros de segundo orden, que se mezclan formando factores de personalidad, los cuales tendrían un corte más motivacional y dinámico (García, 2010)

En la teoría de Cattell, a pesar de ser uno de los primeros modelos utilizados en el estudio de la personalidad con deportistas, no se ha llegado a establecer conclusiones claras con respecto en el contexto deportivo, a pesar de esto algunos trabajos coinciden en que los deportistas son más estables autosuficientes y relajados a diferencia de los que no practican deporte.

Por otro lado Millón en 1994 en su modelo teórico refiere que el término personalidad podría emplearse para designar el estilo distintivo de funcionamiento que un miembro determinado de una especie utiliza para desenvolverse y relacionarse en su ambiente típico. Visto desde este modelo la personalidad normal reflejaría modos específicos de comportamientos que son eficaces en ambientes previsibles y por lo tanto los trastornos de personalidad representarían diferentes comportamientos o estilos de funcionamientos mal adaptados, que podrían ser causa de un desequilibrio, deficiencias o conflictos en la capacidad de un miembro para relacionarse con los ambientes con que se enfrenta, además pretende ser una teoría integradora ya que introduce aportaciones de diversas teorías y autores (Vinet, 2010).

En 1981 Millón propone enmarcar a partir de un conjunto de tres polaridades a todos los trastornos enumerados en el Eje II del DSM, basándose en principios evolutivos básicos y en estrategias de supervivencia con el fin de proporcionar hipótesis explicativas sobre las formas clínicas y normales de la personalidad. Las hipótesis explicativas se basan en los que llamo “objetivos de la existencia, estrategias de replicación y modos de supervivencia primarios“(Vinet, 2010).

3.2. Personalidad en los deportistas

Tanto en psicología como en otras áreas de la salud, en Psicología del deporte es importante la investigación y la búsqueda de nuevos conceptos, nuevas líneas de trabajo, para que puedan aportar mayor información sobre las interacciones y fenómenos que sirvan para ayudar a evaluar, así poder entender de mejor manera la conducta deportiva, y como se podría mejorar las habilidades, características personales, etc. Un área importante que se necesita abordar es la personalidad, que ha ocupado en muchos años el interés de los psicólogos del deporte.

La investigación es una faceta primordial a la hora de hablar de personalidad en los deportistas y las funciones que debe cumplir el psicólogo del deporte, una labor importante dentro del rol del psicólogo deportivo debe ser la preocupación por la objetividad, se evidencia que a menudo los psicólogos deportivos participan de la actividad deportiva de un individuo y emiten juicios sin contar con una adecuada evidencia empírica. Es decir que se ha evidenciado que en la mayoría de los casos la intuición y la experiencia sustituyen a la muy difícil búsqueda de información que es lo que caracteriza el conocimiento científico. Es así que el estudio de las variables psicológicas se debe orientar a la investigación empírica en Psicología deportiva y así iniciar un proceso de búsqueda de los factores que inciden en la participación y ejecución deportiva (Rodríguez, 2003).

En estudios sobre la personalidad en deportistas se ha evidenciado que existe un gran interés que se ha centrado en los posibles rasgos o sub-rasgos de personalidad que están relacionados con la actividad deportiva. Los estudios descriptivos de personalidad que han sido analizados, han ofrecido importantes aportaciones, aunque en muchos casos esta información ha sido insuficiente; desde el punto de vista de los estudios descriptivos, el establecimiento de diferencias entre las personas que son deportistas y las que no lo son, se constituye como la línea de investigación que ha propuesto un mayor número de investigaciones, obteniendo así, un número considerable de investigaciones, resultando muy concluyentes pero no definitivos,

por el contrario el estudio de la personalidad entre deportistas que se enfoca en función del tipo de deporte que se practica han recibido una menor atención de los investigadores (García Naviera, A. 2010).

En estudios realizados por Sánchez, J. J. en el año 2009, se ha analizado sobre la personalidad resistente en los deportistas del alto nivel, se entiende que los deportes de riesgo cumplen requisitos para hablar de personalidad resistente, a veces incluso a pesar de la adicción que produce el entrenamiento, el deportista debe ejercer una conducta de control sobre si debe descansar o entrenar más suave a pesar de su tendencia a entrenar fuertemente. El tipo de personalidad resistente que se evidencia en los deportistas de alto nivel ha sido estudiado de manera minuciosa en el ámbito de la salud y también en otras áreas desde los años sesenta, tras la observación que en trabajos, ambientes y situaciones de estrés algunas personas pueden ser resistentes y se mantienen bajo control, mientras que otras personas tienden a enfermarse u optan por abandonar la situación a la que se enfrentan. Se considera a la personalidad resistente como un constructo unitario, que abarca un conjunto de características de personalidad que integran actitudes, creencias y tendencias conductuales, que actúan como un recurso resistente frente a dichas situaciones que causen estrés, ayuda a manejar estas situaciones de tensión y las convierte en situaciones de desarrollo y crecimiento personal del individuo, en lugar de generar experiencias debilitantes, es así que la personalidad resistente es un recurso eficaz en situaciones potencialmente estresantes.

La personalidad resistente se caracteriza por un constructo psicológico unidimensional formado por tres componentes que son el compromiso, control y desafío; el compromiso es aquel que está dirigido más en la línea de la motivación para realizar la práctica deportiva, que no está ligada a los otros dos componentes de la personalidad resistente, este se refiere a la implicación del individuo con las demás personas y con las actividades en las que se ha interesado y las practica, el compromiso ayuda a encontrar el sentido a lo que hace el individuo, a manejar sucesos estresantes, a no renunciar y darse por vencido de manera fácil, frente a situaciones de altos niveles de presión y en la toma de decisiones, es así que se podría decir que es el primer paso de afrontamiento eficaz; Control, implica lo que es seguridad, la capacidad de manejo y la influencia personal sobre los acontecimientos y sus consecuencias, ayuda a ser un agente pasivo que podría facilitar la influencia sobre los hechos que nos ocurren y nos posibilita tomar decisiones acertadas; Desafío, en la vida se nos presentan situaciones que pueden implicar aspectos difíciles, o cambios que afectan nuestra vida, el componente de desafío hace que podamos ver estas circunstancias o situaciones

potencialmente difíciles como oportunidades para conocernos, para crecer, para superarse, para readaptarse y así dicho componente haría al individuo más flexible cognitivamente (Sánchez,. 2009).

Viendo a la personalidad resistente desde un enfoque más centrado en los deportistas se puede comprender de mejor manera, pues el deportista como tal, es un individuo que tiene que estar comprometido con la tarea diaria de su entrenamiento, no solo por influencia propia, sino por el entrenador, el club a quien representa, las personas que confían en sus capacidades y las situaciones que lo rodean, de la misma manera las situaciones diferentes que el deporte los obliga a enfrentar hace que el deportista deba ejercer control, y pueda tomar decisiones y por último no hay nada más de carácter deportivo que poner las situaciones difíciles o adversas, como situaciones de desafío, como crecimiento personal, que obliga a enfrentarse y no huir de la confrontación que implica lesiones, no ser titular, no estar en forma, perder motivación (Sánchez, 2009).

