

UNIVERSIDAD LA SALLE

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA



**“PROPUESTA DE PROGRAMA PARA LA REGULACIÓN DE LA
ANSIEDAD PRE COMPETITIVA Y GESTIÓN DE LA
INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ATLETAS DE ARTES
MARCIALES Y DEPORTES DE COMBATE DE LA CIUDAD DE LA
PAZ”**

MODALIDAD DE TITULACIÓN: PROYECTO DE GRADO

POSTULANTE: MIGUEL ANGEL ROBLES TAPIA

TUTOR: MS. VALENTINA ODETTE LANG PEÑALOZA

LA PAZ-BOLIVIA

2025

“¡Tranquilo hombre...!”

(Edwin Robles Murillo)

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a La Salle por permitirme conocer personas maravillosas, mis docentes de los cuales pude aprender tanto en clase como para la vida y sin los cuales sé que no sería quien soy ahora, Xime, Dolly, Alhena, Silvana, Leo, Eli Aguilar, personas que son mis guías y ejemplos a seguir.

A todos mis amigos que hicieron una gran aventura todo el proceso, entre libros, apuntes y estrés de exámenes o trabajos se volvieron mi familia y un gran apoyo cuando la situación se volvió muy difícil, Adri, John, Herb, Cris, Gaby, Pilar, gracias chicos.

Mi tutora Valentina Lang a quien sé que hice renegar más de una vez, pero que no dejo de creer que podría lograrlo tanto con la tesis como con los momentos difíciles y también estaba ahí apoyándome.

Mi familia o mi casa de locos que de alguna forma lograron mantenerme cuerdo todo este tiempo, cuando yo me derrumbe ellos me dieron fuerza para seguir, son mi inspiración a no rendirme a siempre dar un paso más, por terrible que haya llegado a ser todo siempre estuvieron ahí y sé que siempre lo estarán ¡gracias!

A Wendy mi compañera de vida, a pesar de todo nunca te detuviste, me inspiraste a seguir con el ejemplo, con tu apoyo y amor incondicional, tanto en las buenas como en las malas, siempre juntos, cuando pensé que no podría más tú me diste un abrazo y a seguir con todo, mi lugar seguro.

A mis padres que me ven desde arriba, la vida nos separó físicamente, pero llevo conmigo sus enseñanzas, sus defectos, algunas virtudes, ahora sé que no estoy solo y que el cariño nunca se ira siempre estará aquí y siempre me dará un empujón para ser mejor cada día.

ÍNDICE DE CONTENIDO

agradecimientos	i
ÍNDICE DE CONTENIDO	iii
ÍNDICE DE TABLAS	vii
ÍNDICE DE FIGURAS	ix
ÍNDICE DE ANEXOS	x
RESUMEN	1
CAPÍTULO I	2
INTRODUCCIÓN	2
I.1 Planteamiento del Problema	2
I.2 Pregunta de investigación	5
I.3 Justificación	5
I.3.1 Justificación académica	5
I.3.2 Justificación social	9
I.3.2 Justificación contemporánea	10
I.4 Objetivos	11
I.4.1 Objetivo General	11
I.4.2 Objetivos Específicos	11
MARCO TEÓRICO	13
II.1 Psicología del deporte	13
II.1.2 La ley de Yerkes-Dodson técnicas de mejora	14
II.2 Deportes	16

II.2.1 Tipos de deportes.....	17
II.3 Deportes de contacto	17
II.4 Origen de los deportes de combate.....	18
II.4.1 Tipos de deportes de combate	19
II.5 Artes marciales mixtas	20
II.5.1 Beneficios de las artes marciales mixtas	20
II.5.2 Influencias negativas de las artes marciales mixtas	22
II.6 Rendimiento Deportivo	23
II.7 Ansiedad.....	23
II.8 Ansiedad competitiva	24
II.8.1 Ansiedad somática.....	25
II.8.2 Preocupación	25
II.8.3 Desconcentración	26
II.9 Inteligencia Emocional.....	26
II.10 Inteligencia emocional auto percibida.....	29
CAPÍTULO III	30
MÉTODO.....	30
III.1 Tipo de investigación	30
III.2 Diseño de investigación	30
III.3 Participantes	31
III.3.1 Criterios de inclusión	31
III.3.2 Criterios de exclusión.....	31
III.5 Ambiente	32
III.6 Instrumento	32

III.7 Variables	35
III.7.1 Definición conceptual	35
III.7.2 Definición operacional	35
III.7 Consideraciones éticas	38
III.8 Análisis de datos	38
III.9 Procedimiento	38
CAPÍTULO IV	41
RESULTADOS	41
IV.1 Resultados generales de la muestra.....	41
IV.1.1 Distribución de la muestra en función al sexo	41
IV.1.2 Distribución de la muestra en función a la edad	42
IV.1.3 Distribución de la muestra en función a la disciplina practicada....	43
IV.1.4 Distribución de la muestra en función al tiempo de práctica.....	44
IV.2 Resultados descriptivos generales.....	45
IV.2.1 Resultados descriptivos de la variable ansiedad pre competitiva ...	46
IV.2.2 Resultados descriptivos de la variable inteligencia emocional.....	48
IV.3 Resultados descriptivos comparativos	50
IV.3.1 Resultado descriptivo comparativo entre la variable ansiedad pre competitiva y sexo.....	50
IV.3.2 Resultado descriptivo comparativo entre la variable ansiedad pre competitiva y edad	52
IV.3.3 Resultado descriptivo comparativo entre la variable ansiedad pre competitiva y disciplina	53
IV.3.4 Resultado descriptivo comparativo entre la variable ansiedad pre competitiva y tiempo que el participante practica el deporte.....	55

IV.3.5 Resultado descriptivo comparativo entre la variable inteligencia emocional y sexo.....	56
IV.3.6 Resultado descriptivo comparativo entre inteligencia emocional y edad	57
IV.3.7 Resultado descriptivo comparativo entre la variable inteligencia emocional y disciplina.....	59
IV.3.8 Resultado descriptivo comparativo entre la variable inteligencia emocional y tiempo de practica.....	61
IV.4 Programa.....	62
CAPÍTULO V	68
CONCLUSIONES.....	68
V.1 Discusión.....	68
V.2 Conclusión.....	79
V.3 Limitaciones	81
V.4 Recomendaciones.....	82
V.5 Alcances de la propuesta	83
CAPÍTULO IV	85
REFERENCIAS	85
ANEXOS	104

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Estudios relacionados con el uso de técnicas cognitivas para mejorar el rendimiento en deportistas.	6
Tabla 2. Categorización de la variable Ansiedad pre competitiva.....	36
Tabla 3. Categorización de la variable Inteligencia emocional.	37
Tabla 4. Fases del diseño de la propuesta.	40
Tabla 5. Distribución de la muestra en función al sexo	41
Tabla 6. Distribución de la muestra en función a la edad	42
Tabla 7. Distribución de la muestra en función a la disciplina practicada.....	44
Tabla 8. Distribución de la muestra en función al tiempo de práctica	45
Tabla 9. Resultados descriptivos de la variable ansiedad pre competitiva	47
Tabla 10. Resultados descriptivos de la dimensión (ansiedad somática).....	47
Tabla 11. Resultados descriptivos de la dimensión “preocupación”.	48
Tabla 12. Resultados descriptivos de la dimensión (desconcentración)	48
Tabla 13. Resultados descriptivos de la variable inteligencia emocional	49
Tabla 14. Resultados descriptivos de la dimensión (percepción emocional).....	49
Tabla 15. Resultados descriptivos de la dimensión (comprensión emocional) .	49
Tabla 16. Resultados descriptivos de la dimensión regulación emocional.....	50
Tabla 17. Resultado descriptivo comparativo entre ansiedad pre competitiva y sexo	51
Tabla 18. Resultado descriptivo comparativo entre la variable ansiedad pre competitiva y edad.	52
Tabla 19. Resultado descriptivo comparativo entre ansiedad pre competitiva y disciplina.	54
Tabla 20. Resultado descriptivo comparativo entre la variable ansiedad pre competitiva y tiempo que el participante practica el deporte.....	56
Tabla 21. Resultado descriptivo comparativo entre la variable inteligencia emocional y sexo.....	57

Tabla 22. Resultado descriptivo comparativo entre inteligencia emocional y edad	58
Tabla 23. Resultado descriptivo comparativo entre la variable inteligencia emocional y disciplina.....	60
Tabla 24. Resultado descriptivo comparativo entre la variable inteligencia emocional y tiempo de práctica.....	62

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. U invertida para revisar niveles de productividad.	16
Figura 2. Distribución de la muestra en función al sexo.....	42
Figura 3. Distribución de la muestra en función a la edad.....	43
Figura 4. Distribución de la muestra en función a la disciplina practicada	44
Figura 5. Distribución de la muestra en función al tiempo de práctica.....	47
Figura 6. Resultado descriptivo entre la variable ansiedad pre competitiva y sexo	51
Figura 7. Resultado descriptivo entre la variable ansiedad pre competitiva y edad	52
Figura 8. Resultado descriptivo comparativo entre la variable ansiedad pre competitiva y disciplina.....	56
Figura 9. Resultado descriptivo comparativo entre la variable ansiedad pre competitiva y tiempo que el participante practica el deporte.....	56
Figura 10. Resultado descriptivo entre la variable inteligencia emocional y sexo	57
Figura 11. Resultado descriptivo comparativo entre la variable inteligencia emocional y edad.....	58
Figura 12. Resultado descriptivo comparativo entre la variable inteligencia emocional y disciplina.....	61
Figura 13. Resultado descriptivo entre la variable inteligencia emocional y tiempo que el participante practica el deporte.....	62

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Valoración de expertos Ansiedad Pre competitiva.....	105
Anexo 2. Valoración de expertos, Inteligencia Emocional.....	127
Anexo 3. Consentimiento Informado.....	143
Anexo 4. Instrumento SAS - 2.....	144
Anexo 5. Instrumento TMMS-24.....	145

RESUMEN

El presente trabajo propone un programa para la regulación de la ansiedad precompetitiva y la gestión de la inteligencia emocional en atletas de artes marciales y deportes de combate de la ciudad de La Paz. Partiendo de la evidencia que señala el impacto de la ansiedad competitiva en el rendimiento y bienestar de los deportistas, se desarrolló una investigación descriptiva propositiva con enfoque cuantitativo, dirigida a 203 atletas mayores de 18 años con al menos un año de experiencia. Se emplearon dos instrumentos psicométricos: la escala de ansiedad deportiva (SAS-2) para medir la ansiedad precompetitiva en sus dimensiones somática, preocupación y desconcentración; y el (TMMS-24) para evaluar la inteligencia emocional percibida en sus dimensiones de percepción, comprensión y regulación emocional.

El análisis estadístico, realizado mediante SPSS, permitió identificar niveles diferenciados de ansiedad e inteligencia emocional según variables sociodemográficas, así como patrones relevantes para el diseño del programa. La propuesta incluye técnicas de relajación, estrategias cognitivas y actividades de entrenamiento emocional orientadas a optimizar la concentración, la autoconfianza y la toma de decisiones bajo presión. El programa busca no solo mejorar el rendimiento deportivo, sino también promover el bienestar psicológico y prevenir el deterioro emocional asociado a la competencia en contextos de alta exigencia física y mental.

Este estudio aporta un marco metodológico y práctico aplicable a deportes de combate en entornos similares, resaltando la importancia de integrar la preparación psicológica como componente esencial del entrenamiento deportivo de alto rendimiento.

Palabras Clave: Artes marciales, deportes de combate, Martens, psicología deportiva, técnicas de relajación, inteligencia emocional, ansiedad pre competitiva.

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

I.1 Planteamiento del Problema

En el mundo de las Artes Marciales Mixtas (MMA) la concentración y el enfoque son esenciales para el éxito de un atleta, combatientes profesionales que cuentan con una gran trayectoria y renombre en el deporte coinciden en que las peleas son 90% mente y 10% físico. Desde una perspectiva psicológica, los desafíos de concentración son estímulos que están constantemente presentes y pueden ser complejos y multifacéticos, afectando no solo el rendimiento deportivo, sino también la salud mental y emocional del individuo. En este sentido, la investigación busca conocer más sobre algunos factores que pueden influir en los resultados obtenidos por los deportistas y diseñar un programa que se enfoque en la gestión de esas variables (Corrado et al., 2025)

Durante un enfrentamiento tanto la parte física como mental deben estar en su punto más alto ya que al fallar alguno de estos dos podría afectar al rendimiento del competidor, un ejemplo de esto sería la defensa durante un combate, el poder esquivar o bloquear impactos provenientes del oponente proporciona un aumento de autoconfianza para que el deportista pueda continuar con la pelea, es decir, para que el competidor tenga una buena defensa influyen variables como la confianza, concentración y toma de decisiones rápidas del deportista, capacidades que se pueden verse afectadas cuando existen altos niveles de ansiedad (Alvarez, 2023).

La ansiedad competitiva es un fenómeno ampliamente documentado en la literatura del deporte, caracterizado por sentimientos de preocupación, tensión y nerviosismo que surgen en contextos de competencia. Esta forma de ansiedad afecta la capacidad de los atletas para rendir de manera óptima, ya que puede disminuir la concentración, aumentar la fatiga y generar un deterioro en la toma de decisiones rápidas las cuales son

extremadamente necesarias durante el enfrentamiento (Jiménez & Moral, 2023)

Los atletas de artes marciales y deportes de combate, que se enfrentan a situaciones de gran presión emocional y física en sus competencias, suelen ser especialmente susceptibles a este tipo de ansiedad debido a la naturaleza intensa y personal de sus enfrentamientos. La presencia de ansiedad en estos deportes no solo afecta el rendimiento físico, sino que también puede impactar el bienestar psicológico general de los deportistas, generando efectos a largo plazo si no se aborda adecuadamente (Michel, 2024).

Un estudio propuesto por Laborde en el año 2015, menciona que los atletas con un mayor desarrollo de la inteligencia emocional son capaces de manejar de mejor forma los retos psicológicos que enfrentan durante la competencia, lo que les permite reducir la ansiedad, mejorar la autoconfianza y mantener el control emocional bajo presión. Esta habilidad es crucial en artes marciales y los deportes de combate, donde las emociones no solo influyen en el rendimiento, sino que también pueden tener un impacto significativo en la seguridad y bienestar físico de los atletas (Laborde et al., 2015).

Un deportista de combate se encuentra en una constante pelea algunas dentro del ring o cuadrilátero y en la vida diaria, esto es algo presente en cualquier deportista sin embargo en latino américa a esto hay que añadirle otros tipos de desafíos con los cuales tiene que pelear el deportista, algunos de los desafíos con los que tiene que lidiar el practicante de deportes de combate en Latinoamérica pueden ser:

- Presión Social y Cultural: En muchas comunidades latinoamericanas, el deporte se percibe como una forma de escapar de la pobreza o de alcanzar el éxito económico. Esta presión social y cultural puede añadir una carga adicional a los deportistas, afectando su capacidad para concentrarse en el combate debido a preocupaciones financieras o expectativas externas.
- Distracciones Externas: En algunos entornos latinoamericanos, las condiciones de entrenamiento pueden ser menos estructuradas que en otras partes del mundo, lo

que puede llevar a distracciones externas durante la preparación para un combate. Factores como el ruido en el gimnasio, las condiciones climáticas extremas o los problemas de seguridad pueden afectar la concentración del atleta.

- Desafíos Emocionales y Sociales: La inestabilidad económica, la violencia urbana y otros problemas sociales pueden impactar la salud mental y emocional de los deportistas de artes marciales o deportes de combate en América Latina. La ansiedad, la depresión y otros trastornos psicológicos pueden surgir a partir de esta problemática e interferir con la capacidad de concentración del atleta durante un combate

Ahora bien, cuando se menciona directamente a la ciudad de La Paz, se puede identificar que no se han realizado estudios específicos que analicen la relación entre la ansiedad competitiva e inteligencia emocional específicamente en atletas de artes marciales y deportes de combate. Esta carencia en la investigación es preocupante, dado que estos factores psicológicos son fundamentales para el rendimiento deportivo y el bienestar integral de los atletas más aun tratándose de deportes donde se arriesga la integridad física. Es importante el poder saber cómo los deportistas de artes marciales o deportes de combate generan habilidades para enfrentar los retos emocionales que puedan surgir en su carrera.

El riesgo de no poder concentrarse o no poder rendir al máximo de sus capacidades mentales es mínimo o es recuperable en otros deportes donde la integridad física no se arriesga de la misma manera que en deportes de contacto directo como artes marciales o deportes de combate, si el competidor o luchador no logra poder estar al cien por ciento de sus capacidades mentales se abre un abanico de posibles lesiones desde luxaciones de tobillo, la cual es una lesión bastante común en todo deporte aunque en los deportes de contacto también podrían ser lesiones mayores donde el atleta tenga que estar en recuperación y descanso durante un tiempo prolongado y en este tiempo el deportista

podría sufrir efectos colaterales (Montalban, 2023).

La tesis doctoral de la autora Merino Fernández publicada en el año 2020, expuso que, en cuanto a la variable inteligencia emocional, las áreas más afectadas son las que refieren a la claridad emocional que es la capacidad de conocer y comprender las propias emociones, así como la reparación emocional, después de pasar por grados altos de estrés. Además, con respecto a la variable de ansiedad pre competitiva, en el año 2020 investigadores de factores psicológicos en el deporte identificaron que en las mujeres se presentaban grados más elevados de ansiedad pre competición y en virtud a esos resultados se plantea la importancia de estudiar y trabajar con programas de control emocional y concretamente la ansiedad (Merino Fernandez, 2020).

Un rasgo presente en la organización del deporte en Bolivia es la fijación al fútbol lo cual hace que otros deportes o atletas de élite con los que cuenta el país, no tengan el apoyo necesario en cuanto a lo financiero y ellos mismo deban ocuparse de los gastos y representar a su país en competencias mundiales, esta falta de apoyo hace que los atletas se encuentren en un constante estrés con una búsqueda por recursos económicos, esta clase de estrés puede afectar al desempeño al momento de competir o también a otros atletas al ver que un atleta de alto rango no cuenta con apoyo por parte de su país puede lograr que se retiren de su disciplina pensando que no tiene futuro, en su momento lo dijo el tenista Hugo Dellien “El apoyo a un atleta no debe llegar cuando ya consiguió un logro si no se lo debe apoyar para que lo consiga” (parr. 3), en el periodo de 2012 y 2016 existió el programa de apoyo integral “Tunkas” para los juegos olímpicos de Rio de Janeiro con este programa el deportista en enero podía planificar todas las competencias y todos los gastos que podría hacer incluyendo un grupo multidisciplinario que acompañaría al atleta, algo muy importante al menos en deportes de combate y artes marciales, con el apoyo de este programa se consiguieron 6 atletas destacados, actualmente el programa sigue funcionando sin embargo no de la misma forma que antes, ahora durante 6 meses se provee de un apoyo aproximadamente de 500 dólares, cuando antes este sustento

económico duraba 4 años es decir la duración completa del ciclo olímpico y la cantidad de dinero invertido rebasaba con creces los 500 dólares (Rojas Rodriguez, 2023).

Por lo mencionado anteriormente se vio conveniente investigar esta población dentro del contexto boliviano y de manera más específica dentro del contexto paceño, para comprender el comportamiento de la gestión emocional y regulación de la ansiedad pre competitiva de estos deportistas y de esta manera proponer un programa que impulse un mejor desempeño reduciendo los niveles ansiosos e incrementando las capacidades de gestión emocional y concentración.

I.2 Pregunta de investigación

¿A partir de la evaluación de la inteligencia emocional y ansiedad pre competitiva se podrá proponer un programa en deportistas de artes marciales y deportes de combate de la ciudad de La Paz para ayudarlos en la regulación y gestión de estos estados emocionales a la hora de la competición?

I.3 Justificación

I.3.1 Justificación académica

La demanda o la presión que se ejerce en los deportistas hace que generen niveles elevados de ansiedad, lo cual genera efectos adversos de manera tanto física como mental debido a esto uno de los temas a tratar al momento de mejorar el rendimiento deportivo sería la gestión correcta a los niveles de ansiedad.

En el mundo existen variedad de estudios sobre la ansiedad e inteligencia emocional en deportistas, desde estudios descriptivos, correlacionales, históricos, y programas de trabajo hasta llegar a un abanico de definiciones del tema de acuerdo a la perspectiva de diversos autores. Por lo que la presente investigación a partir de una búsqueda de estudios vinculados a la temática en diferentes países se encontró información relevante como se

expone en la siguiente tabla.

Tabla 1. Estudios relacionados con el uso de técnicas cognitivas para mejorar el rendimiento en deportistas.