3.3.Estilos de personalidad

La teoría de personalidad de Millon (2001) basado en el modelo de personalidad que permite integrar variables, ofrece una visión amplia y complementaria que contribuye y profundiza el estudio de la personalidad con deportistas. De acuerdo con trabajos de investigación y el trabajo presente se destaca el concepto de estilos de personalidad , que están definidos como patrones de conducta, sentimientos, pensamientos y las relaciones con los demás que caracterizan a un individuo y lo hace diferente de otro; los estilos de personalidad se pueden conocer como estilos psicológicos que se presentan en categorías para la clasificación de la diversidad de deportistas, no obstante no se pretende sustituir las categorías clásicas ya sea estos diferenciados por rasgos, tipos, o factores. Sin embargo el estilo psicológico tiene gran valor de importancia sobre todo si nos interesa más una perspectiva dinámica que estática del comportamiento humano. El estilo psicológico se considera como un conjunto de modalidades de funcionamiento psicológico observable, que están en el nivel más alto de un sistema jerárquico que constituye la personalidad, organizando e integrando el resto de los niveles, que superan los sistemas de diferenciación psicológica más grandes, el afectivo- motivacional y el cognitivo, que hacen referencia a diferencias más cualitativas que cuantitativas, se expresan mediante dimensiones más que mediante categorías, y proporcionan unidad y coherencia al comportamiento de un individuo o de un grupo (García & Sánchez, 1999).

Morgan, desarrollo un modelo de salud mental eficaz, en la previsión del éxito deportivo, los deportistas de alto rendimiento se encuentran dentro de un perfil de personalidad que lo llamó “Perfil de Iceberg” el cual consiste en que el vigor esta en un nivel superior al de lo normal o al de media de la población, mientras que la tensión, fatiga, la ira, la depresión y la confusión, se encuentran por debajo, lo que quiere decir que todos los rasgos negativos se encontraran bajo la superficie, y los rasgos positivos por encima de la misma. También hizo una diferencia sobre deportistas sobresalientes y de otros menos destacados, en el que los menos sobresalientes tienen un perfil plano y por el contrario los deportistas más destacados forman una especie de iceberg. Dicho modelo sugiere que la salud mental está relacionada directamente con el éxito deportivo (Fernández, Fernández, & Pesqueira, 2002).

3.4. Inventario Millon de Estilos de Personalidad (MIPS)

El Inventario Millon de Estilos de Personalidad (MIPS), está dirigido a personas de 18 a 65 años de edad, que no presenten ninguna patología, está compuesto por 180 afirmaciones que deberán ser respondidas con verdadero y falso, dependiendo si se identifican o no con las mismas, consta de 24 escalas agrupadas en 12 pares y que a su vez están divididas en tres grandes grupos: metas motivacionales, modos cognitivos y conductas interpersonales. Su objetivo principal es de medir la personalidad. (Millon, 1999).

Las metas motivacionales están relacionadas al psicoanálisis, debido a que tiene como principal concepto, la necesidad, la pulsión, el afecto y la emoción; dichos conceptos se relacionan a los seres humanos ya que guían su vida y su forma de actuar, enfocados a su propia supervivencia (Millon, 1999).

Tabla 1 . Escala de Metas Motivacionales (MIPS)

Escalas	Descripción
1A. Apertura	<ul style="list-style-type: none"> ● Optimistas ● Capacidad de disfrute ● Capacidad de afrontamiento ● Alegres ● Aventureras, gustan de los riesgos

1B. Preservación

- Pesimistas
- Fatalistas
- Poca capacidad de satisfacción
- Inseguridad emocional y física
- Inhibidas, aprensivas
- Se preocupan en exceso

2A. Modificación

- Independientes
- Activas
- Modifican su entorno según sus necesidades
- Buscan estrategias
- Vivacidad
- Impulsivas e imprudentes

2B. Acomodación

- Espectadores de su propia vida
- Dependientes
- Condescendientes, se acomodan a las circunstancias creadas por otros.
- Falta de iniciativa
- Pasivas
- Reflexivas
- Falta de carácter
- Incapacidad para dominar su entorno
- Apáticas

3A. Individualismo

- Satisface sus necesidades, antes que la de los demás
 - Egoístas
 - Independientes
 - Egocéntricas
 - Gran iniciativa
 - Capacidad de autorrealización
 - Sentido de identidad
-

3B. Protección

- Presencia de relaciones íntimas
- Preocupación por el otro y su bienestar
- Solidaridad
- Orientación hacia los demás
- Muchas veces anteponen el cuidado de los demás al suyo.

Fuente: Gómez Zambrano, G. I., & Naranjo Arichábala, N. B. (2015). Estilos de personalidad y niveles de depresión en adultos mayores.

Los modos cognitivos se refieren a la forma en la que los individuos procesan, captan y almacenan la información. En esta escala se analiza a la persona en su totalidad, y es la cual nos muestra sus rasgos (Gómez & Naranjo, 2015).

Tabla 2 . Escala de Modos cognitivos (MIPS)

Escalas	Descripción
4A. Extraversión	<ul style="list-style-type: none">• Buscan a los demás para recibir ánimo• Necesidad de participar• Capacidad de disfrute• Presencia de habilidades sociales• Capacidad de relacionarse• Los demás son fuentes de ideas y orientación
4B. Introversión	<ul style="list-style-type: none">• Inhibidas• Distancia de situaciones sociales• No se relaciona• Dialogar consigo mismo es un placer• Se siente cómoda únicamente consigo misma.• Siguen sus impulsos internos

5A. Sensación	<ul style="list-style-type: none"> • Les gusta lo tangible y concreto • Prefieren lo observable, más que la fantasía • Gustan de lo práctico • Lógicas • Realistas
5B. Intuición	<ul style="list-style-type: none"> • Prefieren lo ambiguo, lo simbólico • Prefieren las posibilidades más que las realidades • Gustan de lo desconocido • Pensamientos de carácter abstracto • Dependen del misterio y la especulación
6A. Reflexión	<ul style="list-style-type: none"> • Lógicas, objetivas • Críticas • Pensamiento racional • Poco afectivos • Comportamiento rígido • Decisiones impersonales
6B. Afectividad	<ul style="list-style-type: none"> • Subjetivas • Predominan sus emociones y sentimientos • Se guían por los valores, metas personales
7A. Sistematización	<ul style="list-style-type: none"> • Buena memoria • Cognitivos • Metódicos, meticulosas • Leales • Exigentes, ordenadas • Firmes • Disciplinadas

7B. Innovación	<ul style="list-style-type: none"> • Imaginativas • Carácter improvisado • Creativas • No prejuiciosas • Capacidad de adaptación • Espontáneas • Flexibles
----------------	---

Fuente: Gómez Zambrano, G. I., & Naranjo Arichábala, N. B. (2015). Estilos de personalidad y niveles de depresión en adultos mayores.

La escala de conductas interpersonales, es aquella que evalúa las relaciones afectivas con los demás, y de estas se puede evaluar la personalidad normal y patológica. Las relaciones afectivas marcan las experiencias personales y de la misma manera el éxito de la vida laboral, familiar y social del sujeto (Gómez & Naranjo, 2015).

Tabla 3. Escala de Conductas interpersonales (MIPS)

Escala	Descripción
8A. Retraimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Escaso interés social • No establece vínculos afectivos sólidos • Indiferentes • Metódicos • Apáticos • Aburridos, callados • Incapacidad para relacionarse
8B. Comunicatividad	<ul style="list-style-type: none"> • Populares • Confían en sus habilidades sociales • Pueden influir en los demás con facilidad • Disfrutan en el medio social • Vivaces • Pueden entablar una conversación fácilmente • Capacidad de seducción

9A. Vacilación

- Inhibición social
- Falta de confianza en sí mismos
- Inseguridad
- Aislamiento social
- Incomodidad en situaciones sociales
- Fobia social
- Tímidos, nerviosos

9B. Firmeza

- Audaces
- Astutos
- Confianza en sí mismos
- Competitivos, ambiciosos
- Asumen posiciones de liderazgo
- Gran capacidad de decisión
- Falta de reciprocidad social

10A. Discrepancia

- Convencionales
- No les importa la opinión de los demás
- Mentirosos
- Falta de escrúpulos
- Impulsivos
- Autónomos, independientes
- Toman las decisiones según lo que ellos piensan

10B. Conformismo

- Convencionales
 - Ordenados
 - Perfeccionistas
 - Responsables
 - Se rigen según normas y reglas
 - Escrupulosos
 - Poco afables en sus relaciones
-

11A. Sometimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Humildes • Respetuosos • Modestos • Tienden a ocultar sus talentos y aptitudes • Cooperativos
11B. Control	<ul style="list-style-type: none"> • Líderes • Decididos • Manipuladoras • Poco sentimentales • Intransigentes • Coercitivos
12A. Insatisfacción	<ul style="list-style-type: none"> • Desvalorización hacia sí mismo • Sentimientos de culpa • Ambivalentes en todos los aspectos de su vida. • Directos • Resentidos • Irritables, hostiles • Se sienten poco apreciados
12B. Concordancia	<ul style="list-style-type: none"> • Maleables en su relación con los demás • Simpáticos socialmente • Leales, amables • Ocultan sus sentimientos negativos • Serviciales • Amistosos • Pacifistas • Cooperativas y participativas • Recíprocos

Fuente: Gómez Zambrano, G. I., & Naranjo Arichábala, N. B. (2015). Estilos de personalidad y niveles de depresión en adultos mayores

3.5.Conclusión

De acuerdo con los conceptos de varios autores que definen la personalidad, la presente investigación se ha visto ligada de mejor manera con la teoría de Millon y su modelo de estudio de estilos de personalidad, evidenciando que las características psicológicas de personalidad de los deportistas se definen de mejor manera y son más descriptivas.

La personalidad resistente es un recurso eficaz en situaciones potencialmente estresantes, al ser el deporte una constante fuente de estrés, este tipo de personalidad se evidencia en los deportistas de alto rendimiento.

Por otro lado Morgan propone que la personalidad de iceberg se encuentra dentro de su modelo de salud mental eficaz como provisoria para el éxito deportivo.

El MIPS es un test que intenta demostrar de manera global la personalidad de un individuo, tomando en cuenta los diferentes estilos que tienen tanto aspectos positivos como negativos, por lo tanto no son buenos ni malos, sino funcionales de acuerdo al ambiente en el que se desarrolla cada individuo (Gómez & Naranjo, 2015).

CAPÍTULO 4

RESULTADOS Y CONCLUSIONES

4. Enfoque metodológico

4.1. Metodología y materiales.

Este trabajo se llevó a cabo con 35 deportistas hombres y mujeres pertenecientes al plan de Alto Rendimiento del año 2016, mediante un diseño transversal descriptivo, se basa en el método cuantitativo el cual permite medir o identificar las posibles diferencias del sujeto en cantidad y grado.(Namakforoosh, 2000).

4.2.Sujetos y criterios de inclusión.

En el plan de alto rendimiento del año 2016, se encuentran 52 deportistas beneficiarios del mismo, que pertenecen al cantón Cuenca

Los participantes fueron 35 deportistas pertenecientes al alto rendimiento del Cantón Cuenca que han sido seleccionados según los criterios de inclusión y exclusión descritos a continuación:

Criterios de Inclusión:

- Deportistas pertenecientes al plan de alto rendimiento del ministerio del deporte.
- Deportistas de alto rendimiento pertenecientes a la ciudad de Cuenca.
- Deportistas de alto rendimiento que residan en la ciudad de Cuenca.

Criterio de exclusión:

- Deportista que no pertenezcan al plan de alto rendimiento.
- Deportistas que sean del plan de alto rendimiento pero que no residan en la ciudad de Cuenca.

4.3.Cálculo de la muestra.

Total de la población que cumple con los criterios descritos 35 deportistas.

Tabla 4. Distribución y clasificación de disciplinas

Disciplina	n	%	Clasificación
Atletismo	1	2,86	Olímpico
Lucha olímpica	1	2,86	Olímpico
Ciclismo	1	2,86	Olímpico
Levantamiento olímpico	1	2,86	Olímpico
Baile deportivo	1	2,86	No olímpico
Karate Do	1	2,86	No olímpico
Patinaje	2	5,71	No olímpico
Taekwondo	4	11,43	Olímpico
Triatlón	4	11,43	Olímpico
Escalada	4	11,43	No olímpico
Natación	7	20,00	Olímpico
Racquetball	8	22,86	No olímpico

4.4.Instrumentos de evaluación.

Para esta investigación se ha utilizado el cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD) de Fernando Gimeno, José María Buceta y María del Carmen Pérez (2001) que evalúa el estrés en el ámbito deportivo específicamente. Olmedilla, (2011)

De acuerdo con la evaluación de la personalidad utilizaremos el inventario de Millon propuesto en 1994 de estilos de personalidad (MIPS), Dentro del modelo de personalidad este Inventario MIPS consideramos el más adecuado para nuestro propósito. El inventario se centra en la evaluación de la personalidad y consta de tres grandes áreas: Metas Motivacionales, Modos o Estilos Cognitivos y Vínculos o Relaciones Interpersonales. En cada una de estas áreas Millon propone un método integrativo (García y Sánchez-López, 1999).

Los resultados obtenidos más adelante serán expuestos de una manera clara por medio del análisis de la escala y el inventario aplicado y analizado en bases

teóricas por el investigador, dichos resultados se analizarán mediante el programa estadístico informático Statacal Package for the Social Sciensces (SPSS).