TÍTULO	AUTOR	AÑO	UNIVERSIDAD
Programa basado en mindfulness para la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales.	Daniel Trujillo Torrealva	2019	Universidad peruana de ciencias aplicadas
Una experiencia de evaluación e intervención con adolescentes deportistas en el camino hacia el alto rendimiento de Argentina.	Martin A. Triulzi, Ignacio Celsi y M. Julia Raimundi	2019	Universidad de Buenos Aires (UBA)
Evaluación de la ansiedad competitiva en beisbolistas juveniles santiagueños.	Milan Ochoa Chang	2021	Red Iberoamericana de innovación y conocimiento científico
Programa de intervención MSPE (Mindful Sport Performance Enhancement) para incrementar el rendimiento deportivo de un jugador de bowling.	Giandre Manuel Iturri Miranda	2020	Universidad Católica Boliviana “San Pablo”
Entrenamiento en técnicas cognitivo-conductuales para la elevación de rendimiento en un equipo deportivo.	Jaime Eduardo Gómez	2000	Universidad Católica Boliviana “San Pablo”

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En la investigación realizada por Trujillo y Reyes (2019) en Perú, se propuso el objetivo de examinar el efecto de un programa de intervención con componente mindfulness para reducir la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales, participaron 33 deportistas de ambos géneros entre 17 a 23 años. El programa de intervención Mindfulness For Athlete Wellbeing (conciencia plena para el bienestar del atleta) consistía en 12 sesiones de una hora, distribuidos en tres módulos: 1) aprendiendo a manejar nuestra mente, 2) aprendiendo a entender nuestro cuerpo y 3) autoconfianza

para la vida. Para medir la ansiedad pre competitiva se aplicó un pre test y post test 12 horas previas a un evento de competencia. El pre test y el post test se realizó con el Inventario de Ansiedad Estado Competitiva (CSAI-2R) consta de 17 reactivos que responden a la pregunta introductoria “¿Cómo te sientes ahora justo antes de la competencia?” la intervención demostró su eficacia en la reducción de ansiedad precompetitiva (Trujillo & Reyes-Bossio, 2019)

De igual manera, otro de los estudios fue realizado con jóvenes integrantes del Proyecto de Desarrollo Deportivo en Escuela Media (PDDEM) en Argentina, trabajó sobre la autoconfianza y su relación del rendimiento deportivo mediante la enseñanza de dos técnicas psicológicas: bloqueo del pensamiento y mejora de la postura corporal. La enseñanza se impartió a partir de un programa que consta de 4 etapas: 1) Planificación estratégica 2) Taller de vinculación 3) taller de intervención 4) Valoración de la actividad. En dicho programa se trabajó con 17 adolescentes (11 varones y 6 mujeres) cuyas edades oscilaban entre 14 y 17 años. (Cada estudiante practicaba un deporte diferente) se debe contemplar la ausencia de una evaluación posterior a la intervención que muestre cambios significativos en la variable principal autoconfianza (Triulzi et al., 2019).

En otra instancia, un estudio realizado al equipo juvenil de Santiago de Cuba compuesto por 25 jóvenes entre los 8 y 16 años de edad, con el objetivo de diagnosticar la ansiedad competitiva, utilizó métodos de investigación cualitativos y cuantitativos y se debe destacar que se utilizó el Cuestionario de Estados de Ansiedad (CSAI-2) y la escala de Actitud para la Competencia (APC), además de pruebas de campo como pulsometría. y los instrumentos cualitativos utilizados fueron entrevistas sobre las situaciones estresantes vividas durante entrenamientos y competencias los resultados indican una gran diferencia en el ámbito de entrenamiento y en el ámbito de entrenamiento en cuanto a ansiedad (Pérez & Rodríguez, 2021).

En una investigación realizada a un jugador de bowling de 16 años donde se buscó

determinar si la aplicación del programa de mindfulness MSPE (Mindful Sport Performance Enhancement) puede incrementar su rendimiento deportivo, la investigación consto de 3 fases: la fase A consiste en la observación del sujeto y la frecuencia natural de la conducta, en la fase B se introduce el programa para ver los efectos que tiene en el rendimiento del jugador, en la fase B se vuelve a introducir el tratamiento pero en un tiempo más limitado, para medir el mindfulness se utilizó el Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ) en versión española un cuestionario de 39 ítems que evalúa cinco facetas del mindfulness: Observar, Describir, Actuar con conciencia, Ausencia de enjuiciamiento y Ausencia de reactividad. Para medir el rendimiento del sujeto se utilizó una aplicación del sistema operativo para celulares android llamada MyBowlingScoreboard donde se anotaron las puntuaciones. El participante antes de la aplicación del programa obtuvo un promedio de 151 puntos, después de la primera aplicación del programa su promedio subió a 153 y después de la aplicación final subió a 244 puntos demostrando la efectividad del programa (Miranda & Lafuente, 2020)

En una investigación realizada al equipo de baloncesto Club San Calixto de La Paz Bolivia se buscó incrementar el rendimiento de los deportistas utilizando técnicas cognitivas las cuales fueron: el Sistema de Relajación Muscular Progresiva de Jacobson y la técnica de la imaginación. Los participantes fueron 8 jugadores de basquetbol, 4 jugadores en el grupo control y otros 4 en el grupo experimental, en la primera etapa se realizó la medición del rendimiento actual del equipo como línea base observando en partidos del campeonato en el cual estaban participando, en la segunda etapa se aplicó el sistema de relajación muscular y la técnica de la imaginación, en el grupo experimental esto se efectuó durante una hora, dos veces por semana durante un mes, en la tercera etapa se realizó el registro del rendimiento deportivo esto después de cada partido durante 4 partidos. En cuanto a resultados hubo un incremento en los lanzamientos de dos puntos de 39% a 62% de veces que logra encestar, sin embargo, en los lanzamientos de 3 puntos se vio una caída de 40% a 19% aunque esto se atribuye a que el jugador se lesionó la

muñeca durante un entrenamiento (Gómez, 2000).

I.3.2 Justificación social

La ansiedad pre competitiva y las características que componen a la inteligencia emocional son factores fundamentales para el rendimiento deportivo, especialmente en deportes de combate donde se suele enfrentar altos niveles de estrés los cuales afectan a la concentración de los atletas. Es importante notar que la mala gestión de estas emociones afectará el rendimiento de los deportistas (Vázquez, 2020).

En una investigación realizada el año 2020 sobre el papel de la ansiedad e inteligencia emocional para deportistas de artes marciales, se menciona que en realidad se pierden muchas medallas y muchos encuentros no debido a falta de preparación ya que muchos de ellos se encuentran igual de preparados que sus competidores sino por las emociones negativas que dan lugar a que esos deportistas no reaccionen de la manera que deberían como cuando se estaban preparando o entrenando, puesto que muchas veces entran en un estado mental de bloqueo que los lleva a cometer errores (Merino Fernandez, 2020).

Incluso se da el caso donde los atletas entran a competir ya derrotados a los encuentros y esto se puede observar desde competiciones sencillas dentro de su centro de entrenamiento hasta en competencias donde pueden estar en representación de su escuela, de su ciudad o incluso de su país. Además, están aquellos competidores que a raíz de la “casi victoria” es decir ese momento donde una victoria que creían tener asegurada se les escapa de las manos, ellos quedan emocionalmente afectados y se les hace muy complicado volver a pararse afectando no sólo su autoestima sino sus interacciones con sus círculos cercanos de relacionamiento (Merino Fernandez, 2020).

Allí radica la importancia de estudiar las variables que estén influyendo no sólo en el desempeño o rendimiento de las personas, sino en la salud mental de los competidores y su relacionamiento en diferentes áreas ya que el deporte bien utilizado puede fomentar y

canalizar muchas emociones, sin embargo, el deporte no trabajado de una forma integral puede llegar a afectar la salud emocional y mental de los competidores e incluso causar patologías como la ansiedad de desempeño y conflictos en la interacción social (Martinez de Ojeda, 2017).

I.3.3 Justificación contemporánea

Tal y como se menciona en el artículo publicado por Amnistía Internacional sobre los deportes y la salud mental *“En el mundo del deporte, los y las deportistas son a menudo vistos como sobrehumanos, capaces de hazañas físicas que desafían los límites de lo posible, sin embargo, detrás de cada medalla, se esconden seres humanos que se enfrentan a batallas invisibles, mucho más desafiantes que cualquier competición”* (Navarrete, 2021).

La falta de inteligencia emocional y la presencia de ansiedad pre competitiva provocan en los deportistas un decremento de sus capacidades para tomar decisiones rápidas, la incapacidad de concentración, la presencia de pensamientos ansiosos o visualización de escenarios derrotistas etc. haciendo que el rendimiento de los deportistas no sea el óptimo. En ese mismo sentido, datos publicados en el 2023 por el comité Olímpico internacional develan que los deportistas se enfrentan a batallas y luchas con su salud mental, pues normalmente padecen de afecciones como la ansiedad y depresión y aproximadamente de 26.4% de ellos experimentan problemas con su salud mental de forma silenciosa, por lo que estudiar a esta porción de la población en este momento específico es vital ya que da paso a viabilizar el acceso a información pertinente sobre el tema de estudio (Navarrete, 2021).

La psicología del deporte en Bolivia tuvo un crecimiento exponencial en sus primeros años sin embargo con el paso del tiempo el gobierno tuvo una fijación extrema en el fútbol dejando a otros deportes de lado e incluso dejando a la psicología del deporte sin mucha importancia, las investigaciones que se consiguen acerca o relacionadas a psicología del

deporte. Actualmente la Sociedad Boliviana de Psicología de la Actividad Física y Deportes se proyecta en un ámbito de formación a más psicólogos deportivos (Schulmeyer, 2023)

La presencia de los psicólogos del deporte se centra en el fútbol siendo que con una búsqueda en internet cualquiera de los resultados que se consiguen relacionados al tema muestran que si existe presencia de psicólogos de la actividad física y deporte como es el caso de Manuel Llorens quien desde 2017 trabajó con el equipo The Strongest o Sebastián Llobet con el equipo de fútbol femenino Cobras FC sin embargo, haciendo una búsqueda más minuciosa no hay algún registro de entrenamiento psicológico centrado específicamente en deportes de contacto o artes marciales (Mendoza, 2015).

I.4 Objetivos

I.4.1 Objetivo General

Proponer un programa que permita regular la ansiedad pre competitiva y gestionar la inteligencia emocional en deportistas de artes marciales y deportes de combate de la ciudad de La Paz.

I.4.2 Objetivos Específicos

- Medir el grado ansiedad pre competitiva en deportistas de artes marciales y deportes de combate de la ciudad de La Paz
- Describir el nivel de inteligencia emocional percibida en deportistas de artes marciales y deportes de combate de la ciudad de La Paz
- Comparar los resultados de Ansiedad precompetitiva e Inteligencia emocional con las variables sociodemográficos.
- Diseñar un programa que permita la regulación de la ansiedad pre competitiva y la gestión de la inteligencia emocional.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

II.1 Psicología del deporte

La psicología del deporte tiene como objeto de estudio a las personas y su conducta en cuanto al deporte, también la aplicación práctica de ese conocimiento. Además, tiene como objetivo el poder identificar como factores psicológicos afectan el rendimiento físico del atleta y también ver como el deporte o actividad física afecta el desarrollo psicológico bienestar y salud. El público de un psicólogo del deporte va desde atletas de alto rendimiento hasta niños, incluyendo personas con discapacidades motoras o cognitivas y personas de edad avanzada, a su vez que se busca el mejor rendimiento posible de un atleta también usa la actividad física como terapia para tratar distintos trastornos como la depresión (Weinberg & Gould, 2020).

La psicología del deporte busca estudiar los procesos, cognitivos emocionales y conductuales de las personas en contexto deportivo para conocer como estas variables afectan el rendimiento físico de la persona y a su vez se busca ver los beneficios en el bienestar mental y físico, contemplando también los factores ambientales fisiológicos que influyen en el desempeño deportivo (Universidad Internacional De La Rioja, 2020).

La psicología del deporte cuenta con dos tipos de aplicaciones: asesoramiento y terapia, en el ámbito del asesoramiento se encuentran los coach o asesores deportivos en este ámbito el psicólogo se centra en estudiar al equipo o al atleta junto con los programas o estrategias que utilizan para mejorar el rendimiento, el trabajo es multidisciplinario junto con fisioterapeutas, dietistas y entrenadores (Universidad Internacional De La Rioja, 2020).

II.1.2 La ley de Yerkes-Dodson técnicas de mejora

En 1908, los investigadores Robert M. Yerkes y John Dillingham Dodson, tras varios estudios, propusieron que el rendimiento mejora cuando las personas alcanzan un nivel óptimo de excitación, pero tiende a disminuir cuando lo superan (Figueroba, 2017).

Se puede hacer una representación gráfica de la ley de Yerkes y Dodson con una U invertida, se puede ver cómo la parte ascendente refleja la parte estimulante de la actividad excitante, mientras que la parte descendente refleja los efectos negativos que provoca el estrés excesivo. La atención, la memoria, la destreza física y el juicio son factores que se ven afectados por el nivel de excitación cortical y, naturalmente, afectan la productividad de las personas (Figueroba, 2017).

Los primeros experimentos que hicieron Yerkes y Dodson para probar su teoría se realizaron en animales. Pusieron ratas en un laberinto del que tenían que salir y descubrieron que exponerlas a pequeñas descargas eléctricas las hacía salir más rápido. Por otro lado, si las descargas eran demasiado grandes, las ratas simplemente se escapaban y no encontraban antes la salida del laberinto. En este sentido se afirmó que el cerebro siempre está trabajando para detectar amenazas y peligros reales o imaginarios que pueden afectar a las personas (Palau, 2022).

Cuando se detecta un alto nivel de amenaza, aumenta la emoción y supera el nivel óptimo, lo que resulta en una reducción de la eficiencia y la productividad, como se puede observar, es importante saber cómo situarse en la escala adecuada, es decir, situarse en el lugar adecuado para realizar cada acción, como muestra la teoría de la U invertida (Prats, 2016)

El estrés y la percepción de peligro pueden ser estímulos positivos si nos obligan a tomar medidas positivas existe el estrés positivo que nos ayudaría a asentarnos en la parte ascendente de la u invertida hasta alcanzar el nivel óptimo de productividad (Palau, 2022).

Por el contrario, si el estrés es excesivo y muy persistente en el tiempo, el rendimiento, la capacidad de pensar y actuar se ven afectados negativamente. (Prats, 2016)

Si esta condición continúa por mucho tiempo, las personas verían afectada su vida diaria y caerían en estados negativos e incluso posiblemente en depresión (Palau, 2022).

Según la teoría se encontró que el nivel óptimo de activación de la excitación varía entre actividades y también entre individuos. Y se han identificado cuatro factores que pueden afectar a la curva:

La personalidad Individual: Generalmente se supone que una persona extrovertida puede manejar mejor la presión y, por lo tanto, desempeñarse mejor que una persona de carácter introvertido.

El nivel de destreza: El conocimiento del entrenamiento, al igual que el de los deportistas, facilita las tareas. Para tareas simples o bien aprendidas, el rendimiento mejora a medida que aumenta la presión. Por otro lado, en el caso de tareas más difíciles o desconocidas, la relación entre estrés y productividad se invierte en algún momento.

El rasgo de ansiedad: La confianza en uno mismo es un factor motivador que proporciona seguridad frente a los desafíos.

Complejidad de la tarea: Obviamente, no requiere el mismo nivel de atención el realizar una tarea rutinaria y repetitiva, no es tan estimulante como una más compleja como escribir un informe o preparar un proyecto (Andres, 2024).

El nivel de estrés ideal varía de una tarea a otra, dependiendo de su complejidad. Un atleta de élite sin estimulación no rendirá al máximo, pero bajo presión excesiva tendría más posibilidades de fallar, lo que no haría bajo una presión óptima (Andres, 2024).

Considerar la teoría de la U invertida puede ser útil en todos los niveles en los que es necesario mantener cierto nivel de productividad, para ser un atleta de élite o aprobar un examen, administrar. estrés y ansiedad, conocer la personalidad del atleta permite una preparación acorde a la complejidad de las tareas necesarias para mejorar el rendimiento (Córdoba et al., 2020).

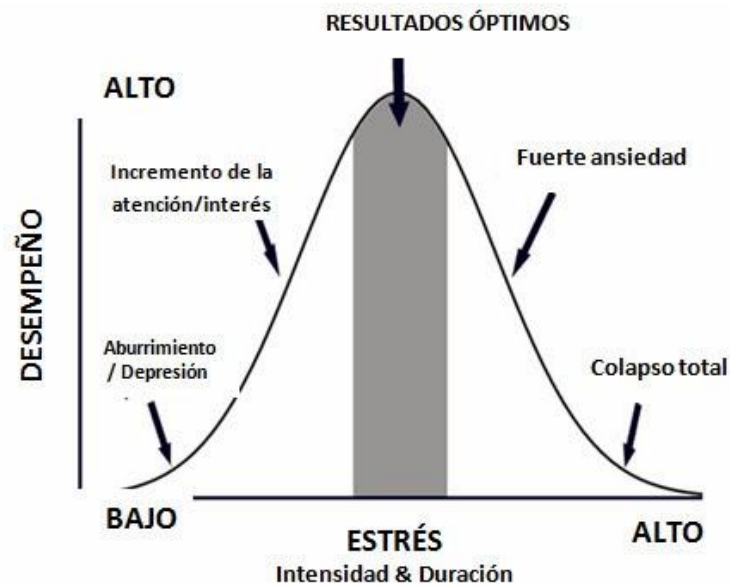


Figura 1. U invertida para revisar niveles de productividad.

Fuente: Pérez, 2020.

II.2 Deportes

Según el diccionario de Oxford la palabra deporte se puede definir como una actividad o ejercicio físico que está sujeto a normas determinadas en donde puede existir la competencia entre equipos o de manera individual, en donde dichas pruebas o competencias ponen a prueba la habilidad, destreza o fuerza física. (Oxford, 2024).

Por otro lado, la Real Academia Española agrega a la definición que esta actividad está sujeta a un entrenamiento también adiciona dos categorías que son los deportes de aventura los cuales son deportes donde existe a veces un riesgo y se practica principalmente en espacio naturales, la otra categoría es los deportes de riesgo los cuales como el nombre indica son deportes que se caracterizan por tener un nivel de riesgo a la integridad de la persona considerablemente alto. (Real Academia Española, 2024).

II.2.1 Tipos de deportes

Existe una gran variedad de deportes para poder tener un mejor orden se le otorgan ciertas categorías dependiendo de distintos factores como: la cantidad de participantes, en donde se realiza el deporte, si se usa algún equipo u objeto extra o en que época de año se practica este deporte (Escobar, 2018)

Existen 21 categorías dependiendo de las características de los deportes, algo importante para destacar es que un deporte puede entrar en más de una categoría. Las categorías en las que se pueden dividir son: acuáticos, aéreos, terrestres, individuales, de equipo, con pelota, de mesa/mentales, de motor, con raqueta o similares, atletismo, pruebas combinadas, gimnasia, extremo/de riesgo controlado, de combate, de agarre, de precisión, de deslizamiento, de fuerza de invierno, ciclismo o de montaña. (Escobar, 2018)

Entre estas categorías las que se van a tomar más en cuenta son de deportes de combate y deportes de agarre ya que engloban disciplinas que se utilizan durante la práctica de las artes marciales mixtas MMA (Escobar, 2018).

II.3 Deportes de contacto

Un deporte de contacto o combate es un deporte en el cual se enfrentan dos personas las cuales mediante el uso de golpes, agarres o incluso mediante armas buscan derrotar al contrincante, existe una amplia variedad de tipo o técnicas de combate, se tiene como principal origen de las artes marciales al pancracio en Grecia que significa “todas las habilidades”, el cual tiene un gran parecido con las artes marciales mixtas (MMA) hoy en día, tenían reglas básicas como prohibir el uso de armas, morder, meter dedos a los ojos o boca, en esta competencia olímpica el combate terminaba cuando uno de los contrincantes se rendía mostrando el pulgar hacia arriba, quedaba inconsciente o moría (Nenova, 2016).

Un deporte en el cual una persona impacta con una parte amplia o sustancial de su

cuerpo con otra persona, un deporte de contacto conlleva una probabilidad de riesgo se sugiere a personas con enfermedades de base no practicar este tipo de deportes, no es aconsejable que una persona lesionada practique esta clase de deportes hasta que esté completamente recuperada (Nenova, 2016).

Para tener un concepto más claro acerca de los deportes de contacto y los deportes de combate se les puede diferenciar mediante el nivel de contacto que se emplea entre ellos ya que no es el mismo que se emplea entre uno u otro, en los deportes de contacto se pueden ver 3 niveles de contacto siendo estos: ligero, medio y total (*full contact*), donde por lo común deportes como el rugby, fútbol, baloncesto o hockey entran en los dos primeros niveles de contacto es decir entre medio y ligero, ya que se puede desarrollar un partido de manera normal de estos sin ninguna clase de contacto, es si no dependiendo del estilo de juego o de la estrategia que usa el equipo ya sean estrategias más o menos agresivas contra el equipo contrario estos deportes se consideran de contacto, por otro lado los deportes de combate se usa un nivel de contacto total (*full contact*) para poder someter al contrincante o generar una cantidad mayor de puntos que llevaran a la victoria del encuentro al atleta (Universidad de San Carlos - Guatemala, 2017).

II.4 Origen de los deportes de combate

En todas las culturas del mundo están presentes los combates ya sea en forma de ritual, entretenimiento, sobrevivencia, entrenamiento militar o para demostrar poder, sin embargo, la cultura griega fue donde proliferó la lucha con el objetivo de entretenimiento y competencia, con los juegos olímpicos clásicos se fue formando el concepto de espíritu deportivo y competitividad tal como lo conocemos actualmente (Nenova, 2016).

El deporte que predominaba en Grecia era el pancracio, un deporte llamado agonístico en su tiempo cuyo objetivo principal era el de mediante toda técnica posible lograr someter o incluso en algunas ocasiones llegar a matar al contrincante, para la práctica de este

deporte los competidores estando completamente desnudos se les bañaba en aceite y se les colocaba en arenas reducidas incitando a la pelea directa, no tenía muchas regulaciones al momento de competir, se permitía todo tipo de técnica de combate con tal de someter al contrincante exceptuando el uso de mordidas y meter dedos a los ojos del oponente, aparte a diferencia de como se hace hoy en día no se les dividía por categorías más que por la edad siendo las únicas dos categorías hombres y muchachos, se consideraba al pancracio como un estilo de combate realmente violento por la brutalidad de los combates pero este deporte se considera como la base de lo que hoy conocemos como MMA (artes marciales mixtas) (Couto, 2022).