La aplicación de la escala y el inventario se realizaron de manera individual a cada uno de los deportistas seleccionados en la muestra, después de la respectiva firma del consentimiento informado.

4.5.Objetivos de la investigación.

4.5.1. Objetivo general

Identificar niveles de estrés y los estilos de personalidad en 35 deportistas de alto rendimiento del cantón Cuenca-Ecuador.

4.5.2. Objetivos específicos

- Identificar los niveles de estrés en los deportistas de alto rendimiento.
- Describir los estilos de personalidad de los deportistas de alto rendimiento.
- Relacionar estilos de personalidad con niveles de estrés en los deportistas de alto rendimiento.

4.6.Análisis de resultados

La muestra de estudio se representó mediante gráficos de distribución; los niveles de control de estrés de los deportistas y el nivel del desarrollo de los estilos de personalidad se expresan mediante medidas de tendencia central y dispersión. Para establecer los niveles ordinales de control de estrés se clasificó la escala original en proporciones del 33% aproximadamente. El comportamiento de los datos se los determinó mediante la prueba de Shapiro Willk para muestras reducidas, dando como resultado: el estrés un comportamiento No normal ($p=.000$) y los rasgos de personalidad con un comportamiento normal ($p > 0.05$), por lo que para las pruebas estadísticas que involucraban el estrés se emplearon pruebas no paramétricas (U- Mann Whitney para comparación de medianas y Rho Spearman para la correlación) y pruebas paramétricas para los estilos de personalidad (T-Student) para la comparación de medias entre tipos de deporte.

El procesamiento de datos se lo realizó con el programa estadístico SPSS 23, las tablas fueron editadas en Excel 2016.

4.6.1. Muestra

En el estudio participaron 35 deportistas de alto rendimiento residentes en la ciudad de Cuenca-Ecuador y cumplían con los criterios de inclusión, de entre 17 y 28 años de edad, con una media de 21.54 años (DE=3.48 años). Fueron 21 (60%) hombres y 14 mujeres (40%), con una edad deportiva de al menos 4 años y un máximo 19, la edad deportiva media registrada fue 9.06 años (DE=3.91). La ilustración 1 muestra la distribución en años en la que los participantes están involucrados en el deporte.

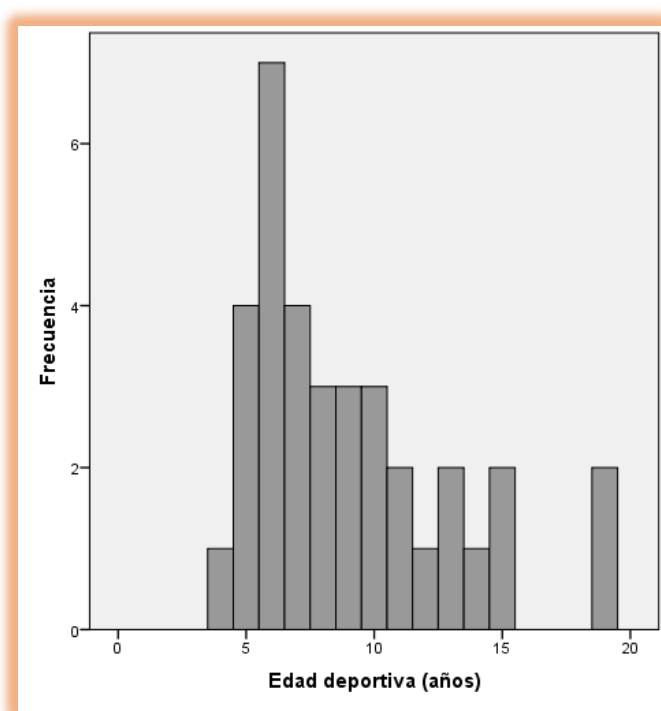


Ilustración 1. Distribución de la edad deportiva.

Fuente: Resultados de la investigación “Estrés y personalidad en deportistas de alto rendimiento en Cuenca-Ecuador”.

Los deportistas correspondían a un total de 12 disciplinas, 7 de ellas pertenecientes a deportes olímpicos y 5 a deportes no olímpicos. 19 personas (54,3%) eran deportistas de disciplinas olímpicas y 16 participantes en deportes no olímpicos. Se visualizan los detalles en la ilustración 2.

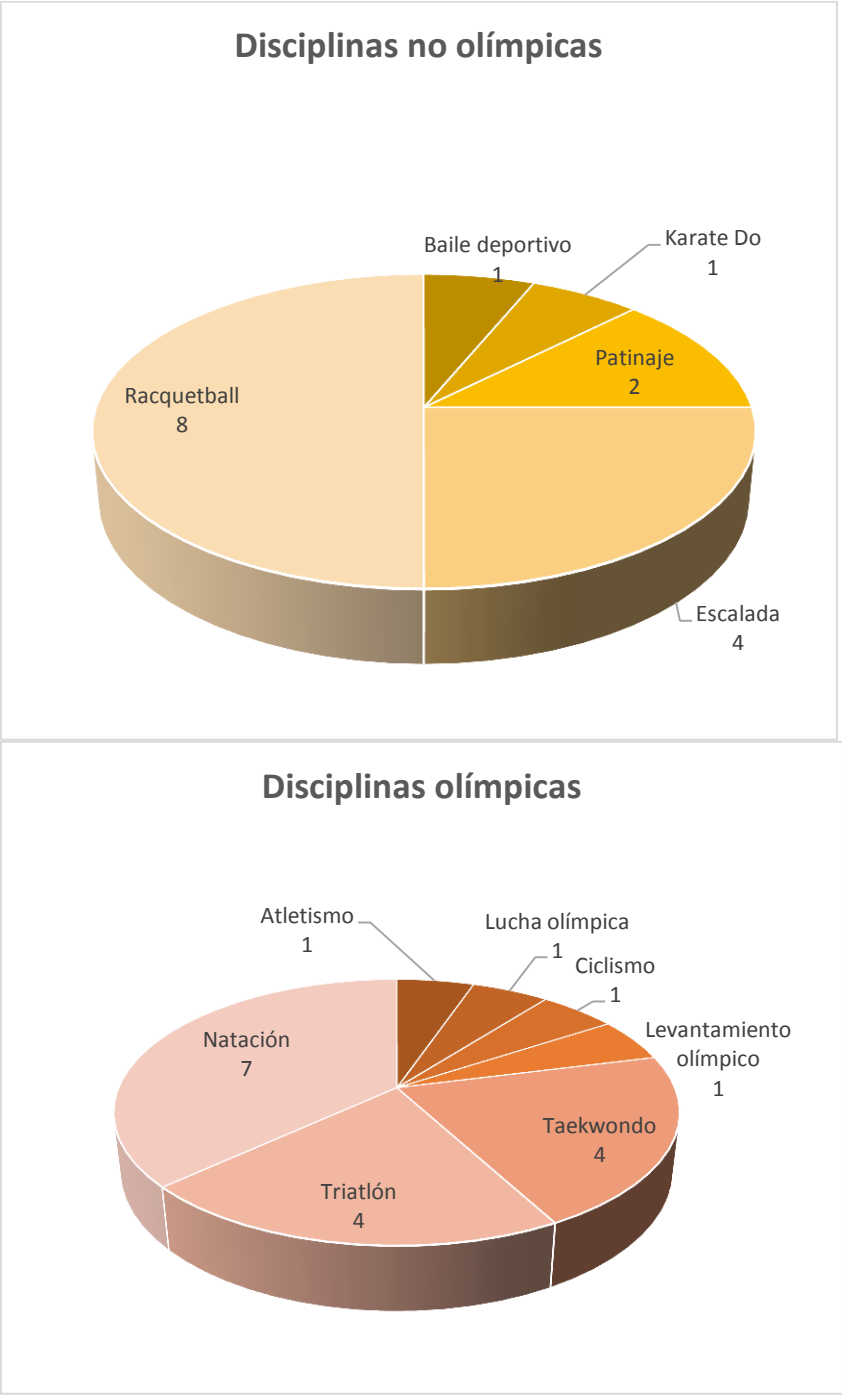


Ilustración 2. Distribución de disciplinas

4.7.Resultados.

4.7.1. Niveles de estrés (Control de estrés)

Los deportistas reflejaron capacidades de control de estrés entre el 5% y 90% con una media de 53.14% (DE= 28.23%) y una mediana del 55%, puntajes dentro del nivel normal. La moda se ubicó en el 85%, con un total de 10 deportistas, encontrándose en un nivel alto de control de estrés. En total fueron 11 participantes los que se ubicaron en el nivel bajo, 12 los que se ubicaron en el nivel normal y 12 las personas en el nivel alto de control de estrés.

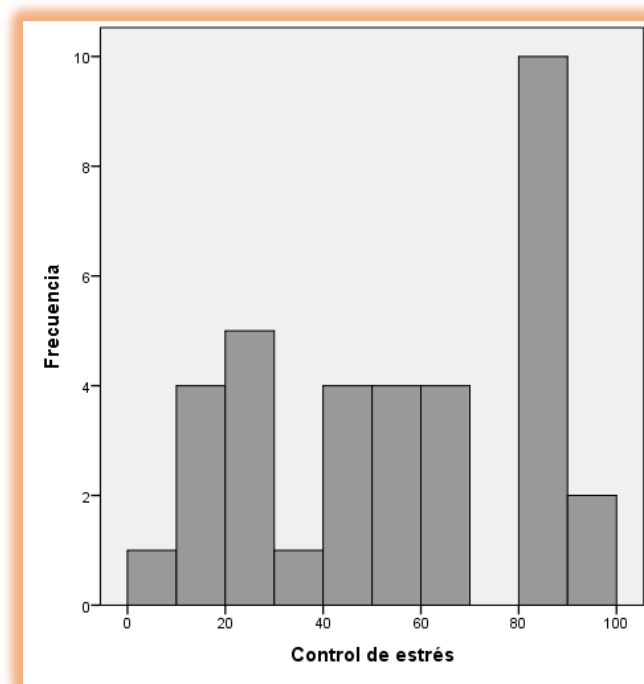


Ilustración 3. Capacidad de control de estrés

El análisis de la capacidad del control de estrés que tienen los deportistas reveló que el grupo de atletas de deportes no olímpicos presentaron puntajes entre 15% y 90%, con una mediana de 57.5% ($\bar{X}=56.9\%$; DE=25.6%), mientras que los atletas de deportes olímpicos presentaron niveles entre el 5% y 90% con una mediana de 45% ($\bar{X}=50.0\%$; DE=30.6%). ilustración 4. La prueba no paramétrica U-Mann Whitney no reveló diferencias significativas entre los grupos. (U = 129.0 ; p = .443).

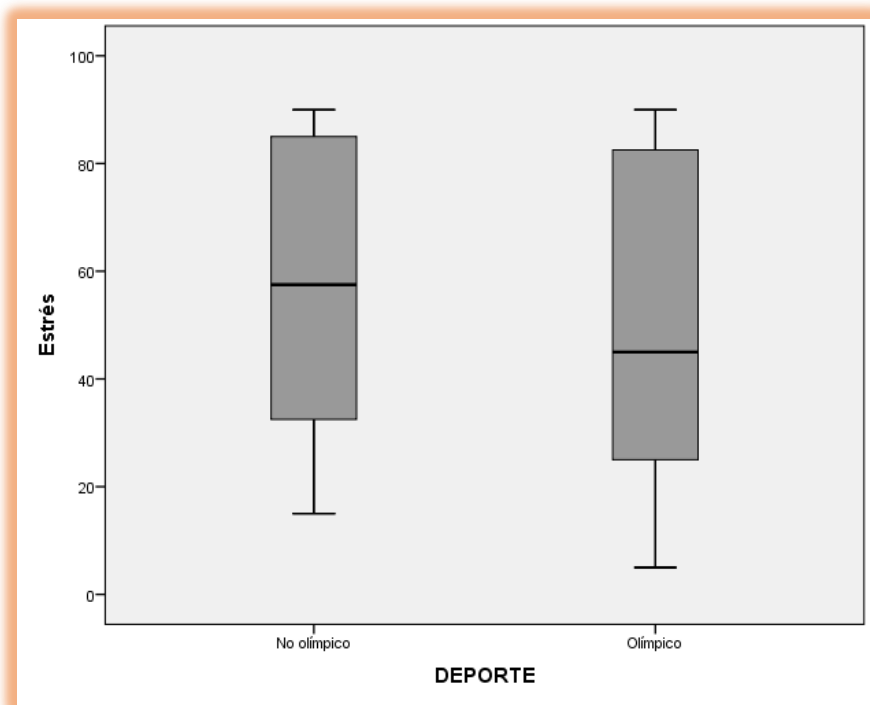


Ilustración 4. Control de estrés por tipo de deporte

4.7.2. Estilos de personalidad

De los 24 rasgos estudiados, los deportistas de alto rendimiento que residen en la ciudad de Cuenca presentaron puntajes considerados como de alto desarrollo (media > 60%) en un total de 10 rasgos: 3 pertenecientes a *metas motivacionales*, 3 de *modos cognitivos* y 4 de *conductas interpersonales*. Estos fueron: “Apertura”, “Preservación”, “Protección”, “Extraversión”, “Sensación”, “Sistematización”, “Comunicatividad”, “Firmeza”, “Conformismo” y “Control”. Ilustración 5