II.4.1 Tipos de deportes de combate

Si bien el objetivo principal de los deportes de combate suele ser el mismo que es mostrar superioridad en cuanto a técnica, fuerza o estrategia, el medio que se utiliza para llegar a objetivo es donde se ven las diferencias importantes entre cada uno, también se ve que algunos factores para llegar a la victoria cobran mayor relevancia como la fuerza o una estrategia mejor estructurada (Córdova et al., 2020)

La principal diferencia a resaltar entre los distintos tipos de deportes de combate es como se podría llamar el objetivo o enfoque, ya que deportes como el boxeo se enfocan en la utilización de únicamente puños por encima de la cintura mientras que en el tae kwon do se utilizan se hace una combinación entre patadas puñetazos donde predominan las patadas por otro lado existen disciplinas en las que se utilizan únicamente llaves de presión en el cuello o articulaciones, proyecciones (lanzamientos), bajo estos enfoques se hacen combinaciones o variaciones (Luengo, 2022)

II.5 Artes marciales mixtas

Inicialmente se desarrolló por una familia brasileña de apellido Gracie los cuales eran practicantes de jiu jitsu y en algún momento decidieron evolucionar su practica con la intención de demostrar al mundo del deporte que podían vencer a cualquier otro tipo de arte marcial (Barra, 2025).

Originalmente se le llamo Vale Tudo y se tenía un representante mínimo de cada arte marcial o deporte de combate lo cual con el tiempo fue cambiando y actualmente se pide que cada peleador tenga, aunque sea un conocimiento básico en cada tipo de arte marcial o deporte de combate (Barra, 2025).

Las disciplinas que se mantienen presentes en todo practicante de MMA son: boxeo, kick boxing, karate, tae kwon do y muay thai, cualquier atleta puede practicar o conocer otros tipos de deporte de combate o artes marciales depende del peleador en que disciplina se especializara (Barra, 2025).

II.5.1 Beneficios de las artes marciales mixtas

Algo que se piensa comúnmente al escuchar de una disciplina donde se combinan distintos estilos de pelea se cree que se potencia la agresividad sin embargo esto dista bastante de la realidad de las enseñanzas o beneficios de las artes marciales mixtas entre las cuales están:

- Equilibrio emocional: al contrario de la creencia popular uno aprende a pelear para evitar las peleas, ayuda a mejorar el ánimo y des estresar a la persona por el ejercicio intenso que se realiza en un entrenamiento normal.
- Buen estado físico: como se mencionó antes la práctica de artes marciales mixtas es un entrenamiento intenso lo cual les genera una buena salud.

- Coordinación muscular: parte del entrenamiento requiere de una gran coordinación para poder realizar las distintas combinaciones entre puñetazos y patadas.
- Concentración: algo muy importante y que se practica a diario con el entrenamiento de este deporte, también el tiempo de reacción se practica y mejora bastante porque durante el enfrentamiento el deportista tiene que estar pensando en la combinación de golpes adecuada mientras esquiva los golpes que lance el contrincante (Aguirre-Loza et al., 2015)

Anteriormente se mencionó que la idea principal de la práctica de las artes marciales mixtas es evitar los conflictos sin embargo al momento en el que no se pueda evitar los problemas o la confrontación le da a la persona la capacidad de poder defenderse de más de un atacante al mismo tiempo y de estar listo para rechazar ataques provenientes de frente, de atrás de arriba o abajo, también se desarrolla bastante la flexibilidad haciendo que la persona sea más ágil (Kontakt, 2022).

La práctica de artes marciales mixtas no solo mejora el estado físico si no también trata el área moral de las personas otorgando valores como:

- Coraje: No presentar miedo ante situaciones o contrincantes atemorizantes
- Bondad: La capacidad de poder perdonar, ya que durante la práctica puede encontrarse con contrincantes que busquen hacer enojar al rival para que pierda la concentración y se deje llevar por la emoción y así poder tomar ventaja.
- La cortesía: La base de un peleador el pelear sabiendo que hay reglas y no buscar el dañar al oponente.
- La sinceridad: Parte de poder competir de manera limpia sin trampas.
- El honor: Un peleador que sabe que no debe atacar a un contrincante en situación

delicada y que no pueda pelear.

- La modestia: El ser vanidoso conlleva a un exceso de confianza lo cual asegura la derrota en un peleador.
- La lealtad: El no olvidar al centro de entrenamiento o academia en donde aprendió o en donde inicio su camino.
- El auto dominio: Durante la preparación el ser constante y alejarse de vicios comunes en las personas es algo muy importante por lo tanto el dominio de uno mismo es algo crucial.
- La amistad: El poder generar una buena amistad tanto con compañeros como con los contrincantes (Larraona, 2024)

II.5.2 Influencias negativas de las artes marciales mixtas

Algo que está presente en cualquier deporte son las lesiones y la práctica de artes marciales mixtas no es una excepción, sino que se presentan en mayor cantidad los casos de lesiones. Una lesión muy común es la llamada “oreja de coliflor” una lesión en la oreja que le da una forma redondeada e hinchada, esta lesión de no ser tratada puede ser permanente, está siendo la más común desde la formación del peleador, según un artículo del *Journal of physical therapy science* indica en una muestra de 470 peleadores de MMA que las lesiones más comunes son: laceraciones (321 casos), conmoción cerebral (179 casos), contusiones (142 casos) y fracturas (53 casos) (Flores A. D., 2020).

Un caso conocido fue el de Anderson Silva en su encuentro por el título de campeón de peso medio en el evento UFC 168 en el año 2013 (*Ultimate Fighting Championship*) en su encuentro contra Cris Weidman, durante el segundo round en el minuto 1:16 Silva lanzo una patada hacia las piernas de Weidman el cual bloqueo exitosamente la patada

con la rodilla pero a su vez partiendo la pierna de Silva en dos dando fin al combate y otorgando el título a Chris Weidman y dejando a Anderson Silva con un yeso en la pierna (Prieto & Rodríguez, 2015).

II.6 Rendimiento Deportivo

La relación que existe entre los medios que emplea el deportista para conseguir un logro deportivo y los resultados es lo que se considera rendimiento deportivo según las herramientas utilizadas y el uso que se les dé se obtendrán distintos resultados en cuanto a rendimiento este también depende de las cualidades físicas y psicológicas del atleta (Olmedilla et al., 2021).

El rendimiento deportivo son los esfuerzos realizados por el atleta para lograr un objetivo deportivo, el rendimiento deportivo depende de 4 factores específicos: factores neuromusculares, control mental y factores psicológicos, factores ambientales y el coaching y apoyo externo. De los anteriormente mencionados se hará especial énfasis en el control mental y factores psicológicos donde se menciona que es uno de los factores más demandantes debido a que necesitan un alto nivel de experiencia y madurez, al momento de hablar de este factor se puede dividir en 3 subfactores los cuales serían: inteligencia, capacidad lógica y analítica, capacidad de auto motivación y disciplina (Olmedilla et al., 2021).

II.7 Ansiedad

La ansiedad es un mecanismo que sirve para enfrentar situaciones amenazantes o adversas para la persona, el principal objetivo es procurar la seguridad o bienestar de la persona sin embargo la presencia de manera constante puede provocar en la persona irritabilidad, preocupación, hipervigilancia, inquietud o agitación y el riesgo mas grande que a largo plazo podría llegar a darse un trastorno de ansiedad donde los síntomas son más graves y pueden ser miedo excesivo, angustia, ataques de pánico y evitación de

amenazas, la presencia de estos síntomas o que llegue a presentarse como un trastorno de ansiedad podría afectar el desempeño social, académico y laboral consta de 3 componentes o características:

- Cognitivos: aquí se podría considerar la maquinación de escenarios donde se exagera la imagen de aquello que se considera como amenazante, pensamientos negativos automáticos, imágenes inoportunas, etc.
- Fisiológicos: En este apartado se centra principalmente en la activación de los centros nerviosos principalmente del centro nervioso autónomo que implica cambios en el ritmo respiratorio o aumento de la presión vascular.
- Motores y de conducta: El comportamiento de la persona puede verse a la defensiva también se evidencia una sobre activación motora es decir movimientos repetitivos y constantes (Delgado et al., 2021).

En si la presencia de la ansiedad no crea un problema por sí mismo es la existencia constante y desmedida lo que causa trastornos, se trata de un proceso que permite la adaptación a aquello que se considera amenazante que dicho de manera matemática consta de dos variables:

- Que es lo que pasa y la forma en que afecta a la persona y qué consecuencias tiene o podría tener
- Con que herramientas o recursos cuenta la persona para poder enfrentar lo que acontece que grado de confianza tiene en su desempeño para enfrentar la situación y cuáles serían los resultados esperados (Rincón, 2022).

II.8 Ansiedad competitiva

La ansiedad competitiva es un estado emocional que experimentan los deportistas cuando perciben la competición como una amenaza. Este tipo de ansiedad se asocia al miedo al fracaso, a la auto exigencia para ser el mejor y al perfeccionismo. Quienes la

experimentan tienden a sentir una gran presión por ganar y sobresalir, lo que puede afectar negativamente su rendimiento y bienestar, llevándolos a experimentar síntomas como preocupación, tensión muscular y alteraciones del sueño (Navarrete, 2022).

Es importante destacar que la ansiedad competitiva es un fenómeno ampliamente estudiado por lo cual se tomara la definición que porta el instrumento psicométrico para medir ansiedad pre competitiva SAS-2 diseñado por el equipo de investigación de Smith, Cumming, y Grossbard donde toman 3 dimensiones para medir la ansiedad, teniendo 1 dimensión somática que corresponde a la activación fisiológica y otras dos dimensiones dedicadas a la ansiedad cognitiva las cuales serían desconcentración y preocupación.

II.8.1 Ansiedad somática

De manera general a la ansiedad somática es toda forma en la que la ansiedad se presenta de manera física en las personas, también se puede entender desde el punto de vista cognitivo conductual como una respuesta aprendida en ciertos momentos donde se experimente la sensación de peligro o amenaza, según la teoría de procesamiento de información las personas que presentan ansiedad somática tienden a tener un sesgo en cuanto a cómo procesan la información concentrándose en los aspectos amenazantes o peligrosos descartando sucesos o aspectos positivos (Collado et al., 2023)

Sin embargo, para Martens el estado ansiedad somática forma parte de la teoría multidimensional de la ansiedad, esto con un enfoque hacia la psicología del deporte, en esta parte se centra únicamente en los síntomas físico (sudoración, aumento del pulso cardiaco, etc.) que afectan al desempeño correcto del atleta (Gost Socias, 2022)

II.8.2 Preocupación

Se puede entender como una fijación para saber si algo resulta de la manera esperada o no, La doctora Melanie Greenberg señala que la preocupación es el elemento cognitivo de la ansiedad, esto puede a diferencia de la creencia popular es algo bueno, la

preocupación es la activación del cerebro para poder acabar con el problema y poder volver a su estado tranquilo, el obsesionarse con el problema sin poder encontrarle una solución puede llevar a la persona a desarrollar trastornos de ansiedad como indica Luana Marquess presidenta de la ADAA (*Anxiety & Depression Association of America*) (Patee, 2021).

Esto aplicado a psicología del deporte se centra más que nada en cómo se desarrolla la competencia en la que se encuentra la persona, el pensar en si saldrá lastimado, en si ejecutara de manera correcta la técnica o si terminara victorioso después del encuentro (Gost Socias, 2022).

II.8.3 Desconcentración

Habla de la dificultad para mantener la concentración, si bien se trata de algo que le puede pasar a cualquiera si es algo que lleva pasando de manera prolongada puede ser un signo de la presencia de alguna patología relacionada con la ansiedad crónica, desde olvidar detalles acerca del día, el acumular tareas o pensamientos en la mente creando una especie de neblina mental, el no poder concentrarse en aquello que uno disfruta hasta tener una sensación de desconexión de la realidad son algunos indicadores de que la falta de concentración sea debido a algún problema de ansiedad (Nafria Vicente, 2021).

Desde el punto de vista competitivo deportiva la desconcentración puede ser observada en si el atleta tiene interrupciones cognitivas con pensamientos intrusivos o si su mente se encuentra dispersa haciendo que no pueda competir correctamente (Gost Socias, 2022)

II.9 Inteligencia Emocional

El termino nace en 1995 por el periodista y psicólogo Daniel Goleman en su libro “Inteligencia emocional donde trata de responder y desarrollar la pregunta ¿Por qué algunas personas se manejan de mejor manera ante situaciones cotidianas a comparación de otras, el enfoque que le daría sería principalmente hacia la administración de empresas,

Goleman considera a la inteligencia emocional como una capacidad muy importante a la par de la capacidad de razonar y de solucionar problemas además indica que esta no se trata de una capacidad estática si no de una capacidad que se encuentra en constante variación a lo largo de la vida de la persona y que también si así lo desea la persona puede mejorarla (Equipo Editorial Etecé, 2023).

La inteligencia emocional se divide en dos:

- Inteligencia intrapersonal: Refiriéndose al autoconocimiento, al conocimiento e identificación de los sentimientos propios, aspiraciones en la vida, fortalezas o debilidades
- Inteligencia interpersonal: Habla acerca de la comunicación apropiada con otras personas el poder empatizar y poder comprender emociones ajenas además de poder manejar las situaciones de manera constructiva (European Business School, s.f.).

Algunas de las características o también llamadas dimensiones de la inteligencia emocional según los autores Fernández-Berrocal, Extremera-Pacheco y Ramos son:

Autoconciencia o percepción emocional: El punto de partida el poder reconocer las emociones propias y el efecto que tienen sobre uno mismo, se trata de poder reconocer los pensamientos, creencias e interpretaciones y las reacciones emocionales que generan, también como las emociones afectan o se manifiestan de manera física en la persona, el poder comprender como funcionan las emociones en la persona ayuda a saber cómo los estados emocionales afectan a los objetivos, resultados y relaciones (Amaya, s.f.).

Gestión Emocional: También referida como autogestión, aquí se habla de cómo la reacción ante las emociones no tiene que ser automática permitiendo que la emoción domine a la persona, al gestionar la persona se toma un momento, analiza y regula lo que siente a partir de ahí la persona puede decidir de qué manera reaccionar, la autogestión

permite a la persona aceptar sus emociones en vez de luchar contra ellas, el ser capaz de no manejar una respuesta automática, el poder realizar esto hace que uno pueda reconocer sus emociones darse un momento para analizar la situación y utilizar la emoción o acción más apropiada para responder, permite que uno identifique los pensamientos más ventajosos y nutrirlos y a aquellos pensamientos que lo retienen ver la forma de eliminarlos (Amaya, s.f.).

Automotivación: es la capacidad que distinguen a los profesionales de alto valor de entre todos los demás según Harvard Business Review, habla de cómo la persona puede pelear por las metas que desea a pesar de los obstáculos que se le puedan presentar, permite a la persona dejar actividades que lo alejen de su meta principal y enfocarse en todo aquello que lo pueda acercar también lo ayuda a priorizar la gratificación a largo plazo que significa el poder cumplir con su objetivo por sobre otras gratificaciones a corto plazo que lo puedan terminar alejando de lo que desea (Amaya, s.f.).

Autoestima y autoconfianza: Si bien no se trata de una habilidad de la inteligencia emocional si es algo que se puede ver en una persona con inteligencia emocional elevada, el poder reconocer todo lo bueno que tiene la persona hace que desee bienestar haciendo que su círculo social o su entorno sea de provecho y que le traiga beneficios, el conocer el valor propio hace que la automotivación sea más fuerte haciendo que la persona se esfuerce más o tenga esa determinación de no rendirse hasta conseguir su objetivo (Amaya, s.f.).

Comprensión de sentimientos: Habla acerca de la capacidad en la persona de comprender el origen de sus sentimientos y emociones y en las demás personas, una habilidad muy ligada con la empatía, autoestima y gestión emocional debido a que la persona, así como les da importancia a los sentimientos de terceros debe ser capaz de darle valor a sus propios sentimientos y emociones (Amaya, s.f.).

II.10 Inteligencia emocional auto percibida

La inteligencia emocional auto-percibida (IEA), también conocida como *self-perceived emotional intelligence* (PEI), se refiere a la evaluación introspectiva que una persona hace de su propia capacidad para reconocer, comprender, procesar y regular las emociones propias e, indirectamente, de los demás. Este concepto se fundamenta principalmente en el modelo de habilidades de Salovey y Mayer, y se instrumenta frecuentemente mediante test de auto informe como el TMMS-24 o el WLEIS (Wong & Law Emotional Intelligence Scale) (Polonio-López, et al., 2019).

CAPÍTULO III

MÉTODO

III.1 Tipo de investigación

Se utilizó un tipo de investigación descriptiva propositiva con enfoque cuantitativo es decir está centrada en la formulación de una propuesta basada en datos obtenidos en una población determinada sin afectar o manipular ninguna variable en la población se busca que esta propuesta pueda brindar soluciones al problema de la ansiedad pre competitiva e inteligencia emocional en deportistas de deportes de combate. Es importante recalcar que este tipo de investigación tiene como objetivo no sólo describir un fenómeno sino presentar algunas alternativas prácticas en base a teorías previamente estudiadas (Salkind N. J., 1998).

Además, como lo sugiere el autor Tamayo en su obra “El proceso de la investigación Científica” no sólo se describió las características de la población, sino que este estudio este avocado en el ofrecimiento de técnicas que puedan otorgar soluciones prácticas para que los deportistas pretendiendo que a futuro pueda aplicarse estas técnicas para enseñar a estos atletas a gestionar la ansiedad y trabajar en su regulación emocional (Tamayo, 2003).

Por el tipo de investigación se usó un enfoque cuantitativo debido a que se usaron herramientas de medición numérica y datos estadísticos para poder retratar una realidad objetiva de la mejor manera posible (Hernandez et al., 2017).

III.2 Diseño de investigación

Se utilizó un tipo de investigación propositiva no experimental, es decir que las variables de la población no fueron manipuladas y mediante observación y herramientas psicométricas se recopiló información pertinente, una vez adquiridos los datos necesarios

de la población se realizó una propuesta de programa con el fin de regular la ansiedad pre competitiva y la gestión de la inteligencia emocional en deportistas de artes marciales y deportes de combate de la ciudad de La Paz. (Salkind N. J., 1998).

III.3 Participantes

Los participantes fueron 203 atletas de deportes de combate y artes marciales mayores de 18 años residentes de la ciudad de La Paz. Se consideró que esta muestra es la más apta para la investigación puesto a que al ser personas mayores de edad puesto a que en esta etapa las personas ya decidieron optar por el deporte como una forma de vida, además que algunos autores que consideran que a partir de la mayoría de edad las personas suelen ir desarrollando más recursos para la regulación emocional y manejo de la ansiedad.

III.3.1 Criterios de inclusión

- Atletas de deportes de combate (Tae kwon do, boxing, karate, capoeira, lucha libre, grappling y jiu jitsu).
- Mayores de 18 años.
- Residentes de la ciudad de La Paz.
- Tiempo de práctica (mínimamente 1 año).

III.3.2 Criterios de exclusión

- Personas que no practiquen deportes de combate.
- Menores de edad.
- Personas que no residan en la ciudad de La Paz.
- Personas que practiquen el deporte menos de 1 año.

III.4 Muestra

Se definirá la palabra muestra como una porción de la población de la cual se pueden identificar ciertas características necesarias para la investigación, es una parte representativa de la población (López, 2004).

Para esta investigación se realizará un muestreo tipo Bola de Nieve ya que al ser una población de difícil acceso ya sea por razones administrativas o razones personales se dificulta acceder a una cantidad relevante de personas para la aplicación de los instrumentos. Para esto se contactó a los profesores o instructores como sujetos semilla quienes apoyaron para captar a los participantes idóneos (Stewart, 2024).

Se debe mencionar que para la parte de evaluación de los participantes se pudo evaluar un total de 213 deportistas, y se descartó 10 de las encuestas aplicadas debido a que no cumplían con el criterio de inclusión del tiempo mínimo de práctica dejando un total de 203 participantes válidos.

III.5 Ambiente

No hubo un ambiente físico donde se aplicó el instrumento ya que se utilizó la plataforma Google Forms que permitió que los participantes pudieran responder de manera anónima puesto que no se recolecto ninguna información de referencia ni correos electrónicos.

III.6 Instrumento

Se utilizó la Escala de Ansiedad Competitiva en el Deporte SAS-2 (Sport Anxiety Scale-2) un instrumento diseñado originalmente por el grupo de investigación en psicología del deporte de la Universidad de Washington (Smith, Smoll, Cumming y Grossbard, 2006) para evaluar los niveles de ansiedad que los atletas podrían experimentar en situaciones competitivas este evalúa tres dimensiones de la ansiedad relacionada con el deporte:

- Ansiedad Somática: Se refiere a las respuestas fisiológicas, como el aumento de la frecuencia cardíaca, la sudoración, o la tensión muscular que puede experimentar un atleta antes o durante una competición.
- Preocupación: Involucra pensamientos negativos y dudas sobre el desempeño propio, como el miedo al fracaso o las consecuencias de no rendir bien.
- Desconcentración: Se refiere a la dificultad para mantener la concentración durante la competición, debido a pensamientos intrusivos o preocupaciones.

Fue utilizada una versión adaptada al español por Ramis, Viladrich, Torregrossa y Cruz en el año 2010 siguiendo un proceso protocolar de traducción y adaptación con un posterior análisis a sus propiedades psicométricas en un estudio con deportistas españoles donde se obtuvieron puntajes de confiabilidad y validez elevados (Ramis Y. et al., 2010)

El instrumento consta de 15 ítems, con 5 preguntas para cada una de las tres dimensiones anteriormente mencionada los ítems se califican en una escala Likert de 4 puntos, que va desde "nunca" hasta "siempre".