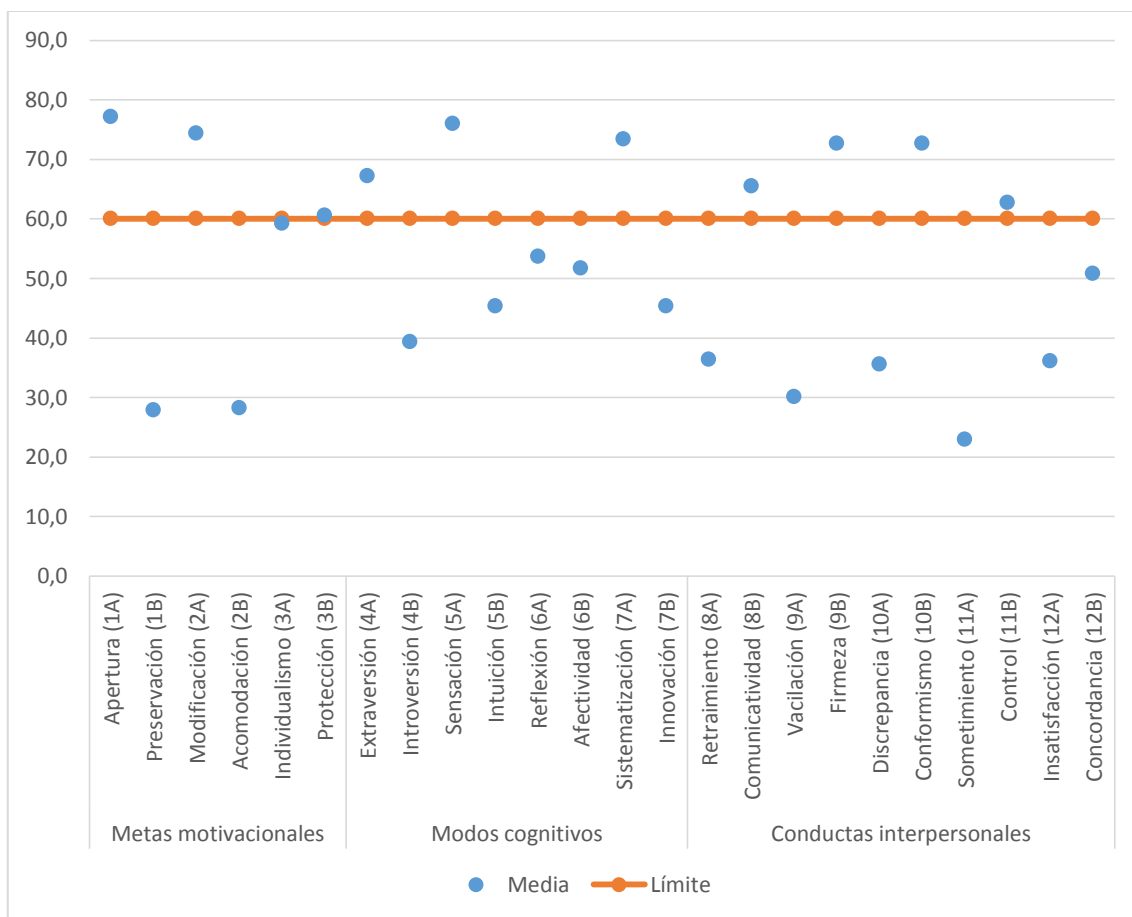


Ilustración 5. Desarrollo de rasgos de personalidad

Los rasgos de personalidad más desarrollados por los deportistas fueron la "Apertura" y "Sensación" con medias del 77,1% (DE= 13,3%) y 76,0% (DE = 14,2%) respectivamente, seguido por "Modificación" (\bar{x} = 74,4% DE= 12,4%), "Sistematización" (\bar{x} = 73,4% DE= 15,2%), "Firmeza" (\bar{x} = 72,7% DE= 12,2%) y "Conformismo" (\bar{x} = 72,7% DE= 11,2%).

Los rasgos personalidad de los deportistas con los niveles más bajos fueron: "Sometimiento" con una media del 22,9% (DE=14,4) y "preservación" (\bar{x} = 27,9% DE= 20,8%). Además, se reveló que los rasgos con mayor variación de puntaje fueron: "Introversión" y "Preservación". Tabla 5.

Tabla 5. Descriptivos de los rasgos de personalidad (Todos)

Dimensión	Rasgo	Descriptivos			
		Mínimo	Máximo	Media	DE
Metas motivacionales	Apertura (1A)	49,0	97,0	77,1	13,3
	Preservación (1B)	0,0	69,0	27,9	20,8
	Modificación (2A)	43,0	98,0	74,4	12,4
	Acomodación (2B)	6,0	65,0	28,2	15,7
	Individualismo (3A)	22,0	100,0	59,2	18,3
	Protección (3B)	8,0	90,0	60,6	17,4
Modos cognitivos	Extraversión (4A)	33,0	93,0	67,2	16,4
	Introversión (4B)	3,0	89,0	39,3	22,8
	Sensación (5A)	50,0	100,0	76,0	14,2
	Intuición (5B)	1,0	73,0	45,4	13,5
	Reflexión (6A)	23,0	81,0	53,7	16,9
	Afectividad (6B)	17,0	81,0	51,7	13,6
	Sistematización (7A)	42,0	98,0	73,4	15,2
	Innovación (7B)	15,0	73,0	45,3	11,5
Conductas interpersonales	Retraimiento (8A)	12,0	77,0	36,3	15,4
	Comunicatividad (8B)	38,0	95,0	65,5	14,7
	Vacilación (9A)	4,0	73,0	30,1	19,2
	Firmeza (9B)	49,0	96,0	72,7	12,2
	Discrepancia (10A)	5,0	64,0	35,5	13,6
	Conformismo (10B)	41,0	89,0	72,7	11,2
	Sometimiento (11A)	4,0	71,0	22,9	14,4
	Control (11B)	37,0	94,0	62,7	15,0
	Insatisfacción (12A)	13,0	75,0	36,1	16,7
	Concordancia (12B)	26,0	79,0	50,8	12,9

En el grupo de atletas que practican deportes no olímpicos el rasgo con mayor desarrollo medio fue el perteneciente a los *modos cognitivos* “Sensación” con el 80.1% (DE=10.8), seguido por la “Apertura”, perteneciente a la dimensión de *metas motivacionales* con una media de 77.3% (DE= 15.8%) y la “Firmeza” como parte de las *conductas interpersonales* con una media de 74.4% (DE=12.1%).

Por su parte el grupo de deportistas que practican disciplinas olímpicas reflejaron que la “Apertura” era el rasgo más desarrollado (\bar{X} =77; DE=11.2), posteriormente la “Modificación” dentro de las *metas motivacionales* con una media de 76.5% (DE=12.2). El siguiente rasgo desarrollado en este grupo de estudio fue la “sistematización” en los *modos cognitivos* con

un desarrollo medio del 76.4% (DE=14.7%) y el “conformismo” como parte de las *conductas interpersonales* con el 74,3% (DE=11.6%). Sin embargo, no se reportaron diferencias significativas en el nivel de desarrollo de los rasgos salvo en la “Vacilación” ($p=.015$) perteneciente a las conductas interpersonales con un mayor desarrollo en los deportistas de disciplinas olímpicas, sin embargo, no representa un nivel elevado. Tabla 6.

Tabla 6. Descriptivos de rasgos de personalidad

Dimensión	Rasgo	No olímpico		Olímpico		Diferencia de medias	p
		Media	DE	Media	DE		
Metas motivacionales	Apertura (1A)	77,3	15,8	77,0	11,2	-0,31	0,948
	Preservación (1B)	28,3	22,5	27,5	19,9	-0,84	0,908
	Modificación (2A)	71,9	12,6	76,5	12,2	4,60	0,281
	Acomodación (2B)	30,8	15,3	26,1	16,2	-4,64	0,392
	Individualismo (3A)	58,8	19,2	59,5	18,1	0,71	0,911
	Protección (3B)	61,6	16,8	59,7	18,3	-1,83	0,763
Modos cognitivos	Extraversión (4A)	69,3	14,6	65,4	17,9	-3,89	0,492
	Introversión (4B)	33,2	22,8	44,5	22,1	11,29	0,147
	Sensación (5A)	80,1	10,8	72,5	15,9	-7,60	0,104
	Intuición (5B)	43,5	9,5	46,9	16,3	3,45	0,461
	Reflexión (6A)	55,3	19,5	52,3	14,8	-3,05	0,612
	Afectividad (6B)	51,1	15,0	52,2	12,6	1,09	0,817
	Sistematización (7A)	69,8	15,5	76,4	14,7	6,67	0,201
	Innovación (7B)	46,9	11,0	44,0	12,1	-2,94	0,461
Conductas interpersonales	Retraimiento (8A)	32,6	13,5	39,5	16,5	6,85	0,193
	Comunicatividad (8B)	65,2	13,9	65,8	15,8	0,60	0,906
	Vacilación (9A)	23,3	19,9	35,9	17,0	12,70	0,015*
	Firmeza (9B)	74,4	12,1	71,2	12,4	-3,28	0,437
	Discrepancia (10A)	33,8	13,9	37,1	13,5	3,30	0,481
	Conformismo (10B)	70,8	10,6	74,3	11,6	3,45	0,370
	Sometimiento (11A)	22,3	13,6	23,5	15,3	1,16	0,816
	Control (11B)	61,5	14,1	63,7	15,9	2,24	0,666
	Insatisfacción (12A)	34,3	18,3	37,6	15,7	3,27	0,573
	Concordancia (12B)	48,7	14,1	52,6	11,9	3,89	0,381

Nota: * diferencia significativa

4.7.3. Relación del control de estrés y rasgos de personalidad

El análisis relacional entre el control de estrés que presentaron los deportistas de alto rendimiento y los 24 rasgos de personalidad que plantea el MIPS, arrojó que en el grupo de estudio no existe relación alguna entre las variables de estudio planteadas. ($p > 0.05$). Los detalles se pueden visualizar por dimensiones en las tablas: 7,8 y 9.

Tabla 7. Correlación: Control de estrés y metas motivacionales

	Apertura	Preservación	Modificación	Acomodación	Individualismo	Protección
Rho Spearman	,200	-,164	,070	-,109	,211	-,081
p	,250	,346	,689	,534	,225	,642

No se encontró una relación estadística significativa con los valores de estrés, a pesar de que los rasgos de personalidad más desarrollados por los deportistas en metas motivacionales fueron apertura y modificación, que tienen como principales características, la capacidad de disfrute y afrontamiento, el optimismo, la vivacidad, el mostrarse impulsivos e imprudentes y la búsqueda de estrategias.

Tabla 8. Correlación: Control de estrés y modos cognitivos

	Extraversión	Introversión	Sensación	Intuición
Rho Spearman	,244	-,111	,153	,025
p	,158	,526	,380	,885
	Reflexión	Afectividad	Sistematización	Innovación
Rho Spearman	-,199	,060	-,014	,104
p	,251	,734	,935	,551

No se encontró una relación estadística significativa con los valores de estrés a pesar de que los rasgos de personalidad más desarrollados en modos cognitivos fueron sensación y sistematización que tiene como principales características, el preferir lo observable más que la fantasía, gustan de lo práctico y lo lógico, son cognitivos, metódicos, exigentes, ordenados y disciplinados.

Tabla 9. Correlación: Control de estrés y conductas interpersonales

	Retraimiento	Comunicatividad	Vacilación	Firmeza	Discrepancia
Rho Spearman	-,100	,177	-,331	,208	,027
p	,567	,310	,052	,231	,877

	Conformismo	Sometimiento	Control	Insatisfacción	Concordancia
Rho Spearman	-,106	-,180	,172	-,052	-,066
p	,544	,302	,323	,769	,706

Finalmente no se encontró una relación estadística significativa con los valores de estrés a pesar de que los rasgos de personalidad más desarrollados en conductas interpersonales fueron firmeza y conformismo que tienen como principales características, ser competitivos, ambiciosos, audaces, alta confianza en sí mismos, gran capacidad de decisión, responsables, perfeccionistas, escrupulosos y se rigen según normas y reglas.

4.8. Conclusiones

De acuerdo con el objetivo principal de esta investigación, mediante el análisis de los resultados obtenidos en la aplicación de test correspondientes, se llega a la conclusión de no existe relación entre los rasgos de personalidad y el control de estrés ya que estadísticamente no presentan correlación debido a que “P” (coeficiente de correlación de Pearson) fue mayor a 0,5 lo que quiere decir que el comportamiento de variables fue indistinto uno del otro, según la teoría revisada, la existencia del estrés se puede deber a la condición de deportistas, mas no a los rasgos de personalidad.

La capacidad de control de estrés de los deportistas de alto rendimiento evaluado mediante el CPRD dio como resultado una media del 53.14%, lo que quiere decir que la puntuación y percentil es moderadamente alta en esta escala, la cual indica que las deportistas disponen de recursos psicológicos para controlar el estrés relacionado con su participación en eventos deportivos, cuentan con competencias para el manejo de la concentración, confianza, miedo, activación, ansiedad, y tensión.

Podemos hablar de un grupo de deportistas de alto rendimiento que poseen confianza en sus recursos técnicos y que el nivel de tensión no afecta significativamente en su rendimiento. No existe diferencia significativa en el control de estrés según la disciplina de cada deportista.

Con relación a los resultados obtenidos en el Inventario de personalidad de Millon se encontró que los rasgos más destacados en los deportistas de alto rendimiento son los siguientes:

- Metas motivacionales: Apertura, modificación
- Modos cognitivos: Sensación, Sistematización
- Interpersonales: Firmeza, Conformismo.