El alfa de Cronbach del instrumento es de 0.92 haciendo de este un instrumento confiable, las sub dimensiones de la misma manera demuestran un nivel de confiabilidad elevado:

- Ansiedad somática: es de 0.83
- Preocupación: es de 0.78
- Desconcentración: es de 0.73

Por lo general un valor de alfa de Cronbach mayor a 0.70 es considerado aceptable, con los valores anteriormente mostrados se ve que el instrumento es confiable y mide de manera correcta la ansiedad competitiva.

Para poder medir la inteligencia emocional se utilizó el test TMMS-24 que

originalmente era el TMMS-48 desarrollado por Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai en 1995 para después ser adaptado al español por Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos en el año 2004 en Malaga siendo el TMMS-24 una versión resumida de mayor facilidad de aplicación y gran validez y confiabilidad (Trait Meta-Mood Scale) se trata de un instrumento utilizado para medir la inteligencia emocional percibida de una persona es decir en términos de la prueba la capacidad de la persona para poder percibir y comprender los sentimientos o emociones de otras personas y también de uno mismo, así como también el poder regular las emociones propias (Perdomo et al., 2011)

- Percepción emocional: Refiriéndose a la capacidad de la persona de poder percibir las emociones propias y de otras personas.
- Regulación emocional: Hablando de la capacidad en el sujeto de poder regular la intensidad o la forma en la que la emoción influye en el mismo, el cómo puede aprovechar este estado emocional.
- Comprensión emocional: Un aspecto en el que se centra más en la interacción con otras personas, el poder interpretar de manera correcta los estados emocionales de las personas que lo rodean.

El instrumento cuenta con 24 ítems en escala de Likert donde de 5 puntos desde “nada de acuerdo” y “totalmente de acuerdo”, cada dimensión cuenta con 8 preguntas.

- Percepción emocional: Con un alfa de Cronbach de 0.90
- Regulación emocional: Con un alfa de Cronbach de 0.90
- Comprensión emocional: Con un alfa de Cronbach de 0.86

El alfa de Cronbach general del instrumento es de 0.86 es decir se considera válido y confiable ya que es mayor a 0.70

Se realizó una validación de expertos también llamada validación de contenido donde

se utilizó el criterio de 5 expertos en el área de estudio para identificar la pertinencia, redacción y dimensiones del instrumento.

III.7 Variables

A continuación, se presentarán las variables de la investigación, donde tienen lugar la variable, ansiedad pre competitiva e inteligencia emocional.

III.7.1 Definición conceptual

La *Ansiedad pre competitiva* se trata de un tipo de ansiedad de estado que consiste en las reacciones fisiológicas y cognitivas ante situaciones competitivas este mismo podría favorecer o perjudicar al rendimiento de los deportistas a partir de un enfoque multidimensional que son: ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoconfianza (Sepulveda et al., 2020).

Además, se considera una respuesta emocional generada por la anticipación de una posible amenaza. la competencia puede ser considerada una amenaza debido a las expectativas puestas en su actuación o la exposición pública, entre otros posibles factores más esto se toma desde una perspectiva de 3 dimensiones: ansiedad somática, preocupación y desconcentración (Sepulveda et al., 2020).

En cuanto a la *Inteligencia emocional percibida* se define como la autopercepción de una persona sobre su capacidad para identificar, comprender, y gestionar sus propias emociones y las de los demás. Es la percepción que uno tiene de sus habilidades emocionales, como prestar atención a las emociones, entenderlas con claridad, y regularlas adecuadamente para enfrentar situaciones cotidianas y mantener el bienestar personal (Gueri, 2024).

III.7.2 Definición operacional

La *ansiedad pre competitiva* se entiende como un tipo de estado ansiógeno que puede

mejorar o empeorar el rendimiento de un deportista y que se explica a través de diferentes reacciones ante estímulos competitivos.

Ahora bien, en cuanto a la *inteligencia emocional* se comprende como la capacidad del ser humano para percibir, comprender, interpretar y gestionar las emociones propias y ajenas, permitiéndole aprovechar los estados emocionales para cada situación de la vida diaria.

III.7.3 Categorización de variables

A continuación, se muestra la categorización de las variables tomadas en cuenta para la presente investigación.

III.7.3.1 Variable de Ansiedad Pre Competitiva

La tabla siguiente muestra la categorización de esta variable con la escala para medir ansiedad pre competitiva SAS-2 (Sport Anxiety Scale-2) la cual se encuentra en formato likert con cuatro opciones de respuesta numeradas del 1 al 4 y cuenta con 3 dimensiones.

Tabla 2. Categorización de la variable Ansiedad pre competitiva

Variable descriptiva	Definición	Dimensión	Escala	Ítem	Instrumento
Ansiedad pre competitiva	Es una ansiedad de estado que consiste en diferentes reacciones ante estímulos competitivos	Ansiedad Somática	Likert del 1 al 4	2,6,10,12,14	SAS-2
		Preocupación		3,5,8,9,11	
		Desconcentración		1,4,7,13,15	

Fuente: Elaboración propia, 2024.

III.7.3.2 Variable de Inteligencia Emocional

La tabla muestra la categorización de la variable inteligencia emocional con la escala TMMS-24 en formato de escala likert de 5 puntos donde 1 significa “nada de acuerdo” y 5 significa “Totalmente de acuerdo” este cuenta con 24 ítems distribuidos en dimensiones como se puede apreciar en la tabla que será presentada a continuación.

Tabla 3. Categorización de la variable Inteligencia emocional.

Variable descriptiva	Definición	Dimensiones	Escala	Ítem	Instrumento
Inteligencia emocional	Capacidad de la persona de poder percibir y comprender los sentimientos o emociones propias o externas y la capacidad de poder regular las emociones propias	Percepción emocional	Likert del 1 al 5	Del 1 al 8	TMMS-24
		Comprensión emocional		Del 9 al 16	
		Regulación emocional		Del 17 al 24	

Fuente: Elaboración propia, 2024.

III.7 Consideraciones éticas

Los participantes estuvieron protegidos bajo el punto de mantenimiento de la identidad, ya que no fueron revelados sus datos personales ni sus respuestas dentro de los cuestionarios. Mantener la identidad de los participantes reservada fue de vital importancia pues ninguna persona podrá vincular los resultados de la investigación al individuo (Hispanic Net, 2021).

Todo participante fue parte de la investigación de manera voluntaria, por lo tanto, si la persona no se sentía cómoda respondiendo a las preguntas o al cuestionario en general podía no hacerlo.

En cuanto al registro y datos de los sujetos que participaron en la investigación fueron conservados en anonimato, de esta manera ninguno de los resultados podrá ser vinculado a un individuo en específico (Hispanic Net, 2021).

Vale recalcar que, si alguno de los participantes llegara a solicitar la obtención de estos resultados, estos se les serán enviados para que pueda revisarlos con total libertad (Hispanic Net, 2021).

III.8 Análisis de datos

Para el análisis de datos se filtró y codificó los datos utilizando la plataforma de google forms para su posterior análisis utilizando la herramienta de análisis estadístico SPSS, en la versión 25 para realizar pruebas descriptivas y estudios comparativos además de crear tablas y gráficos, que permitieron dar un punto de partida de como diseñar la propuesta para el manejo de ansiedad pre competitiva e inteligencia emocional para atletas de deportes de combate y artes marciales.

III.9 Procedimiento

Fase de selección del tema: Contando con conocimiento práctico y previo acerca de la

disciplina de los deportes de contacto se pudo identificar que los atletas podrían contar con actitudes ansiosas o apresuradas al momento de practicar o enfrentarse a otros haciendo que el rendimiento o la ejecución de técnicas sea deficiente o directamente falle haciendo que el historial de victorias del atleta sea mínimo lo cual puede desembocar en que quiera dejar su disciplina, el bajo rendimiento, la posible deserción y el mal manejo de la ansiedad son los problemas que se pueden identificar principalmente y que dan pie a la elección del tema.

Fase de selección de instrumentos: Para poder medir el nivel de ansiedad que presenta cada atleta se planteó el uso de la prueba psicométrica SAS-2 de Rainer, un cuestionario diseñado para medir la ansiedad competitiva que se genera antes o durante un enfrentamiento o competencia, se trata de un instrumento de aplicación sencilla que cuenta con 15 ítems en escala Likert

Para poder medir el nivel de inteligencia emocional se utilizó el instrumento TMMS-24 una versión abreviada del instrumento TMMS que constaba originalmente de 48 ítems, la versión que se utilizó cuenta con 24 ítems en escala Likert los cuales miden 3 dimensiones.

Fase de selección de la muestra: Se trabajará con una muestra obtenida gracias a un muestreo no probabilístico por conveniencia para tener mayor accesibilidad a los participantes.

Fase de aplicación de las escalas: La escala de ansiedad competitiva y la escala de inteligencia emocional percibida se aplicará en varias instituciones de artes marciales o deportes de contacto mediante medios digitales y mediante difusión

Fase de análisis de datos: Al ya tener un número considerable de datos validos se prosiguió a su análisis mediante el uso de la herramienta digital estadística SPSS, donde se pudo ver la presencia de las dos variables para posteriormente poder diseñar una propuesta de un programa dirigido a los atletas de artes marciales y deportes de combate.

Fase de elaboración y de redacción de conclusiones: Una vez ya con los datos analizados se procedió a la comparación y realización de conclusiones así dando respuesta a la hipótesis, objetivos y pregunta de investigación.

Fase de Diseño de la propuesta: El diseño de la propuesta de programa cuenta con varias fases de desarrollo las cuales iniciaron con un proceso de análisis y diagnóstico para identificar el funcionamiento de estas variables en el contexto paceño, esto dio lugar a establecer objetivos claros y medibles y finalmente a planificar un programa específico para las necesidades del entorno.

Tabla 4. Fases del diseño de la propuesta.

Fase	Descripción	Sub Fases
Análisis y Diagnóstico	Se trabajó para identificar la situación actual de los deportistas de distintas academias de la ciudad de La Paz.	-Revisión documental. -Diagnóstico cuantitativo. -Análisis de Resultados
Establecimiento de objetivos	Se determinó las bases fundamentales que se debería trabajar con esta población en base a la revisión bibliográfica y los resultados del diagnóstico.	-Definir Objetivo general. -Definir Objetivos específicos. -Establecer metas.
Planificación del programa	Se identificaron técnicas que puedan aportar al deportista herramientas y recursos de apoyo para manejar la ansiedad y regular estados emocionales.	-Diseño de contenido. -Planificación de material -Periodos y ciclos.

Fuente: Elaboración propia, 2024.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

IV.1 Resultados generales de la muestra

Al iniciar el proceso de evaluación se obtuvieron datos de 213 deportistas de artes marciales o deportes de combate mayores de edad que llevan un tiempo mínimo de practica de su disciplina mínimamente un año, sin embargo, después de filtrar los datos en base a los criterios de exclusión se descartaron 10 participantes quedando 203 respuestas de participantes válidas.

IV.1.1 Distribución de la muestra en función al sexo

La distribución de los deportistas participantes de la investigación se puede observar en la siguiente tabla y figura, donde el total fue de 203 personas que cumplieron de manera correcta con los criterios de inclusión previamente propuestos, siendo el 86.7% de deportistas varones y 48.8% de deportistas mujeres.

Es decir que se puede afirmar que la población mayoritaria en la práctica de deportes de combate y artes marciales de la ciudad de La Paz es de varones, pero si existe la presencia de un público femenino, aunque en menor medida.

Tabla 5. Distribución de la muestra en función al sexo

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Hombre	176	86,7
Mujer	27	13,3
Total	203	100,0

Fuente: Elaboración propia, 2024

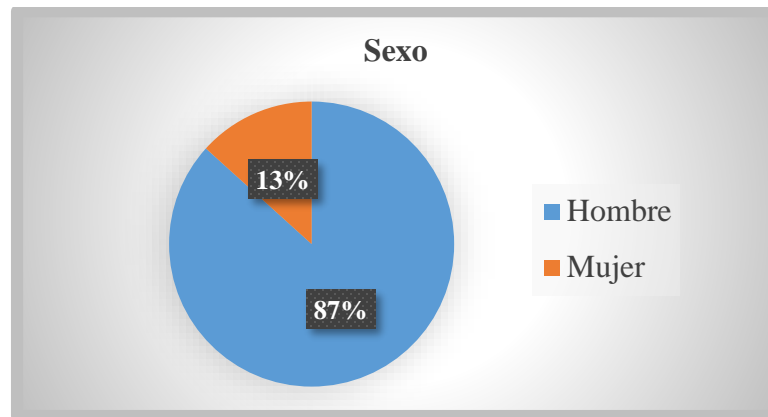


Figura 2. Distribución de la muestra en función al sexo

Fuente: Elaboración propia, 2024.

IV.1.2 Distribución de la muestra en función a la edad

Uno de los criterios de inclusión en los deportistas participantes de la investigación fue que sean mayores de edad (18 años) y que no excedan la edad límite de 30 años.

Los datos obtenidos debido a su gran variedad fueron divididos en 3 rangos de edad, siendo el primero de 18 a 21 años (2.5%), 22 a 25 años (66.5%) y de 26 a 30 años (31%) donde el rango de edad predominante en los participantes es de 22 a 25 años de edad, seguido por edades desde 26 a 30 años.

Tabla 6. Distribución de la muestra en función a la edad

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
18 a 21 años	5	2,5
22 a 25 años	135	66,5
26 a 30 años	63	31,0
Total	203	100,0

Fuente: Elaboración propia 2024.

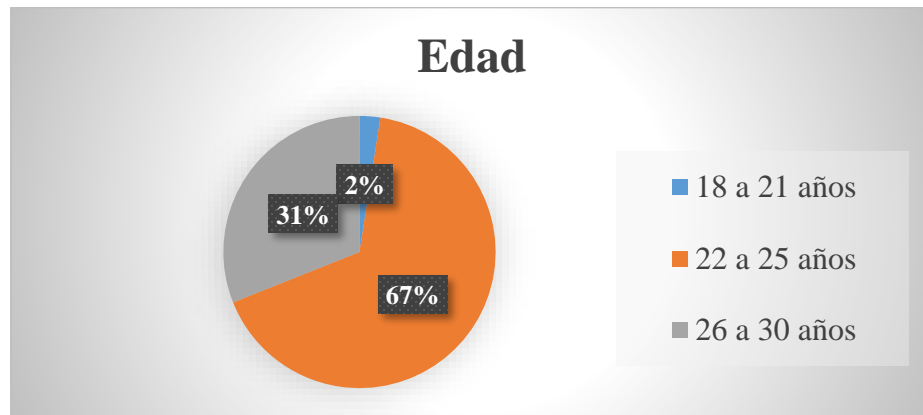


Figura 3. Distribución de la muestra en función a la edad

Fuente: Elaboración propia 2024.

IV.1.3 Distribución de la muestra en función a la disciplina practicada

Se obtuvo información de distintas disciplinas con el fin de observar si esto es un factor que afecte a en la gestión de la ansiedad y el desarrollo de la inteligencia emocional, se puede ver que la disciplina mayormente practicada es Grappling (43.8%) seguida de otras disciplinas como boxing (10.8%), jiu jitsu (10.8%) y otras (10.8%) esta categoría se colocó para que practicantes de deportes de combate no tan conocidos puedan participar, aquí deportistas de karate – aikido contribuyeron a la investigación.

Tabla 7. Distribución de la muestra en función a la disciplina practicada

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Tae Kwon Do	13	6,1
Boxing	22	10,8
Karate	12	5,9
Capoeira	12	5,9
Lucha Libre	12	5,9
Grappling	89	43,8
Jiu Jitsu	22	10,8
Otro	22	10,8
Total	203	100,0

Fuente: Elaboración propia 2024.

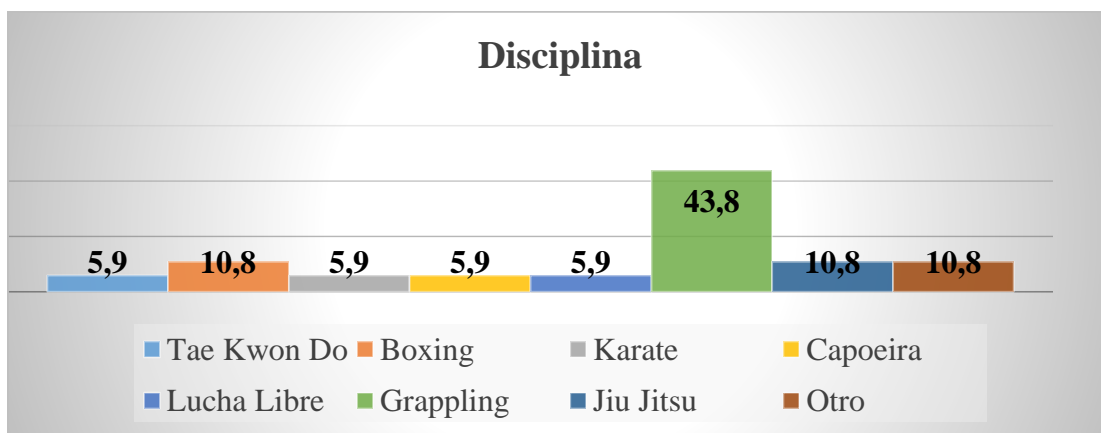


Figura 4. Distribución de la muestra en función a la disciplina practicada

Fuente: Elaboración propia 2024.

IV.1.4 Distribución de la muestra en función al tiempo de práctica

Otro factor que se tomó como criterio de inclusión fue que el deportista estuviera practicando su disciplina como mínimo durante 1 año, se determinó que durante ese

tiempo el atleta ya habría enfrentado situaciones estresantes al menos una vez como podrían ser: lesiones, falta de apoyo en algún círculo social, la derrota en alguna competencia local, etc.

Debido a que se pedía que el deportista tenga un año de practica mínimo y los tiempos pueden llegar a ser muy variados se dividió los tiempos posibles en rangos, de 1 a 4 años, de 5 a 9 años y más de 10 años.

Se observa que el tiempo predominante es de 1 a 4 años es decir que la población mayoritaria (46.8%) practica su disciplina durante este tiempo seguido por aquellos que practican durante 5 a 9 años (29.6%) haciendo que la población minoritaria sean los deportistas que han practicado artes marciales o deportes de combate durante más de 10 años (23.6%) demostrando así que quizás estos últimos o se dediquen a crear su propio lugar de entrenamiento o que debido a otros factores como familia o trabajo hayan dejado la práctica del deporte.

Tabla 8. Distribución de la muestra en función al tiempo de práctica

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
De 1 a 4 años	95	46,8
De 5 a 9 años	60	29,6
Más de 10 años	48	23,6
Total	203	100,0

Fuente: Elaboración propia, 2024

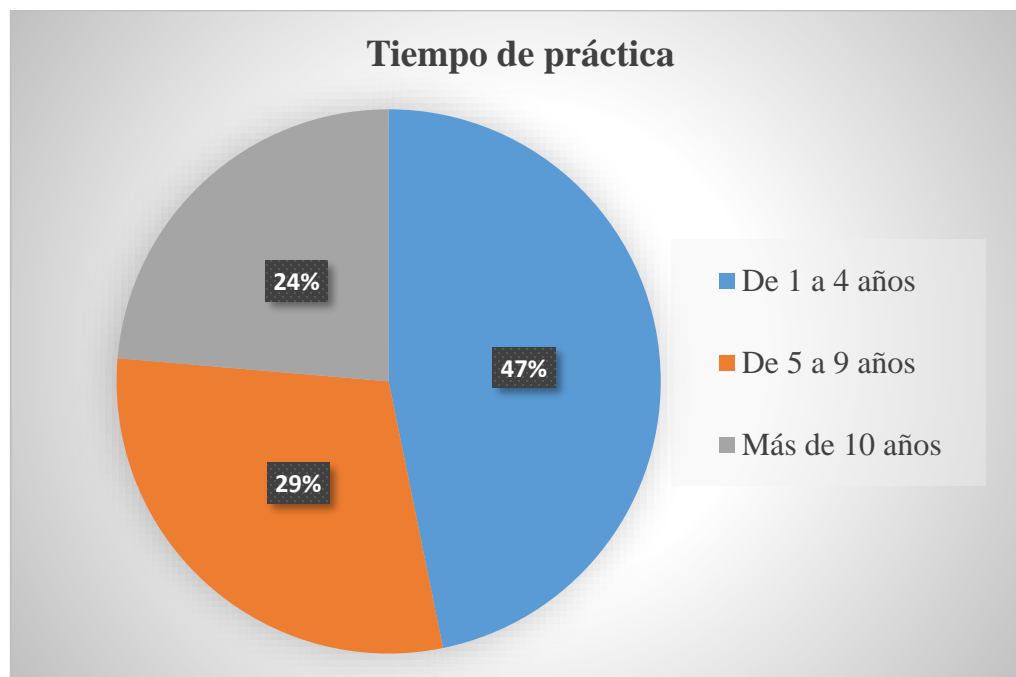


Figura 5. Distribución de la muestra en función al tiempo de práctica

Fuente: Elaboración propia, 2024.

IV.2 Resultados descriptivos generales

En esta sección, se muestran los porcentajes obtenidos por los participantes del estudio en función a la ansiedad pre competitiva y sus tres dimensiones (ansiedad somática, preocupación y desconcentración) y de igual manera se observan los porcentajes de los participantes respecto a la inteligencia emocional y sus respectivas dimensiones (percepción, comprensión y regulación emocional).

IV.2.1 Resultados descriptivos de la variable ansiedad pre competitiva

Los datos reflejan que hay una probabilidad alta de presentar ansiedad pre competitiva (47.3%) lo que significa que los deportistas pueden verse afectados por este estado es decir que puede que no sean capaces de concentrarse al máximo en la competencia o enfrentamiento en el que se encuentren en la mayoría de casos.