Se puede observar en términos generales que las siguientes características destacan en los deportistas: optimismo en cuanto a las posibilidades que ofrece el futuro, toman la vida en sus manos y hacen que las cosas sucedan, derivan su conocimiento de lo tangible y lo concreto, son muy organizados y predecibles en su manera de abordar las experiencias de la vida, tienden a creer que son más competentes y talentosos que quienes los rodean, egocéntricos y seguros de sí mismos y es probable que sean honrados, tengan autodominio y que su relación con la autoridad sea respetuosa y cooperativa.

El rasgo más característico en los deportistas No Olímpicos fue Sensación, lo que quiere decir que estos deportistas derivan sus conocimientos de lo tangible y lo concreto; confían en la experiencia directa y los fenómenos observables más que en el uso de la inferencia y la abstracción. Lo práctico y lo "real", lo literal y lo fáctico son lo que los hace sentir cómodos y les inspira confianza; del rasgo más destacado en los deportistas Olímpicos fue Apertura lo que quiere decir que tienden a ver el lado bueno de las cosas, son optimistas en cuanto a las posibilidades que les ofrece el futuro, les resulta fácil pasarlo bien y enfrentan con ecuanimidad los altibajos de la existencia.

Se identificó que el rasgo de "Introversión" presenta altos niveles de dispersión lo que significa que este rasgo no tiene relación con la condición de ser un deportista o no.

4.9. Recomendaciones

La falta de investigaciones respecto a la relación de las variables, estrés y personalidad en deportistas de alto rendimiento, hizo que este estudio no pueda corroborarse con otra investigación semejante, y de esta forma obtener mayor riqueza de datos, limitaciones del proceso y comprobación de resultados. Para futuras investigaciones, creemos conveniente utilizar una muestra más amplia, para así obtener resultados más significativos.

Sería recomendable el análisis de la personalidad en los deportistas pertenecientes al plan de alto rendimiento, no solo del cantón Cuenca, sino de todo el Ecuador, ya que investigaciones como esta, nos dan a conocer los principales rasgos de los atletas, y de esta manera podría servir como una gran herramienta de trabajo en la preparación psicológica y así mejorar su rendimiento deportivo.

Referencias

Aguirre Aguirre, R. V. (2013). Aplicación de un protocolo de intervención psicológica para las competencias en los deportistas seleccionados de Tae Kwon Do de la categoría juvenil de Concentración Deportiva de Pichincha.

Albó, J. A. (2015). la reforma pedagógica de Thomas Arnold y el papel de la iglesia anglicana en la creación de los primeros clubs de fútbol en Inglaterra (1863-1890). *Materiales para la Historia del Deporte*, (13), 1-22.

Álvarez, Miguel A. (1987). “Stress. Un enfoque psiconeuroendocrino”, tesis para optar por el grado de doctor en ciencias psicológicas, Facultad de Psicología-Universidad de La Habana, La Habana

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)*. American Psychiatric Pub.

Arruza, J. A., Arribas, S., Otaegi, O., González, O., Irazusta, S., & Ruiz, L. M. (2011). Percepción de competencia, estado de ánimo y tolerancia al estrés en jóvenes deportistas de alto rendimiento. *Anales de psicología*, 27(2), 536-543.

Arruza Gabilondo, J. A., Arrieta, M., & Balagué Gea, G. (1998). Rendimiento deportivo e influencia del estado de ánimo, de la dificultad estimada, y de la autoeficacia en la alta competición. *Revista de psicología del deporte*, 7(2), 0193-204.

Barquín, R. R., & García, O. L. (2008). Características psicológicas en los jugadores de pádel de alto rendimiento. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 3(2), 183-199.

Carrasco, A. E. R., García-Mas, A., & Brustad, R. J. (2009). Estado del arte, y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en psicología del deporte. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(2), 335-347.

Cruz Feliu, J., & Cantón Chirivella, E. (1992). Desarrollo histórico y perspectivas de la Psicología del Deporte en España. *Revista de psicología del deporte*, 1(1), 0053-61.

Collazo, C. A. R., Rodríguez, Y. H., & de Medicina, E. L. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(2), 1.

Cox, R. H. (2008). *Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones*. Ed. Médica Panamericana.

Elizalde, J. M. (2011). El desarrollo de la competencia motriz en la escuela: influencia de la actividad física escolar en el ambidextrismo. *Calidad de Vida y Salud*, 4(2).

Fernández, E. A., Fernández, C. A., & Pesqueira, G. S. (2002). Adaptación al español del cuestionario "Perfil de los Estados de Ánimo" en una muestra de deportistas. *Psicothema*, 14(4), 708-713.

García, M. E. A., & Sánchez-López, M. P. (1999). Los estilos de personalidad: su medida a través del inventario Millon de estilos de personalidad. *Anales de psicología*, 15(2), 191-211.

García Naveira, A. (2010). Diferencias individuales en Estilos de Personalidad y rendimiento en deportistas.

González-Carballido, L. G. (2001). *Estrés y deporte de alto rendimiento*. ITESO.

Gómez Zambrano, G. I., & Naranjo Arichábala, N. B. (2015). Estilos de personalidad y niveles de depresión en adultos mayores.

Hernández, Z. (2009). Variables que intervienen en la personalidad resistente y las estrategias de afrontamiento en adultos. *Liber*, 153-161.

Lundberg, V. (1983). "Psychoneuroendocrine aspects of mental work as related to type A behavior", en Ursin, Holger y Robert Murison (eds.), *Biological and psychological basis of psychosomatic disease*, Oxford Pergamon Press, Oxford, pp. 193-207.

Millon, T. (1999). *MIPS Inventario Millon de Estilos de Personalidad*. España: Paidós.

Mori Saavedra, P. (2002). Personalidad, auto concepto y percepción del compromiso parental: sus relaciones con el rendimiento académico en alumnos del sexto grado.

Páez, E. R. R. (2011). El desarrollo: aportes y aproximaciones desde la psicología. *Revista Episteme*, (2).

Riera, J. (2007). Acerca del deporte y el deportista. *Revista de Psicología del Deporte*, 6(1).

Rodríguez, F. A. (1989). Fisiología, valoración funcional y deporte de alto rendimiento. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 15, 48-56.

Rodríguez, M. (2003). Diagnóstico de personalidad en deporte de competición: fútbol. Tesis Doctoral. Facultad de Medicina. Universidad Las Palmas de Gran Canaria.

Sánchez, J. J. (2009). Personalidad resistente en deportes.

Selye, H. (1946). The General Adaptation Syndrome and the Disease of adaptation. *Journal Clinical Endocrinol*, 6, 117-230.

Suay, F., Ricarte, J., & Salvador, A. (2007). Indicadores psicológicos de sobreentrenamiento y agotamiento. *Revista de psicología del Deporte*, 7(2).

Tarqui Silva, L. E. (2007). Estrés en el deporte.

Vinet, E. V. (2010). Relativismo cultural del Modelo de Personalidad de Millon en América Latina: Un estudio con adolescentes. *Interdisciplinaria*, 27(1), 23-40.