Tabla 9. Resultados descriptivos de la variable ansiedad pre competitiva

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Baja probabilidad	48	23,6
Probabilidad moderada	59	29,1
Alta probabilidad	96	47,3
Total	203	100,0

Fuente. Elaboración propia, 2024.

Uno de los factores medidos por el cuestionario es la ansiedad somática es decir los síntomas físicos que se pueden presentar en los deportistas y con los datos se observa que hay una probabilidad alta (47.3%) de que esto se presente.

Tabla 10. Resultados descriptivos de la dimensión (ansiedad somática).

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Baja probabilidad	60	29,6
Probabilidad moderada	47	23,2
Alta probabilidad	96	47,3
Total	203	100,0

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Los pensamientos juegan un papel muy importante y crucial en un rendimiento apropiado para los deportistas, en la dimensión de “preocupación” se mide los pensamientos negativos que pueda llegar a presentar el atleta o también puede ser la tendencia del atleta a anticipar resultados desfavorables, aquí los datos obtenidos muestran que la probabilidad de presentarse los síntomas de “preocupación “ es alta (65%) es decir el competidor entra a la competencia con la derrota encima como lo indica la doctora Merino Fernández (2020).

Tabla 11. Resultados descriptivos de la dimensión “preocupación”.

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Baja probabilidad	36	17,7
Probabilidad moderada	35	17,2
Alta probabilidad	132	65,0
Total	203	100,0

Fuente. Elaboración propia, 2024.

En la dimensión de desconcentración se mide la incapacidad del atleta para concentrarse debido a pensamientos ansiosos o distracciones, se puede observar que una parte de la población tiene una alta probabilidad de presentar desconcentración (35.5%) y que al mismo tiempo otra parte de la población tiene baja probabilidad de presentar desconcentración (35.5%) es decir que no tienen problemas para concentrarse

Tabla 12. Resultados descriptivos de la dimensión (desconcentración)

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Baja probabilidad	72	35,5
Probabilidad moderada	59	29,1
Alta probabilidad	72	35,5
Total	203	100,0

Fuente. Elaboración propia, 2024.

IV.2.2 Resultados descriptivos de la variable inteligencia emocional

Los datos obtenidos reflejan que los participantes de la investigación cuentan con un nivel de inteligencia emocional adecuado (35.5%).

Tabla 13. Resultados descriptivos de la variable inteligencia emocional

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Escasa	60	29,5
Adecuada	72	35,5
Excelente	71	35,0
Total	203	100,0

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la dimensión percepción emocional se puede observar que los participantes cuentan con un nivel adecuado (41.4%). En esta dimensión en vez de utilizar Excelente se utiliza la palabra Excesivo debido a que se espera que haya un punto medio en cuanto a la atención a las emociones externas si esto es excesivo puede llegar a ser perjudicial.

Tabla 14. Resultados descriptivos de la dimensión (percepción emocional)

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Escasa	48	23,6
Adecuada	84	41,4
Excesiva	71	35,0
Total	203	100,0

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En esta dimensión se mide la capacidad del sujeto para poder comprender las emociones propias y de otras personas, aquí se puede ver que predomina una escasa comprensión (35.5%).

Tabla 15. Resultados descriptivos de la dimensión (comprensión emocional)

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Escasa	72	35,5
Adecuada	71	35,0
Excelente	60	29,5
Total	203	100,0

Fuente. Elaboración propia, 2024.

En la tercera dimensión del instrumento regulación emocional se puede observar que hay un nivel Excelente (40.9%) es decir que la mayoría de deportistas cuentan con un control emocional bastante bueno, esto quizás relacionado a la práctica de deportes de combate.

Tabla 16. Resultados descriptivos de la dimensión regulación emocional

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Escasa	48	23,6
Adecuada	72	35,5
Excelente	83	40,9
Total	203	100,0

Fuente. Elaboración propia, 2024.

IV.3 Resultados descriptivos comparativos

En esta sección se dan a conocer los resultados de las escalas, pero analizando y comparando los mismos con las variables sociodemográficas de la investigación (sexo, edad, tipo de disciplina, y tiempo de práctica), con la finalidad de determinar si existe una relación significativa entre ellas mediante la prueba estadística de la chi cuadrada. Por tal motivo, a continuación, se presentan los resultados obtenidos de estas comparaciones.

IV.3.1 Resultado descriptivo comparativo entre la variable ansiedad pre competitiva y sexo

Como se puede ver en la tabla y grafico se muestra la relación entre la ansiedad competitiva junto con la variable sexo donde se denota que los varones tienen una probabilidad alta de presentar ansiedad pre competitiva sin embargo hay que mencionar que las mujeres muestran resultados polarizados siendo que presentan una baja probabilidad de presentar ansiedad pre competitiva de 48.1% y al mismo tiempo pueden

presentar una alta probabilidad de presentar ansiedad pre competitiva de 44.5%.

Para comprobar si esta existe una relación significativa entre ambas variables se utilizó la prueba de significación de chi cuadrada, donde se considera que es significativo si el resultado es menor a 0,05. Una vez realizada la prueba de significancia chi cuadrada se encontró un valor de 0,002 es decir que existe una relación significativa entre ansiedad pre competitiva y el sexo del deportista.

Tabla 17. Resultado descriptivo comparativo entre ansiedad pre competitiva y sexo

Categoría	Hombre		Mujer	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Baja probabilidad	35	19,9	13	48,1
Probabilidad moderada	57	32,4	2	7,4
Alta probabilidad	84	47,7	12	44,5
Total	176	100,0	27	100,0

Fuente. Elaboración propia, 2024.

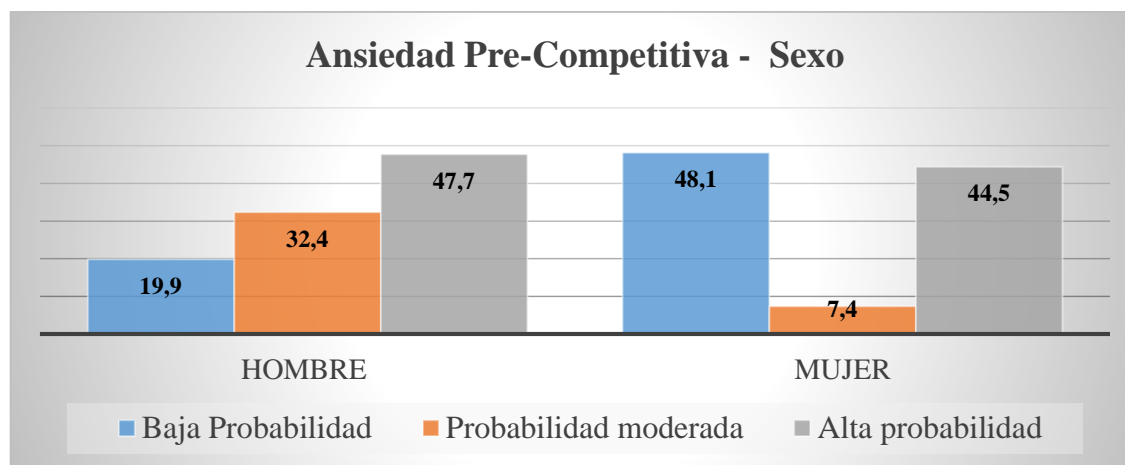


Figura 5. Resultado descriptivo entre la variable ansiedad pre competitiva y sexo

Fuente. Elaboración propia, 2024.

IV.3.2 Resultado descriptivo comparativo entre la variable ansiedad pre competitiva y edad

La población que se encuentra entre los 22 a 25 años tiene una probabilidad alta de presentar síntomas de ansiedad pre competitiva (45.2%) siendo la población con mayor número de participantes seguida por la población cuyas edades se encuentran entre 26 a 30 años (54%).

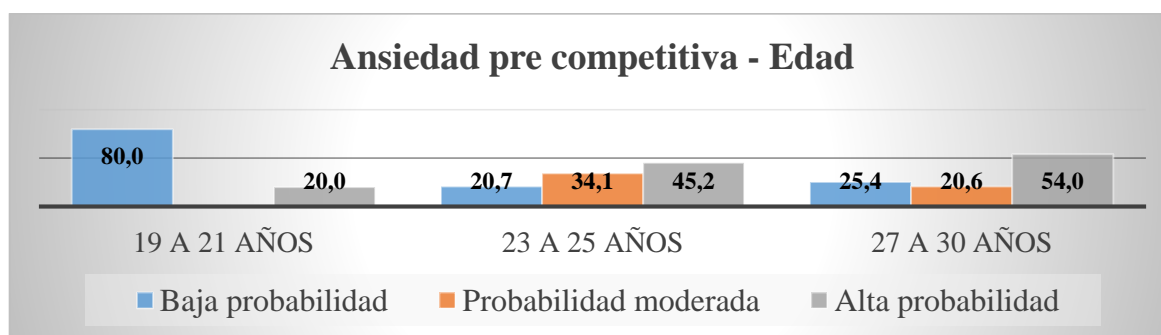
El valor de chi cuadrado obtenido para esa variable es de 0.012 es decir que no tiene relación con la variable.

Tabla 18. Resultado descriptivo comparativo entre la variable ansiedad pre competitiva y edad.

	18 a 21 años		22 a 25 años		26 a 30 años	
	f	%	f	%	f	%
Baja probabilidad	4	80,0	28	20,7	16	25,4
Probabilidad moderada	0	0	46	34,1	13	20,6
Alta probabilidad	1	20,0	61	45,2	34	54,0
Total	5	100,0	135	100,0	63	100,0

Fuente. Elaboración propia, 2024.

Figura 6. Resultado descriptivo entre la variable ansiedad pre competitiva y edad



Fuente. Elaboración propia, 2024.

IV.3.3 Resultado descriptivo comparativo entre la variable ansiedad pre competitiva y disciplina

En relación con la disciplina deportiva practicada por los participantes, específicamente grappling, lucha libre, capoeira y boxeo, se observa que aquellas disciplinas que poseen una mayor exposición pública y visibilidad tienden a estar asociadas con una probabilidad más elevada de experimentar ansiedad precompetitiva. Esta tendencia puede explicarse por el nivel de exigencia percibida, la presión del entorno, y la constante evaluación externa a la que son sometidos los deportistas que participan en disciplinas con un alto componente de exhibición y contacto directo.

Asimismo, los resultados obtenidos mediante la prueba de significancia estadística de chi cuadrado arrojaron un valor de 0.000, lo que indica una asociación significativa entre la disciplina practicada y la presencia de ansiedad precompetitiva. Este hallazgo sugiere que la naturaleza específica de la disciplina influye directamente en la predisposición del atleta a experimentar respuestas de ansiedad antes de la competencia. En consecuencia, se puede afirmar que ciertos deportes, en función de sus características estructurales, escénicas y competitivas, presentan un contexto más propenso al desarrollo de estados de ansiedad precompetitiva en sus practicantes.

Tabla 19. Resultado descriptivo comparativo entre ansiedad pre competitiva y disciplina.

Disciplina	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Tae kwon do	Baja probabilidad	12	100,0
	Probabilidad moderada	0	0
	Alta probabilidad	0	0
Boxing	Baja probabilidad	0	0
	Probabilidad moderada	0	0
	Alta probabilidad	22	100,0
Karate	Baja probabilidad	12	100,0
	Probabilidad moderada	0	0
	Alta probabilidad	0	0
Capoeira	Baja probabilidad	0	0
	Probabilidad moderada	0	0
	Alta probabilidad	12	100,0
Lucha Libre	Baja probabilidad	0	0
	Probabilidad moderada	0	0
	Alta probabilidad	12	100,0
Grappling	Baja probabilidad	14	15,7
	Probabilidad moderada	25	28,1
	Alta probabilidad	50	56,2
Jiu Jitsu	Baja probabilidad	0	0
	Probabilidad moderada	22	100,0
	Alta probabilidad	0	0
Otro	Baja probabilidad	22	100,0
	Probabilidad moderada	0	0
	Alta probabilidad	0	0

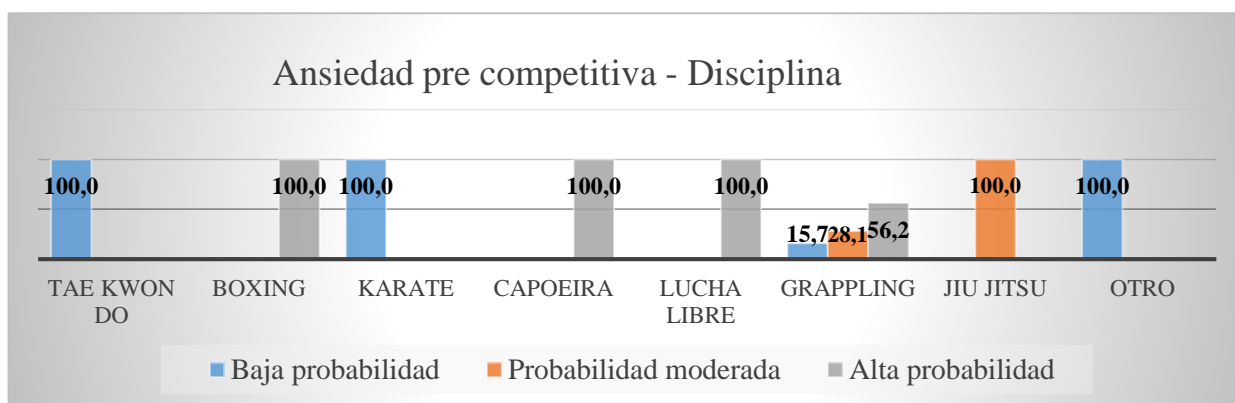


Figura 8. Resultado descriptivo entre la variable ansiedad pre competitiva y disciplina

Fuente: Elaboración propia

IV.3.4 Resultado descriptivo comparativo entre la variable ansiedad pre competitiva y tiempo que el participante practica el deporte

En la tabla se puede observar que en los primeros años de formación de un atleta de deportes de contacto está muy presente la ansiedad competitiva y a medida que va avanzando en su formación o carrera como peleador esto va desapareciendo debido a la experiencia que el peleador va adquiriendo, los repetidos combates, el apoyo, la constante práctica, pueden ser factores que hacen que un peleador antiguo ya no sienta tanto la ansiedad pre competitiva

En los primeros años de entrenamiento es decir de 1 a 4 años se observa que la probabilidad de presentar ansiedad pre competitiva es de 75.8%, cuando el deportista ya entreno por más de 10 años la situación se invierte y predomina la baja probabilidad de ansiedad pre competitiva con un 75 %.

Además sacando el valor de significancia de chi cuadrado se obtuvo un valor de 0.000 es decir que hay una relación significativa entre ambas variables.

Tabla 20. Resultado descriptivo comparativo entre la variable ansiedad pre competitiva y tiempo que el participante practica el deporte.

Categoría	1 a 4 años		5 a 9 años		Más de 10 años	
	f	%	f	%	f	%
Baja probabilidad	0	0	12	20,0	36	75,0
Probabilidad moderada	23	24,2	24	40,0	12	25,0
Alta probabilidad	72	75,8	24	40,0	0	0
Total	95	100	60	100,0	48	100,0

Fuente. Elaboración propia, 2024.

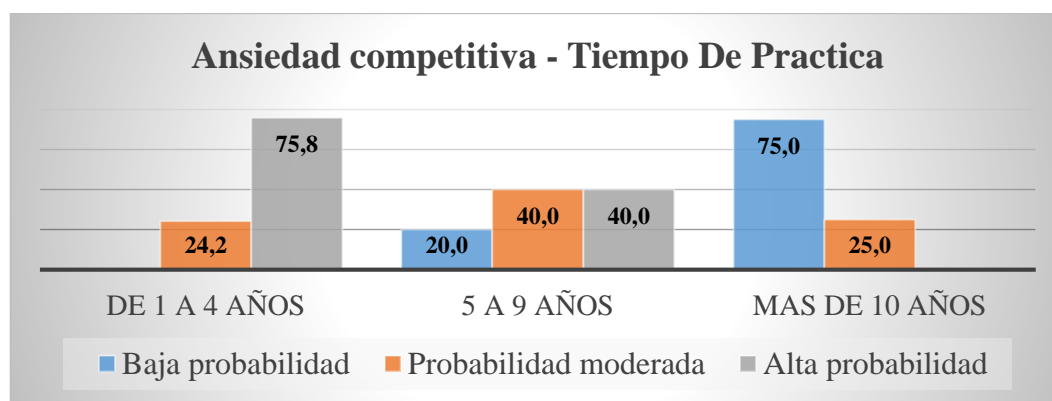


Figura 7. Resultado descriptivo comparativo entre la variable ansiedad pre competitiva y tiempo que el participante practica el deporte

Fuente. Elaboración propia, 2024.

IV.3.5 Resultado descriptivo comparativo entre la variable inteligencia emocional y sexo

Se puede observar que en el ámbito deportivo los hombres que practican artes marciales o deportes de combate presentan una excelente inteligencia emocional contando con un 39.8%.

El valor de chi cuadrado para esta variable es de 0.001

Tabla 21. Resultado descriptivo comparativo entre la variable inteligencia emocional y sexo

Categoría	Hombre		Mujer	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Escasa	47	26,7	13	48,2
Adecuada	59	33,5	13	48,1
Excelente	70	39,8	1	3,7
Total	176	100,0	27	100,0

Fuente. Elaboración propia, 2024.

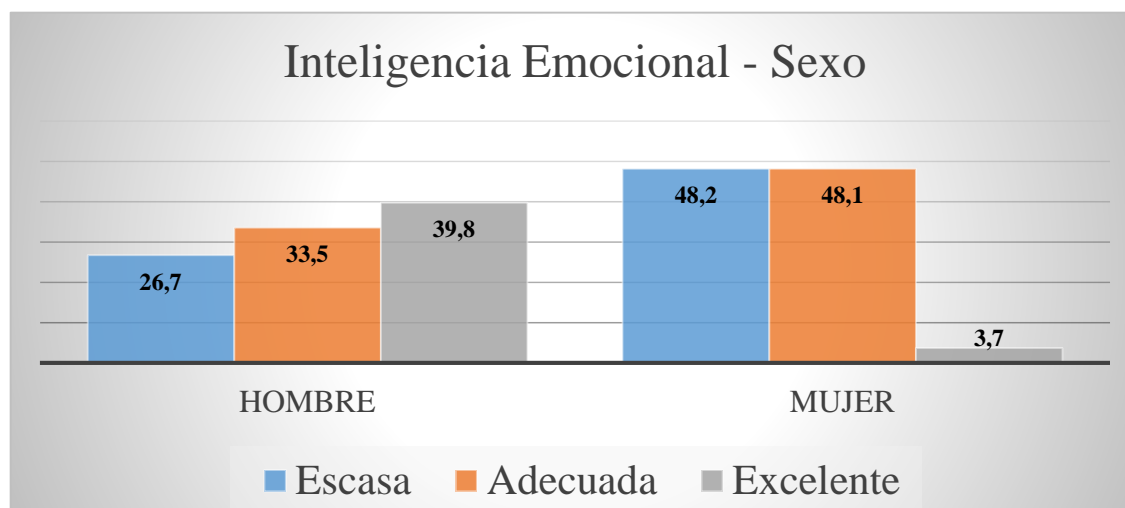


Figura 8. Resultado descriptivo entre la variable inteligencia emocional y sexo

Fuente. Elaboración propia, 2024.

IV.3.6 Resultado descriptivo comparativo entre inteligencia emocional y edad

Según los datos obtenidos por los instrumentos se puede observar que mientras más joven es el participante tiene una inteligencia emocional menos desarrollada, en el rango de 18 a 21 años el 80% de participantes mostraron tener una inteligencia emocional escasa

en el rango de 22 a 25 años pasa de ser escaso a moderado siendo un 38.5% en la población, por último en el rango de edad de 26 a 30 años el 55.6% muestra tener una inteligencia emocional excelente, esto puede deberse a la experiencia tanto en el deporte como experiencias en la vida.

El resultado de la prueba de significancia de chi cuadrada resulto 0.000 es decir que la variable es significativa.

Tabla 22. Resultado descriptivo comparativo entre inteligencia emocional y edad

Categoría	18 a 21 años		22 a 25 años		26 a 30 años	
	f	%	f	%	f	%
Escasa	4	80,0	48	35,6	12	19,0
Adecuada	0	0	52	38,5	16	25,4
Excelente	1	20,0	35	25,9	35	55,6
Total	5	100,0	135	100,0	63	100,0

Fuente: Elaboración propia, 2024.

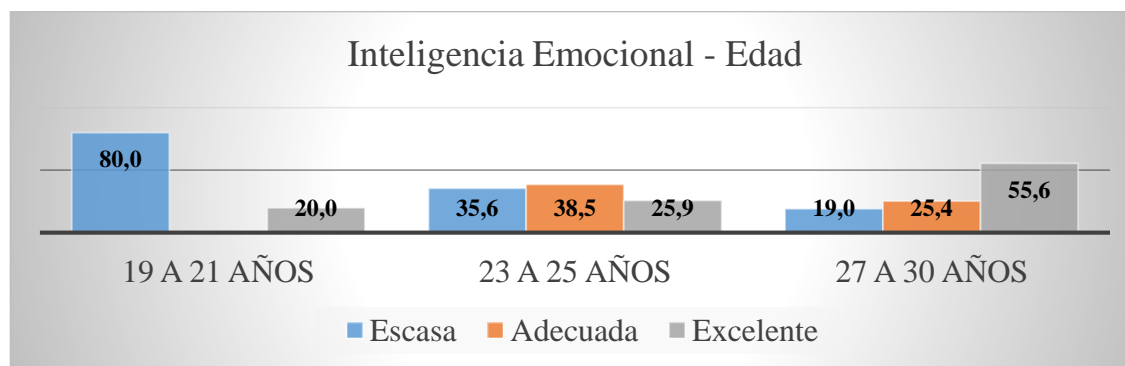


Figura 9. Resultado descriptivo comparativo entre la variable inteligencia emocional y edad

Fuente: Elaboración propia, 2024

IV.3.7 Resultado descriptivo comparativo entre la variable inteligencia emocional y disciplina

Según los datos obtenidos las disciplinas que tienen una mejor inteligencia emocional son tae kwon do, boxing y jiu jitsu. Por otro lado, aquellas disciplinas con inteligencia emocional escasa son capoeira y lucha libre, los datos variados adquiridos de la disciplina de grappling muestran que se encuentran entre tener una inteligencia emocional escasa siendo un 40.4% de la población y un nivel de inteligencia emocional adecuada de 42.7%.

Mediante la prueba de chi cuadrado se obtuvo un valor de 0.000 es decir que estas variables cuentan con una relación estadísticamente significativa entre ellas.

Tabla 23. Resultado descriptivo comparativo entre la variable inteligencia emocional y disciplina

	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Tae kwon do	Escasa	0	0,0
	Adecuada	0	0
	Excelente	12	100,0
Boxing	Escasa	0	0
	Adecuada	0	0
	Excelente	22	100,0
Karate	Escasa	0	0,0
	Adecuada	12	100,0
	Excelente	0	0
Capoeira	Escasa	12	100,0
	Adecuada	0	0
	Excelente	0	0,0
Lucha Libre	Escasa	12	100,0
	Adecuada	0	0
	Excelente	0	0,0
Grappling	Escasa	36	40,4
	Adecuada	38	42,7
	Excelente	15	16,9
Jiu Jitsu	Escasa	0	0
	Adecuada	0	0,0
	Excelente	22	100,0
Otro	Escasa	0	0,0
	Adecuada	22	100,0
	Excelente	0	0

Fuente. Elaboración propia, 2024.

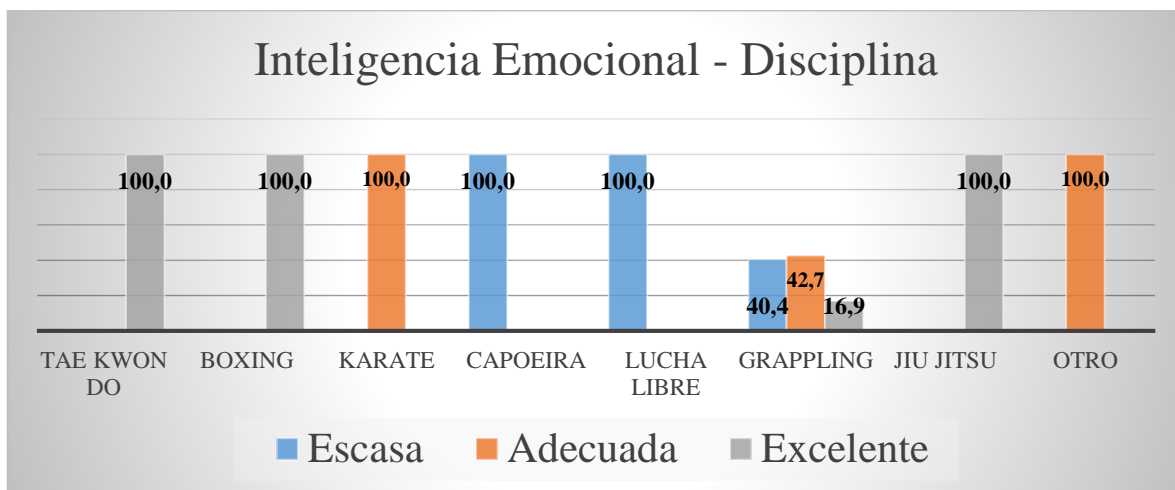


Figura 10. Resultado descriptivo comparativo entre la variable inteligencia emocional y disciplina

Fuente elaboración propia, 2024.

IV.3.8 Resultado descriptivo comparativo entre la variable inteligencia emocional y tiempo de practica

La inteligencia emocional observable a partir del tiempo que lleva practicando cada deportista es variada, los datos obtenidos muestran que entre los primeros años (1 a 4 años) es excelente, una vez pasada la barrera de los 5 años (5 a 9 años) la inteligencia emocional al contrario de lo que uno esperaría pasa a ser escasa y una vez que sobre pasa los 10 años de práctica la inteligencia emocional pasa a ser adecuada, es decir que se estabiliza.

En la prueba de significancia de chi cuadrada se encontró que el valor es de 0.000 es decir que el resultado obtenido es significativo y que las variables están relacionadas entre sí.

Tabla 24. Resultado descriptivo comparativo entre la variable inteligencia emocional y tiempo de práctica

Categoría	1 a 4 años		De 5 a 9 años		Más de 10 años	
	f	%	f	%	f	%
Escasa	24	25,3	36	60,0	0	0
Adecuada	24	25,3	12	20,0	36	75,0
Excelente	47	49,4	12	20,0	12	25,0
Total	95	100,0	60	100,0	48	100,0

Fuente. Elaboración propia, 2024.

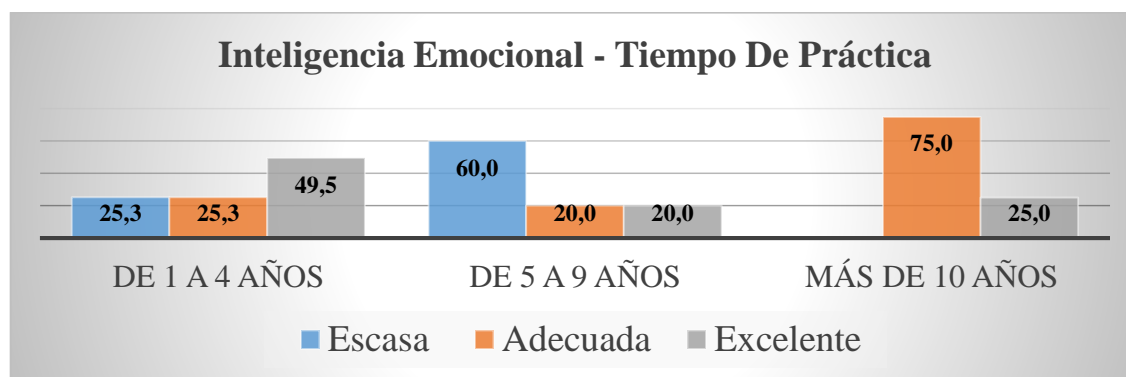


Figura 11. Resultado descriptivo entre la variable inteligencia emocional y tiempo que el participante practica el deporte

Fuente. Elaboración propia, 2024.

IV.4 Programa

IV.4.1 Descripción del programa

El programa para gestionar la ansiedad pre competitiva y mejorar la inteligencia emocional se trata de un conjunto de técnicas sencillas que un deportista de artes marciales o deportes de combate puede utilizar tiempo antes de competencias a manera de preparación para mejorar su rendimiento, estas técnicas acompañan al entrenamiento

físico aumentando sus probabilidades de ganar o de no tomar la derrota como un obstáculo mayor para su carrera.

El programa está diseñado para personas a partir de los 18 años se basa en un primer módulo de 2 sesiones centrado en dotar de información acerca de la ansiedad pre competitiva e inteligencia emocional y también recopilar datos utilizando las herramientas psicométricas SAS-2 y TMMS-24 para la medición de ansiedad pre competitiva e inteligencia emocional respectivamente.

Con los datos obtenidos se busca tener información de base que se pueda comparar al final del programa, el segundo, tercer y cuarto modulo se centran en dotar de técnicas para gestión de ansiedad pre competitiva y mejora de inteligencia emocional, también reconocer y validar los logros tanto deportivos como cotidianos.

El quinto modulo tiene como objetivo la utilización de las técnicas aprendidas y que cada deportista pueda generar una rutina antes de competir.

Al inicio del quinto módulo se anuncia que al final de este mismo se tendrá un torneo interno y un ranking del mejor estudiante dependiendo de su desempeño en dos sesiones de entrenamiento físico en colaboración del instructor del centro deportivo, estas actividades con el objetivo de generar una sensación de urgencia y competitividad en los atletas y puedan usar lo aprendido de una manera más orgánica o real, en la quinta sesión de este módulo se volverán a aplicar las pruebas SAS-2 y TMMS-24 con el fin de obtener información nueva y poder compararla con la obtenida al principio del programa.

Con la realización del torneo concluirá el programa y con el apoyo del instructor se podrá calificar el progreso de cada participante. Una vez terminado el programa se procederá con el módulo de control donde se observará el impacto del programa en los atletas durante 6 meses o en 6 competencias fuera del centro deportivo de origen, se tendrán reuniones regulares 1 vez a la semana con el instructor de la academia o centro deportivo y se discutirá la situación post aplicación del programa de cada participante a

su vez se tendrán reuniones una vez al mes con cada participante donde se hablará de su propia percepción acerca de cómo afecto la aplicación del programa a su vida cotidiana y a su desarrollo en el deporte.

IV.4.2. Nombre del programa

Se decidió llamar al programa “Mente Clara” por ser el objetivo principal del programa, el que el deportista pueda tener una mente sin pensamientos catastróficos o interferencias para que pueda demostrar su potencial sin limitaciones y llegar a cumplir con todas sus metas y aspiraciones.

IV.4.3 Objetivos

- Brindar técnicas que permitan gestionar de una manera adecuada la ansiedad pre competitiva que se pueda llegar a presentar en el deportista y que se pueda desarrollar de mejor manera la inteligencia emocional para poder enfrentar las dificultades que se le puedan ir presentado a lo largo de su carrera deportiva.
- Mejorar el rendimiento deportivo a través de la regulación de la ansiedad competitiva y el desarrollo de la inteligencia emocional en deportistas de artes marciales y deportes de combate.

IV.4.4. Características

El programa está dividido en 6 módulos donde el primero se ocupa de brindar psico-educación acerca de inteligencia emocional y ansiedad pre competitiva para posteriormente los participantes puedan identificar los pensamientos irracionales, los módulos 2, 3 y 4 se dedican a brindar técnicas para mejorar inteligencia emocional y gestionar ansiedad pre competitiva, el 5to módulo tiene por objetivo la utilización de las técnicas aprendidas y por último el 6to módulo de control se dedica a evaluar el efecto del programa en los participantes.

IV.4.5. Duración del programa

El programa está diseñado para durar 5 meses aproximadamente (18 semanas), una sesión por semana con una duración de 1 hora y media.

IV.4.6 Metodología del programa

El método de trabajo que se pensó para el desarrollo de la inteligencia emocional y la gestión de la ansiedad pre competitiva se basa en dos enfoques:

- **Psicoeducación:** Mediante sesiones informativas se pretende poder profundizar en cómo afecta la ansiedad pre competitiva al rendimiento deportivo en el atleta y también profundizar en cómo se relaciona el tener un nivel adecuado de inteligencia emocional con el tener un buen rendimiento deportivo.
- **Práctica de técnicas:** Durante el avance del programa se proporcionarán técnicas para la regulación de la ansiedad pre competitiva y mejora de la inteligencia emocional, mientras avanza el programa se procurará la práctica constante de estas técnicas.

IV.4.7. Actividades

A continuación, se mostrará cómo se estructura una actividad en sí y que componentes tiene del programa “Mente clara” para lo cual encontrará la siguiente terminología:

- **Módulo:** Aquí se señala en que módulo se encuentra la actividad, así pudiendo identificar el objetivo de la misma.
- **Objetivos:** Se escribió cual es o cuales son los objetivos que se quiere lograr al realizar la actividad.
- **Materiales:** Se enlistan los materiales que se necesitaran para el desarrollo de la actividad.
- **Desarrollo de la actividad:** Mediante secuencias se explicará el cómo desarrollar la sesión

IV.4.8 Estructura del programa

Programa: Mente clara			
Módulo	Nombre del módulo	Estructura y técnicas del módulo	Materiales
M1	Primeros pasos	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluación (Pre) - Introducción 	<ul style="list-style-type: none"> - Proyector o pantalla -Cuestionarios SAS-2 y TMMS-24 - Videos - Diarios de progreso
M2	Calma tu mente	<ul style="list-style-type: none"> - Respiración diafragmática - Técnica de Jacobson - Pensamientos irracionales - Ritual deportivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Videos - Proyector o pantalla
M3	El mejor aliado	<ul style="list-style-type: none"> - Reestructuración cognitiva - Repaso de técnicas - El miedo al fracaso 	
M4	Punto de control	<ul style="list-style-type: none"> - Recuento de logros - Técnicas de visualización - Práctica de visualización 	<ul style="list-style-type: none"> - Videos - Proyector o pantalla -Diarios de progreso -Instructor -área amplia de practica

M5	El gran torneo	<ul style="list-style-type: none">- Como diseñar- Entrenamiento- Mindfulness- Entrenamiento- Evaluación- El torneo	<ul style="list-style-type: none">- Papelografo,- Pruebas psicométricas SAS-2 y TMMS-24- Agua- Cronometro
----	----------------	---	--

M6	Modulo control	<ul style="list-style-type: none">-Evaluación (Post)	
----	----------------	--	--

Fuente: Elaboración propia, 2025.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES

V.1 Discusión

En función a la muestra obtenida se pudo verificar que la mayor parte de la población que practica artes marciales y deportes de contacto de la ciudad de La Paz está compuesta por el género masculino contando con un 87% de practicantes en esta categoría. Según la autora Celeste Pérez esto podría explicarse debido a la relativamente reciente participación de la mujer en deportes de combate o artes marciales, por ejemplo, en la UFC (*Ultimate Fighting Championship*) una de las compañías promotoras y organizadoras de combate de artes marciales mixtas más grandes y prestigiosas del mundo abrió la categoría femenina desde 2011 su inclusión en las olimpiadas también fue tardía en deportes como boxeo en 2012 y judo en 1992.

En cuanto a la edad de los participantes, la mayor parte de la población oscila entre los 22 a 25 años de edad (66.5%). Lo cual puede deberse a una mayor disponibilidad de tiempo para practicar este deporte ya que tal cual se vio en el marco teórico el mismo exige mucha disciplina por parte de la persona, en este sentido, aquellos practicantes mayores a este rango de edad pueden tener dificultades por el cruce existente entre los horarios de entrenamiento y prácticas laborales (Rodríguez-Martínez & Guillén, 2017)

Ahora bien, en función a los resultados del instrumento SAS-2 utilizado para medir ansiedad pre competitiva, a nivel general se observa que la mayor parte de la población (43.7%) tiene una probabilidad alta de presentar síntomas de ansiedad pre competitiva, lo cual puede deberse según indica el instrumento a la presencia de molestias físicas antes de competir haciendo que el deportista no pueda rendir correctamente generando pensamientos relacionados a la derrota y a la falta de capacidad para poder superar estos obstáculos y finalmente desconcentrarlo de los objetivos y metas que este haya fijado,

afectando de manera negativa su rendimiento deportivo.

De acuerdo a la dimensión ansiedad somática, el 47.3% presenta una probabilidad alta, es decir que la mayor parte de atletas antes de entrar a competir experimentan síntomas físicos como tensión muscular, aumento del ritmo cardiaco, sudoración extrema, etc. La presencia de estos síntomas son parte de la respuesta normal ante un peligro o amenaza que si bien pueden incluso ayudar al deportista en algún caso la aparición desmedida o constante puede llegar a afectar bastante al rendimiento deportivo y en este caso donde la probabilidad es alta puede significar que los deportistas no rinden al máximo de sus capacidades. De acuerdo a lo revisado en el marco teórico y planteamiento del problema. Un deportista de este tipo de disciplina al manejar estos estados somáticos incrementará sus capacidades y fortalezas permitiéndose resultados favorables.

En la dimensión de preocupación, de igual manera que en la anterior dimensión se presenta una probabilidad alta de 65%, notando que esta dimensión es incluso mucho mayor que la anterior. En este apartado se puede considerar las expectativas internas y externas, es decir, aquello que el atleta espera de sí mismo que puede que no ser real o posible y lo que el contexto entendido como entrenadores, familia, amigos, personas cercanas o incluso estudiantes esperan del atleta, como indica la doctora Melanie Greenberg en el año 2021 este tipo de apoyo y exigencias pueden actuar de dos maneras, el primero sirviendo como un impulso para que el atleta este en un constante estado de entrenamiento y mejora y el segundo, cuando las expectativas son tan altas que llegan a ser extenuantes para la persona afectando de manera negativa su desempeño en el combate.

Asimismo, en la dimensión de desconcentración se puede identificar que los resultados son parecidos entre la probabilidad baja con un 36% , la probabilidad moderada con un 29% y la alta probabilidad con un 35% significando que los efectos de la desconcentración se pueden presentar de manera indistinta en los participantes, aunque se debe hacer notar

que el valor más alto se muestra en la probabilidad baja demostrando que los deportistas de artes marciales o deportes de combate en la ciudad de La Paz tienen una capacidad de concentración más óptima. Como indica Melanie Greenberg la preocupación es un factor que ayuda a conseguir objetivos demostrando que los atletas tienen una mayor fijación para conseguir sus metas propias y del entorno.

Por otro lado, explicando los resultados obtenidos del instrumento TMMS-24 para medir inteligencia emocional de manera general, indican que la inteligencia emocional en los deportistas de artes marciales y deportes de combate de La Paz es variada, siendo los resultados 30% escaso, 35% adecuada y 35% excelente, hay que recalcar que los resultados más altos de 35% son en las categorías de adecuada y excelente demostrando que hay una buena inteligencia emocional en los deportistas y que se puede mejorar.

En la dimensión de percepción emocional del instrumento, la tercera categoría que se usa comúnmente para indicar la excelencia en el caso de la percepción emocional cambia a Excesivo, ya que esta cualidad de ser muy alta puede ser indicador de una persona que está muy pendiente de las emociones de aquellos que lo rodean haciendo que quizás desestime las emociones propias concentrándose en las ajenas, en el contexto de combate podría traducirse en una persona reactiva que ante la mínima provocación pueda reaccionar de manera no favorable.

Al mencionar la dimensión de comprensión emocional, se obtuvieron resultados parecidos encontrándose entre escasa y adecuada siendo ambos un 35% de la población, lo que indica que si bien tienen un nivel adecuado en cuanto a relaciones interpersonales hay una misma probabilidad a que no se desarrollen muy bien, puesto que están constantemente preocupados por entender las emociones propias y de su entorno, lo cual puede provocar comportamientos desadaptativos.

En la dimensión de regulación emocional se puede observar que la mayor parte de la población se encuentra en la categoría excelente con un 41% lo que se explica a que en

virtud a la práctica constante de los peleadores los mismos aprendieron a enfocar emociones como tristeza, rabia, frustración y otras en la pelea o el entrenamiento en un ambiente controlado y con reglas específicas. (Universidad Internacional Iberoamericana, 2023).

Para una mejor comprensión acerca de cómo funcionan las variables entre sí, se trabajó con el análisis comparativo entre variables demográficas y variables de estudio.

Entre las variables ansiedad pre competitiva y sexo los resultados muestran que la mayor parte de la población de hombres presenta una probabilidad alta de presentar ansiedad pre competitiva. De acuerdo al autor Alberto Puente esto podría deberse a las altas expectativas generadas por las personas de su medio (familia, amigos, pareja, compañeros) por otro lado, se da un caso interesante con el público femenino siendo que se representan en dos extremos de respuesta, Por una parte, la población presenta una probabilidad baja de presentar ansiedad pre competitiva (48,1%) mientras que el otro lado presenta una probabilidad alta de presentar ansiedad pre competitiva (44.4%), la diferencia quizás reside en las cualidades personales que tiene cada una para manejar estos estados de ansiedad lo cual sería una variable interesante de estudiar (Legal Sport, 2024).

Cruzando datos de la dimensión preocupación con Sexo se puede ver que la probabilidad alta de presentar preocupación de la población masculina aumenta a un 67,6% mostrando que el tema de expectativas internas y externas afecta de manera constante a esta sección de la población. Por otro lado, las participantes femeninas muestran resultados entre los rangos de moderado (48.1%) y alto (48.2%) lo que también podría explicar que una parte de las participantes tiene mejores herramientas para gestionar la preocupación o no se hacen expectativas irreales.

En la dimensión de ansiedad somática con sexo se observa que una gran parte de la población masculina presenta altas probabilidades de presentar ansiedad somática (47.7%) sin embargo, por el lado de las mujeres se mantiene la polarización de resultados

entre baja (48.1%) y alta probabilidad (44.5%) demostrando que hay un sector en mujeres que pueden manejar de mejor manera la ansiedad somática o ansiedad pre competitiva en general mientras que hay otro sector tanto de mujeres como de hombres que tienen probabilidades altas de sufrir músculos tensos, problemas estomacales, aumento en sudoración, aumento de ritmo cardiaco, etc. No permitiéndoles competir de manera óptima.

En las dimensiones de desconcentración y sexo se puede ver que los resultados del público masculino no hay alguno que destaque especialmente manteniéndose en baja probabilidad (32,4%), probabilidad moderada (33,5%) y probabilidad alta (34,1%) siendo el resultado más alto de alta probabilidad de presentar desconcentración, es decir que por más preocupación esté presente para motivarlos a cumplir sus objetivos pueden llegar a distraerse quizás con otro tipo de situaciones, en contraposición, el público femenino muestra no tener un punto medio siendo un 55,6% de su población que presenta una probabilidad baja de presentar desconcentración esto se puede explicar a que como menciona el autor Daniel G. Amen en su investigación donde comparo más de 46000 exploraciones cerebrales para ver las posibles diferencias entre cerebros de varones y de mujeres, los resultados mostraron que los cerebros de las mujeres tienen mayor flujo sanguíneo y actividad en corteza prefrontal a comparación de los cerebros masculinos, esta área del cerebro se encarga de la concentración e impulso, mostrando así que las mujeres cuentan con una ventaja biológica demostrando por qué las mujeres son mejores que los hombres para concentrarse.

Algo importante que señalar es la relación entre las disciplinas que se practica junto con la ansiedad pre competitiva ya que algunas disciplinas no implican un riesgo sin embargo otras sí.

En relación a lo mencionado anteriormente se puede observar que las disciplinas de taekwon do, karate y otras (karate-aikido) tienen probabilidades bajas de presentar ansiedad

competitiva esto también puede estar ligado a que en este caso se trata de artes marciales cuya característica es que junto con la enseñanza del estilo de combate también se enseña sabiduría espiritual como en el caso del tae kwon do donde se inculca desde el inicio al practicante la humildad y la prudencia, en el lado del karate se busca el equilibrio en la vida diaria, por su lado el karate-aikido se basa en el autocontrol como punto fundamental.

Por otro lado, las disciplinas donde hay una alta probabilidad de presentar ansiedad pre competitiva son boxing, capoeira, lucha libre y grappling, disciplinas que tienen una alta popularidad entre la gente, el boxeo siendo uno de los deportes más populares y reconocidos.

La pelea entre Mike Tyson la leyenda del boxeo y el popular youtuber estadounidense Jake Paul desde el momento que fue anunciada hizo que las personas en redes sociales estén expectantes cada minuto a que se lleve a cabo la pelea demostrando así su popularidad, la capoeira es conocida también por sus demostraciones al aire libre, la música y la coordinación son característicos y atrapan la atención de las personas que lo observan, la lucha libre es otro deporte de exhibición bastante popular donde la coordinación y valentía son factores principales porque aparte de dar una buena pelea se tiene que buscar dar un buen show a las personas que estén observando, en el caso del grappling se trata de una disciplina en ascenso donde la habilidad lo es todo haciendo que sea un deporte bastante exigente.

En las dimensiones preocupación y ansiedad somática se observan resultados parecidos sin embargo, en la dimensión de preocupación el 70,8% de la población presenta una alta probabilidad de presentar preocupación siendo un valor alto y remarcando que se trata de un deporte de alta exigencia, debido a la poca participación de otros practicantes de otras disciplinas a comparación de grappling se obtuvieron resultados más variados en esta disciplina a diferencia de las otras donde todas las respuestas apuntaban a una sola categoría.

En la dimensión desconcentración con disciplina se puede observar que aquellas disciplinas que presentan probabilidades altas son capoeira, lucha libre y grappling, estas disciplinas implican movimientos de exactitud y alta concentración, en lucha libre los movimientos aéreos arriesgados de no ser realizados correctamente podrían llevar al luchador a lesiones graves alejándolo del deporte, en el caso de capoeira se asemeja pero esto puede implicar lesiones no tan graves al realizar movimientos acrobáticos y en algún caso golpear accidentalmente a algún compañero con el que se esté practicando esto en el caso de rodas que es cuando se juntan en un círculo y comienza a tocar música con instrumentos característicos, en el caso del grappling la realización de las técnicas para someter al oponente debe ser Excelente de no ser realizadas correctamente estaría entregándose al contrincante aumentando sus probabilidades de perder, es por eso que la que la probabilidad de que se presente desconcentración sea alta es preocupante.

En las dimensiones de ansiedad pre competitiva y tiempo que lleva la persona practicando su respectiva disciplina se observa que, al inicio de su carrera, es decir, de 1 a 4 años (75.8%) los deportistas presentan altas probabilidades de presentar ansiedad pre competitiva esto seguramente relacionado a que están conociendo el mundo de las artes marciales y deportes de combate.

Mediante la experiencia se van adquiriendo herramientas para afrontar las situaciones que se puedan ir presentar ya sean lesiones o competencias exigentes, mientras que una vez pasados los 10 años de práctica la probabilidad de presentar ansiedad pre competitiva baja drásticamente a un 75% de población que presenta bajas probabilidades de presentar ansiedad pre competitiva, en las siguientes dimensiones que componen el concepto de ansiedad pre competitiva ansiedad somática, preocupación y desconcentración se encontraron resultados con valores similares mostrando que al momento de trabajar con los atletas habría que trabajar principalmente con aquellos que estén en sus primeros años de práctica.

Entre ansiedad pre competitiva y nivel académico, no se encontraron cambios significativos ya que se puede observar que en las dos categorías de universidad y postgrado se muestra una probabilidad alta de presentar ansiedad pre competitiva y esto se repite en las dos siguientes dimensiones preocupación y ansiedad somática mostrando que es constante la representación física y la fijación por conseguir objetivos sin embargo en la última dimensión de desconcentración aquellos que están cursando un postgrado ya no presentan probabilidades altas y solo mantienen probabilidades moderadas (81%) mientras que en el lado de los universitarios muestran resultados variados que van desde 23% a 39%, esto podría decir que las personas con un postgrado o que estén cursando un postgrado adquirieron técnicas para mantener la concentración de mejor manera.

La edad es un tema de vital importancia en los deportistas de artes marciales y deportes de combate, el centro deportivo Sport Clinic Altea indica que entre los 15 y 30 años de edad es cuando el cuerpo puede alcanzar su mayor rendimiento posible y una vez pasados los 30 años comienzan a haber cambios como descalcificación de los huesos, haciendo a los deportistas más propensos a presentar lesiones.

Se puede observar que los deportistas entre 18 a 21 años presentan probabilidades bajas de presentar ansiedad pre competitiva esto quizás se deba a un impulso de confianza relacionado a su edad o son conscientes que están en los años donde más se puede aprovechar su físico y mejorar de manera constante, entre los 22 a 25 años se puede observar que la probabilidad sube a alta en un 45.2% de la población, esto quizás sea porque se le exige más al deportista para cumplir con objetivos relacionados a las competencias.

Mientras que las personas de edades entre 26 a 30 años también se presenta una probabilidad alta de presentar ansiedad pre competitiva (54%) si bien anteriormente se vio que mientras más tiempo practiquen generan estrategias para afrontar la ansiedad en general o las situaciones que se presenten, aquí la edad también tiene su peso quizás en

esta etapa ya se les exige que tengan logros mucho mayores a los que posiblemente tengan, al igual que la presión por mejorar y un inevitable decremento en su rendimiento por naturaleza

Se podría citar lo ocurrido con Jake Paul vs. Mike Tyson, Tyson un deportista de alto impacto una leyenda por todo su recorrido sin embargo comparar al actual Mike Tyson de 58 años con el joven Tyson de 20 años que gana el campeonato de peso pesado es evidente la gran diferencia, a pesar de que a tan avanzada edad se conserva bien y mantiene su físico sin embargo esa diferencia es muy importante y es debido al paso del tiempo.

El lugar o la zona donde se encuentre ubicada la academia o centro deportivo donde este entrenando la persona puede que llegue a afectar si hay más o menos ansiedad pre competitiva. Se puede observar que hay 2 zonas donde hay una probabilidad alta de presentar ansiedad pre competitiva centro (66.7%) y sur (75%) seguido de max paredes que tiene una probabilidad moderada (56.4%) y cotahuma que se divide entre moderado y bajo siendo 50% ambos, quizás por lo problemática en temas de marchas y bloqueos que suelen ocurrir en la zona central de la ciudad de La Paz imposibilitando que puedan practicar en algún caso por estos enfrentamientos sociales.

En la dimensión de ansiedad somática la probabilidad alta que presentan los deportistas de la zona central baja a ser moderada, no se ven muy afectados a nivel físico mientras que en las otras dos dimensiones preocupación y desconcentración vuelve a ser de probabilidades altas en el caso de la zona sur los resultados obtenidos se mantienen excepto en la dimensión de desconcentración que pasa a probabilidad moderada de 50% mostrando que tienen una mejor capacidad de concentración.

Otra de las variables que se están analizando es la inteligencia emocional en este caso junto con la variable sexo, aquí se puede observar que los varones obtienen resultados similares entre adecuado 33,5% y excelente 39.8%, mientras que para la dimensión de regulación emocional una mayoría de la población muestra tener un nivel excelente

(46,6%) esto quizás debido a la práctica para concentrarse en la pelea y no dejar que las emociones se apoderen de ellos no dejándolos rendir al máximo. Por otro lado, las mujeres muestran tener niveles de inteligencia emocional entre escasos (48.1%) y adecuados (48,1%) esto repitiéndose en las demás dimensiones excepto en la dimensión comprensión emocional estando en escaso el 92,6% casi toda la población femenina obtenida en la muestra puede presentar dificultades para comprender tanto sus emociones como las de otras personas lo que de acuerdo al autor Fernández podría estar afectando los niveles de concentración y desempeño de este porcentaje de la muestra.

Cruzando los datos de inteligencia emocional con edad se puede observar que las personas más jóvenes o que se encuentran en el rango de edad de 18 a 22 años el 80% cuentan con una inteligencia emocional escasa mientras que las personas que se encuentran entre los 26 a 30 años muestran niveles de inteligencia emocional excelente (55,6%) estos resultados se mantienen en las siguientes dimensiones, excepto en comprensión y regulación emocional siendo 80% adecuada y 60% excelente esta mejora se puede deber a la práctica que tienen antes de combatir ya que el no comprender las emociones propias y no poder regularse no permite que el rendimiento sea óptimo, por ejemplo si el deportista se dejase llevar por el enojo sus movimientos serían bruscos y torpes permitiendo al rival tomar ventaja de ellos lo cual es diferente de usar la emoción de enojo para su propio beneficio en tal caso los movimientos podrían ser más rápidos o más fuertes, es diferente para un atleta de combate el dejarse llevar por las emociones a que tome ventaja de sus emociones.

En el caso de inteligencia emocional con disciplina se puede observar que tae kwon do, boxing y jiu jitsu son las disciplinas con mejor inteligencia emocional mientras que por otro lado las disciplinas con menor inteligencia emocional, en el rango de inteligencia emocional adecuada se encuentran karate, grappling y otros (karate-aikido) y en el caso de las disciplinas con inteligencia emocional escasa se encuentran capoeira y lucha libre.

En la dimensión de tiempo de practica con edad podemos observar que de 1 a 4 años de práctica la inteligencia emocional es excelente (49.5%) mientras que de 5 a 9 años pasa a ser escasa (60%) y al llegar a los más de 10 años de práctica pasa a ser adecuada (75%) esto quizás debido a las enseñanzas o aprendizajes durante la preparación del deportista que en una primera instancia es excelente al momento de ya competir y tener cierta trayectoria pasa a reducir pero al momento de ya tener un recorrido establecido se puede decir que se regula y pasa a ser adecuada, esto quizás esté relacionado a una madurez en el deporte, en las sub dimensiones percepción, comprensión y regulación se encuentran resultados parecidos manteniendo este patrón.

Con las variables inteligencia emocional y nivel educativo se puede observar que los participantes que están en etapa universitaria tienen niveles de inteligencia emocional entre escaso (33%) y adecuado (37,4%) mientras que aquellos que se encuentran en la etapa de postgrado tienen un nivel excelente (81%) esto muestra que la inteligencia emocional si bien es un rasgo que se puede mejorar es inevitable al menos practicando deportes que requieren de tanta disciplina como son los deportes de combate o artes marciales, que la inteligencia emocional junto con la edad se vaya desarrollando y mejorando, mientras que el cuerpo llega a un nivel máximo y una vez llegado a este punto máximo va en deceso las habilidades obtenidas como la inteligencia emocional se mantienen e incluso continúan mejorando constantemente.

En las variables inteligencia emocional y zona de la academia o centro deportivo los resultados muestran que zonas como Cotahuma (50%) y Sur (50%) tienen niveles de inteligencia emocional excelentes esto quizás tenga que ver con la lejanía de problemas sociales, en las otras sub dimensiones percepción y regulación emocional los resultados se mantienen por otro lado en la sub dimensión de comprensión emocional se puede observar que pasa a un nivel excelente (66,7%) quizás de la misma manera esté ligado a los problemas sociales el generar de alguna forma una comprensión junto con sus compañeros para poder superar esto que en algún momento puede que haya afectado a su

crecimiento como deportistas.

La ansiedad pre competitiva en la población de practicantes de artes marciales y deportes de combate de la ciudad de La Paz ha demostrado estar en niveles alto al igual que la inteligencia emocional, pero ¿esto qué quiere decir? Podría ser indicador de que los deportistas son conscientes de sus emociones permitiéndoles reconocer a la ansiedad pre competitiva como una respuesta normal ante un evento importante evitando que la ansiedad se desborde y afecte negativamente a su rendimiento, la presencia de altos niveles de ansiedad pre competitiva también puede ser indicador del nivel de compromiso que tiene el deportista con su disciplina donde la inteligencia emocional permite al atleta manejar la situación sin que afecte su rendimiento.

V.2 Conclusión

Respondiendo a la pregunta de investigación ¿A partir de la evaluación de la inteligencia emocional y ansiedad pre competitiva se podrá proponer un programa en deportistas de artes marciales y deportes de combate de la ciudad de La Paz para ayudarlos en la gestión y regulación de estos estados emocionales antes de competir?” mediante la utilización de los instrumentos psicométricos SAS-2 para la ansiedad pre competitiva y TMMS-24 para la inteligencia emocional se pudo recopilar información necesaria para la creación de un programa que ayude a la regulación y gestión de la inteligencia emocional y ansiedad pre competitiva.

Es decir, que el objetivo general de la investigación fue alcanzado diseñando una propuesta adecuada utilizando los datos demográficos obtenidos.

Por parte de los objetivos específicos fueron cumplidos correctamente, el primer objetivo y segundo objetivo se lograron utilizando la escala de ansiedad SAS-2 y la escala TMMS-24 para inteligencia emocional aplicándolas de manera conjunta a 213 participantes de los cuales debido a criterios de exclusión quedaron 203 participantes.

Al ya tener la información lista se procedió con el tercer objetivo específico, utilizando

la herramienta de análisis estadístico SPSS ver.25 permitiendo un mejor análisis tanto de una variable como cruzando los datos en función a datos demográficos permitiendo un mayor entendimiento de como las variables interactúan entre sí.

Para el cuarto objetivo específico teniendo una idea mejor acerca de las necesidades de los participantes gracias a la aplicación de las escalas y su posterior análisis se buscaron técnicas que permitan a los participantes mejorar la gestión de la inteligencia emocional y regulación de ansiedad pre competitiva.

Se considera que si se aplicara el programa diseñado los resultados serían provechosos sobretodo en deportistas que estén en su fase de iniciación debido a que los resultados apuntan que se trata de una población con niveles de ansiedad pre competitiva elevados debido a la falta de herramientas y estrategias para afrontar las situaciones que conlleva la práctica de artes marciales y deportes de combate, es decir, situaciones como la primera vez que compiten, lesiones leves y o graves, competencias de mayor prestigio, el enfrentarse a otras academias o centros deportivos con renombre, etc. y con niveles de inteligencia emocional que pueden ser mejorados ya que los resultados indican que al momento de inicio de su carrera como peleadores presentan niveles de inteligencia emocional es excelente pero que con el pasar del tiempo varía, cuando lo ideal sería hacer que esto pueda mantenerse, esto no implica que el programa sea exclusivo para este público, debido a que según la revisión cada caso tiene algún punto fuerte y puntos que se podrían trabajar, la idea principal de la realización del programa es permitir que los atletas de deportes de combate o artes marciales puedan desplegar sus capacidades completamente, lo cual en algún momento por alguna situación puede verse obstaculizado, la realización del programa demostró que hay mucho todavía por investigar acerca del fenómeno de deportes de combate.

En resumen, la mayor parte de la población tiene probabilidad de presentar ansiedad pre competitiva, a pesar de sus óptimas habilidades de inteligencia emocional. Por ende, el programa diseñado está ligado sobre todo a enseñar a los atletas de artes marciales y

deportes de contacto a manejar, comprender y regular estas conductas y pensamientos ansiosos para potencializar sus habilidades de inteligencia emocional y que de esta manera esta porción de la población reciba apoyo, provocando mejores en su rendimiento deportivo.

V.3 Limitaciones

A continuación, se muestra algunas de las limitaciones que experimentó la presente investigación:

Participantes: durante la investigación se utilizaron formularios virtuales con la herramienta google forms por un tema de practicidad y que se esperaba un número de participantes mucho mayor al obtenido, sin embargo esto no ocurrió de la forma que se planeó, al inicio de la recopilación de datos los participantes no respondían a los cuestionarios que fueron enviados a los profesores o instructores posterior a esto el investigador junto con los profesores a cargo estuvieron de manera presencial asegurándose que los participantes respondieran los cuestionarios, si bien esto fue una limitante y recortó el número de participantes, permitió un acercamiento mayor a los profesores, instructores, y dueños de las academias o centros deportivos que se vieron interesados en la utilización del programa una vez que este estuviera listo con la idea de poder ser de los pocos lugares de entrenamiento que cuenten con un entrenamiento psicológico y personalizado.

El interés de los profesores en participar: Algo observado en las academias y/o centros deportivos que participaron y que no participaron fue que todas las academias consideraban muy necesaria la presencia de un psicólogo deportivo para poder mejorar el rendimiento de sus deportistas, sin embargo, al momento de permitir el ingreso de una persona que no sea interna se veía un recelo e incluso un rechazo, esto se podía notar con algunos lugares que ponían barreras burocráticas, sin embargo las academias con las que se pudo trabajar se vieron muy interesadas en mantener el trabajo con el área de psicología

si esto llegase a mantenerse otras academias e incluso las que se veían rehacías a esto puede que vayan a ceder con tal de no estar atrás de las otras academias o centros deportivos.

La falta de investigaciones relacionadas específicamente a los deportes de combate o artes marciales: si bien hay una gran variedad de estudios bolivianos relacionados a la psicología deportiva y a varios deportes no hay tanta presencia como uno quisiera de deportes de combate y artes marciales.

V.4 Recomendaciones

A los futuros investigadores se recomienda:

Control en cuanto a la diversidad de disciplinas: Se sugiere que para obtener datos que puedan representar de mejor manera a las academias o centros deportivos donde se practiquen deportes de combate o artes marciales se deba cumplir un número de participantes fijo en cada disciplina diferente de esta manera se podría analizar mejor qué diferencias hay en cuanto a afrontamiento ante la ansiedad pre competitiva o que niveles de inteligencia emocional hay en cada disciplina o incluso dedicar investigaciones a una sola disciplina.

Investigaciones puntuales: Durante un enfrentamiento se pueden ver varios procesos neuropsicológicos que el combatiente o deportista tiene que realizar en segundos y bajo una constante presión por lo cual valdría la pena estudiar estos procesos de manera individual y ver más formas de poder mejorarlos (atención, memoria, percepción, concentración, etc.)

La realización de más investigaciones en este ámbito: En Bolivia hay una gran cantidad y variedad de campeones de artes marciales y deportes de combate desde niños hasta adultos por lo cual vale la pena explorar lo más que se pueda este tema y así tener una biblioteca de información mucho más extensa y variada.

Estudios específicos con población femenina: Debido a que la población femenina es

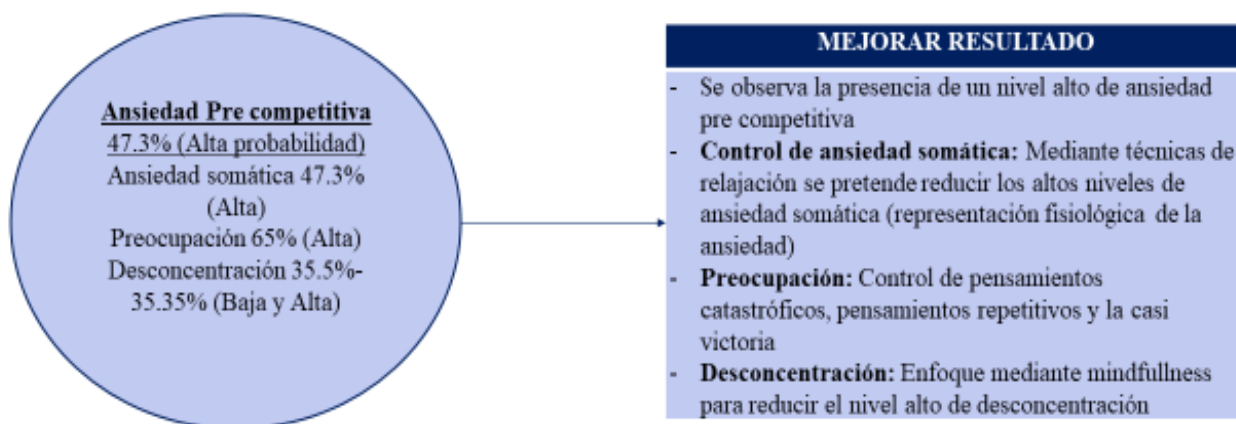
muy reducida a comparación a la población masculina se sugiere que se realicen investigaciones enfocadas de manera exclusiva al público femenino, debido a que esta población presenta características interesantes merecedoras de ser investigados a profundidad.

V.5 Alcances de la propuesta

V.5.1 Mejora del resultado en ansiedad pre competitiva

Los resultados obtenidos en ansiedad pre competitiva muestran altas probabilidades de presentar los síntomas o ser afectados por esta misma, el programa está pensado para otorgar técnicas de relajación para poder enfrentar los síntomas de la dimensión ansiedad somática donde los resultados muestran un nivel alto (47.3%), para poder gestionar de mejor manera las dimensiones mentales es decir la dimensión de preocupación y desconcentración (desconcentración = 35.5% baja y 35.35% alta, preocupación = 65% alta) se proponen técnicas de reestructuración cognitiva y mindfulness para mejorar los resultados y que se mantengan en niveles bajos.

Figura 12. Alcance de la propuesta en relación a la ansiedad pre competitiva.

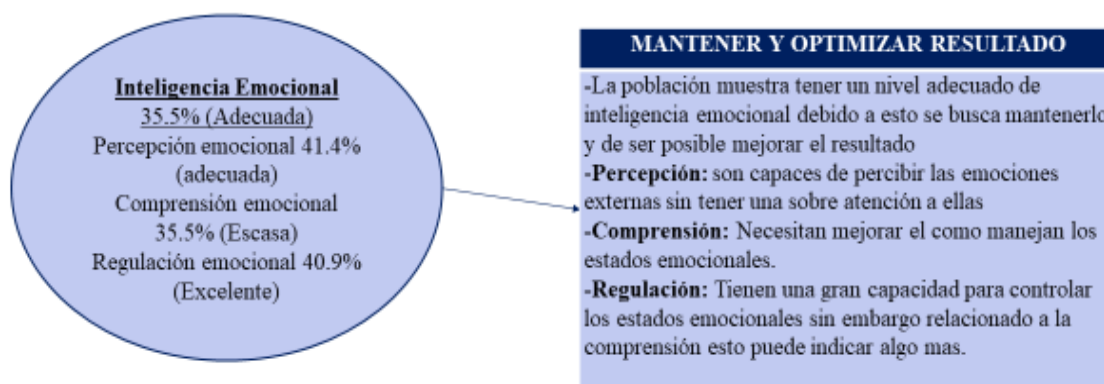


Fuente: Elaboración propia, 2025

V.5.2 Mantener y mejorar los resultados de inteligencia emocional

Se observa que los resultados obtenidos de inteligencia emocional oscilan entre niveles adecuado y excelente es debido a esto que el objetivo del programa se enfocara a mantener estas características positivas de la población y mejorarlo de ser posible, durante el desarrollo del programa mediante las charlas y practica de las técnicas se enfocara a fomentar principalmente la comprensión emocional (35.5% escasa).

Figura 13. Alcance de la propuesta en relación a la inteligencia emocional



Fuente: Elaboración propia, 2025

CAPÍTULO IV

REFERENCIAS

- (OMS), O. M. (septiembre de 2016). *who.int*.
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs239/es/>
- ABI. (9 de Marzo de 2015). 57.773 casos de violencia contra la mujer y 68 feminicidios atendidos entre 2013 y 2015. *La Razón*, pág. 1.
- Acero Rodriguez, P. (Mayo de 2015). La autolesión: Posibles causas y consecuencias, y manejo exitoso:
http://www.uptc.edu.co/export/sites/default/eventos/2015/cf/ccp/doc/conf_paulo_acero.pdf
- Acosta, M. (2016). Teorías de motivación de logro . *Metodología de la didáctica* .
- Agencia boliviana de información. (31 de Enero de 2018). *Deserción escolar en Bolivia disminuye*. <https://mba.americaeconomia.com/articulos/notas/desercion-escolar-en-bolivia-baja-casi-50-en-12-anos>
- Aguirre-Loza, H. H., Ayala, C. F., & Bermudez, S. R. (2015). LA ATENCIÓN-CONCENTRACIÓN. *Research Gate*.
- Alegre, A. (2014). Autoeficacia académica, autorregulación del aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes universitarios iniciales. *Propósitos y representaciones*, 2(1), 81.
- Alvarez, A. (23 de Agosto de 2023). *SobreTaeKwonDo.com*.
<https://www.sobretaekwondo.com/la-importancia-de-la-defensa-en-los-deportes-de-combate/#:~:text=La%20capacidad%20de%20anticipar%20y,toma%20de%20decisiones%20bajo%20presi%C3%B3n>.
- Amaya, M. (s.f.). *Amayaco*. Amayaco: <https://amayaco.com/inteligencia-emocional/caracteristicas-de-la-inteligencia-emocional>

- Amnistía internacional. (2024). La Salud Mental y los deportes. *Amnistía Internacional*.
- Andres, R. (12 de Marzo de 2024). *Xataka*. Xataka: <https://www.xataka.com/medicina-y-salud/ley-yerkes-dodson-teoria-que-explica-que-algunas-personas-trabajan-mejor-presion>
- Aragon, R. (Mayo de 2012). *Psiqueviva*. El poder de la mente: <https://psiqueviva.com/psicologia-social/teoria-cognitivo-social-de-albert-bandura/>
- Arancibia, G. (2007). Programa de autoeficacia y habilidades sociales .
- Arancibia, G. (2007). Programa de autoeficiencia en habilidades sociales para adolescentes .
- Arias, D., Arciniegas, L., & Gomez , C. (2014). Comunicación y cuidados parentales. 3.
- Autor, S. (15 de Octubre de 2014). *noticias.terra.com.ar*. Retrieved 11 de Octubre de 2016, from <https://noticias.terra.com.ar/argentina/tres-de-cada-10-chicas-sufren-violencia-en-los-noviazgos,70b78945b2319410VgnCLD200000b1bf46d0RCRD.html>
- Ayma, E. M. (2013). Ley 348. *Ley integral para garantizar a las mujeres una vida libre de violencia*, (pág. 84).
- Balbuena Martinez, J. (2005). La familia, núcleo básico de la sociedad y reflejo de las condiciones de vida de la población . *Problemas y desarrollo*.
- Barra, G. (2025). *Gracie Barra*.
- Bermejo, V. (2012). La autoeficacia comom variable en la motivación intrínseca y extrínseca en matemáticas a través de un criterio etenico.
- BioDic. (s.f.). *BioDic - Diccionario Cientifico*. <https://www.biodic.net/palabra/deporte-de-contacto/>
- Bonilla, M. (19 de mayo de 2019). Manuel Llorens: ‘El trabajo que hicimos fue de alto nivel’. *La Razon*. <https://www.la-razon.com/marcas/2019/05/15/manuel-llorens-el-trabajo-que-hicimos-fue-de-alto-nivel/>

- Bruquetas, & Callejos. (2010). Escolarización relaciones de género y transformaciones en la maternidad.
- Bruquetas, Callejo, Martin, Perez, & Rio. (2010). Escolarización, relaciones de género y transformaciones en la maternidad en la clase obrera". 1-2.
- Calendula. (19 de Diciembre de 2009). *yosoymadresoltera.org*. Retrieved 11 de Octubre de 2016, from <http://www.yosoymadresoltera.org/la-violencia-durante-el-noviazgo-una-de-cada-tres-jovenes-en-america-latina-es-victima-de-malos-tratos/>
- Calvo, A. L., & Gonzalez, J. C. (2010). *Factores Condicionantes Del Desarrollo Deportivo*.
- Campbell, D., & Stanley, J. (1995). *Diseños experimentales y cuasiexperimentales en la investigación social*. Buenos Aires: Amorrortu .
- Canal26. (29 de Diciembre de 2013). *Canal 26*. Canal 26: <https://www.canal26.com/general/imagenes-impactantes-anderson-silva-se-rompio-un-pie-en-un-combate-de-ufc--182956>
- Cartagena Beteta, M. (2008). Relación de la autoeficacia en el rendimiento escolar y los hábitos de estudio en relación a los alumnos de secundaria. *Revista iberoamericana sobre la calidad, eficacia en el cambio de educación*, 6(3).
- Castellano Durán, Rubén; Castellano González, Rubén Darío. (2012). Agresión y violencia en América Latina. Perspectivas para su estudio: Los otros son la amenaza. *Espacio Abierto*, 25.
- Castro Ortega, N. (2014). Tendencias de la familia, el caso Boiviano.
- Catagena Beteta, M. (2008). Relación entre la Autoeficacia y el rendimiento escolar y los hábitos de estudio en alumnos de secundaria. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación REICE*, 6(3).
- Catillero, O. (2019). *Psicología y mente*. Psicología educativa y del desarrollo : <https://psicologiaymente.com/desarrollo/adolescencia-tardia>

- Cavanag, A. (22 de 10 de 2012). Desersión escolar: ¿por qué los chicos abandonan la escuela?
- ClicPsicologos. (18 de abril de 2012). *Clicpsicologos.com*. Retrieved 9 de Octubre de 2016, from Agresión y violencia, una dimensión social: <https://clicpsicologos.wordpress.com/2012/04/18/agresion-y-violencia-una-dimension-social/>
- Collado, G. E., González, M. C., & Navarro, R. M. (2023). https://www.ansiedadyestres.es/es/art/2023/anyes2023a18?utm_source=chatgpt.com
- Contreras , Espinosa, Esguerra, & Haikal. (2005). Autoeficacia, ansiedad y rendimiento académico en adolescentes. *Diversitas, 1*(2).
- Córdoba, E. A., Contreras, O. E., Domínguez, M. T., & Cruzado, O. R. (2020). Nivel de Activación Óptimo y Rendimiento en un jugador de Fútbol no Profesional. *5*(1).
- Córdova, B. S., Madrigal, A. L., Moreno, E. R., Anoceto, M. M., Bueno, R. V., & Chacón, L. d. (2020). Deportes de combate, hacia un modelo de finalidad táctica de seleccion de talentos. *Podium*.
- Corrado, D. D., Tortella, P., Coco, M., Guarnera, M., Tusak, M., & Parisi, M. C. (2025). Mental imagery and stress: the mediating role of self-efficacy in competitive martial arts athletes.
- Couto, E. (2022). El pancraccio, el deporte de combate mas violento de Grecia. *Muy Interesante*.
- Cruz Fernandez. (2018). *Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia de la gestión 2017*. Universidad Mayor de San Andres, La Paz.
- Datos Bolivia*. (Agosto de 2013). <http://www.datos-bo.com/Bolivia/Sociedad/Bolivia-2do-lugar-en-violencia-sexual-en-Latinoamerica>

- Delgado, E. C., Cera, D. X., Lara, M. F., & Arias, R. M. (2021). Generalidades Sobre El Trastorno De Ansiedad. *Revista Cúpula*. chrome-extension://efaidnbmninnibpcajpcgclclefindmkaj/https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/art02.pdf
- Department of health & human services- USA. (Diciembre de 2008). Una familia para siempre: Antepasados moldean nuestras vidas: https://www.fatherhood.gov/sites/default/files/files-for-pages/familiaparasiempre_foreverfamily.pdf
- Deportiweb. (s.f.). *Deportiweb*. Deportiweb: <https://deportiweb.com/deportes-de-contacto/10-2/>
- Deval, J. (2002). *Desarrollo humano*. Madrid: Siglo XXI.
- DiBartolo, & Rendon. (2012). A critical examination of the construct of perfectionism and its relationship to mental health in Asian and Americans using a cross-cultural framework. *Clinical Psychology Review*, 32, 139-152.
- Diferenciador. (s.f.). *diferenciador.com*. Diferenciador: <https://www.diferenciador.com/tipos-de-deportes/>
- Dodobara, R. (2005). Autoeficacia ámbito académico. *Revista Digital de Investigación docente universitaria*, 1(1).
- EcuRed. (2012). *EcuRed*. EcuRed: https://www.ecured.cu/Deportes_de_combate
- Educrea . (2024). *Educrea Nosotros*. Educrea Nosotros: <https://educra.cl/tecnicas-de-visualizacion-o-imaginacion-guiada/>
- ElBlogDeDia. (s.f.). *El Blog De Dia*. El Blog De Dia: <https://blog.dia.es/deportes-de-contacto/>
- Equipo Editorial Etecé. (23 de Enero de 2023). *Enciclopedia Humanidades*. Enciclopedia Humanidades: <https://humanidades.com/inteligencia-emocional/>
- Escobar, D. P. (2018). Clasificación de los deportes y corazón.
- Escobari, M. (2017). Lugar que ocupan los hijos en la familia y liderazgo. *Scielo*(17).

- Espejo. (2014). Autoeficacia y Violencia domestica un estudio correlacional. La Paz, Bolivia.
- European Business School. (s.f.). *CEUPE European Business School*. CEUPE European Business School: <https://www.ceupe.com/blog/inteligencia-emocional.html>
- Faunez, & Brackelaire. (7 de Agosto de 2013). Transmisión y apropiación de la historia de la prisión política: transgeneracionalidad del trauma psicocial.
- Felipe E. García , Anna Wlodarczyk, Alejandro Reyes Reyes, Carla San Cristóbal Morales Claudio Solar Osadey. (2014). Violencia en la pareja, apoyo social y bienestar psicológico en adultos jóvenes. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSA*, 12(2), 12.
- Fernandez, J. (31 de Mayo de 2022). *LorenaCos*. LorenaCos: <https://lorenacos.es/el-impacto-mental-en-deportes-de-combate/>
- Fernández, M. G., & Mas, S. I. (2010, Septiembre). LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SUS PRINCIPALES MODELOS:. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 3(6).
- Ferreira, Y. (2016). El aprendizaje cognoscitivo social de Albert Bandura y la teoría psicogenética de Jean Piaget. En *Material de consulta para el aprendizaje* (págs. 2,3,5). Colombia: Coro.
- Figueroba, A. (7 de Septiembre de 2017). *Psicologia Y Mente*. Psicologia Y Mente: <https://psicologiaymente.com/organizaciones/ley-yerkes-dodson>
- Flores, A. D. (2020). *Quora*. Quora: <https://es.quora.com/Cu%C3%A1les-son-los-riesgos-de-la-pr%C3%A1ctica-de-las-Artes-Marciales-Mixtas-MMA#MILUW>
- Flores, M. (2018). *Estrés académico y apoyo social percibido en estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad Mayor de San Andrés*. Universidad Mayor de San Andres, La Paz.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2015). La adolescencia, una etapa fundamental.

- Fulgini, A. (1997). The academic achievement of adolescenta from immigrant families: The role of family background, attitudes and behavior.
- Fundación Hábitat para la humanidad. (2018). La familia como base de la sociedad : <https://www.habitatmexico.org/article/la-familia-como-base-de-la-sociedad>
- Fundacion Instituto Hipolito Unanue. (Noviembre 6, 2018). El adolescente y su familia .
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Scielo*, 86(6), 5.
- Garcia, & Vera. (2002). El ciclo vital y la salud humana. Argentina.
- Garcia, Torregrosa, Ruiz, Diaz, Perez , & Matinez. (2010). Propiedades psicométricas de la Escala de Autoeficacia Percibida Específica de Situaciones Académicas en una muestra de estudiantes españoles de Educación Secundaria Obligatoria (PDF) Propiedades psicométricas de la Escala de Autoeficacia Percibida Específica de Situaciones Académicas en una muestra de estudiantes españoles de Educación Secundaria Obligatoria. Available from: https://www.researchgate.net/publication/44324616_Propiedades_psicometricas_de_la_Escala_de_Autoeficacia_Percibida_Especificas_de_Situaciones_Academicas_en_una_muestra_de_estudiantes_espanoles_de_Educacion_Secundaria_Obligatoria [accessed Oct 11 2018].
- Gómez, J. E. (diciembre de 2000). Entrenamiento en técnicas cognitivo-conductuales para la elevación de rendimiento en un equipo deportivo. (8). chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://www.scielo.org.bo/pdf/rcc/n8/a14.pdf
- Gost Socias, C. (2022).
- Gozalez Barbera, C. (2003). Tesis Doctoral Factores determinantes del bajo rendimiento académico en educación secundaria. *Universidad Complutense de Madrid*.
- Guarachi, A. (2018). El 45% de los hogares en Bolivia esta conformado por gamilias "completas".

- Gueri, M. (20 de Junio de 2024). *Psico Activa*. Psico Activa:
<https://www.psicoactiva.com/blog/la-inteligencia-emocional/>
- Guillen , & Barreal. (2010). Estudio correlacional de la autoeficacia filia y la relación filial de adolescentes. 8(1), 54 P. 3.
- Handal, A. (2002). Las expectativas de los padres y la elección profesional del adolescente.
- Hernandez , S., Fernandez, C., & Baptista, P. (2017). *Metodología de la Investigación 6ª edición* (Vol. 6).
- Hernandez, G. (29 de Abril de 2016). *Transgeneracionalidad* . Psicología:
<http://www.psiquentelequia.com/transgeneracionalidad-herencias-familiares/>
- Hierro, M. d. (4 de Marzo de 2013). *vidayestilo.terra*. Retrieved 9 de Octubre de 2016, from <https://vidayestilo.terra.com/mujeres-de-hierro/violencia-y-agresion-conoce-cual-es-la-diferencia,fbfb75ca1683d310VgnVCM3000009acceb0aRCRD.html>
- Hispanic Net. (23 de Diciembre de 2021). *HISPANIC NET*. HISPANIC NET:
<https://hispanic-net.org/una-gu%C3%ada-de-consideraciones-%C3%A9ticas-en-la-investigaci%C3%B3n/#Anonimato>
- Ibargüen, E. (27 de septiembre de 2015). 16 tipos de agresiones que debes reconocer. *La Razón*.
- Inchauste, A. (2015). Autoeficacia para el liderazgo emprendedor y la personalidad . *Universidad Católica Boliviana*.
- Instituto Nacional de Estadística (INE). (14 de Septiembre de 2017). De cada 100 estudiantes solo 5 se titulan.
- Instituto Nacional de Estadísticas. (2017). <https://www.ine.gob.bo/index.php/notas-de-prensa-y-monitoreo/itemlist/tag/D%C3%ADa%20Mundial%20de%20la%20Educaci%C3%B3n>

- Instituto Nacional de Estadísticas. (2018). *La educación*.
<https://www.ine.gob.bo/index.php/educacion/educacion-2>
- Jacob , & Wilder. (2010). Educational expectations and attainment. *National Bureau of Economic Reseach*.
- Jacobo, & Maria. (11 de Junio de 2012). Educacion de los hijos: los padres como implusores y motivadores.
- Jiménez, B. S., & Moral, M. d. (2023). Ansiedad precompetitiva y habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo.
- Kontakt. (22 de 03 de 2022). *Kontakt Sport*. Kontakt Sport: <https://kontaktsport.es/que-es-el-mma/>
- Labora, Santana, & Vial. (2013). Participación de la familia en los procesos de aprendizaje de niños y niñas en contextos escolares . *Diversidad- Perspectiva Psicológica*, 9(2).
- Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2015, Mayo 20). *Scandinavian Journal Of Medicine & Science In Sports*. <https://doi.org/10.1111/sms.12510>
- Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2015, Mayo 20). Emotional intelligence In Sport And Exercise: A Systematic Review. *Scandinavian Journal Of Medicine & Science In Sports*. <https://doi.org/10.1111/sms.12510>
- ladefensapersonal. (27 de 11 de 2016). *ladefensapersonal.es*. [ladefensapersonal.es: https://ladefensapersonal.es/lucha/origenes-deportes-lucha-modernos](https://ladefensapersonal.es/lucha/origenes-deportes-lucha-modernos)
- Laila Mohamed Mohand, L. H. (2014). VIOLENCIA DE PAREJA EN JÓVENES ESTUDIANTES. *REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES*, 14.
- Larraona, C. (27 de febrero de 2024). *Life Gym*.
- Legal Sport. (27 de Junio de 2024). *Legal Sport*. Legal Sport: <https://www.legalsport.net/salud-mental-afforhealth/como-afectan-altas-expectativas-deportista->

- Martinez de Ojeda, D. (2017). Inteligencia emocional y mediadores motivacionales en una temporada de Educación Deportiva. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 19(1).
- Martinez Royo, G. (2016). *Validación de la escala de autoestima de Rosenberg en estudiantes del nivel secundario pertenecientes a 2 unidades educativas de La Paz*. Universidad La Salle, La Paz.
- Martinez, B. (2018). Baterías Psicológicas.
- Masgisterio de Teruel. (2017). *La motivación, pilar básico de todo tipo de esfuerzo*. Zaragoza.
- Medac Instituto de formación profesional. (s.f.). *Medac*. Medac:
<https://medac.es/blogs/deporte/artes-marciales-mixtas>
- Mendoza, J. (2015). La preparación psicológica en los deportes de combate.
- Merino Fernandez, M. (2020). *Archivo Digita UPM*.
- Merino Fernandez, M. (2020). In M. M. Fernandez. Madrid.
- Merino Tejedor, E. (2010). International Journal of Developmental and Educacitonal Psychology. *Revista de Psicología*(3), 371-377.
- Michel, N. (2024). *Neuro Class*. Neuro Class: <https://neuro-class.com/ansiedad-competitiva-en-el-deporte-como-afecta/>
- Ministerio de ciencia e inovación. (2010). Expectativas educativas parentales y rendimiento escolar: Una relación problemática.
- Ministerio de educación de Bolivia. (2004). La educación en Bolivia indicadores y estadísticas proyecciones.
- Miranda, G. M., & Lafuente, J. G. (2020). Programa de intervención MSPE (Mindful Sport Performance Enhancement) para incrementar el rendimiento deportivo de un jugador de bowling.
- Mondragon Barrera, M. (2014). Movimiento científico. Ibero Americana.

- Montalban, M. Á. (2023). *LESIONES EN DEPORTES DE CONTACTO Y SU MANEJO FISIOTERAPÉUTICO: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA*.
- Moyeda, I., & Sanchez, V. (2013). Autoeficacia en escolares adolescentes: su relación con la depresión, el rendimiento académico y las relaciones familiares. *Scielo*, 29(2).
- Mugendo. (s.f.). *Mugendo*. Mugendo: <https://mugendo.es/los-principales-deportes-de-combate-que-debes-conocer/>
- Murga Bravo, L. (2016). *Niveles de afrontamiento y autoeficacia emocional de los padres con hijos con cáncer*. Universidad La Salle, La Paz.
- Murga Bravo, L. (2016). Niveles de afrontamiento y autoeficacia emocional en los padres de hijos con cancer.
- Murga, L. (2016). Niveles de afrontamiento y autoeficacia emocional en los padres de hijos con cancer.
- Myers. (2006). *Teorías de la motivación*. Madrid: Médica Panamericana.
- N/S. (13 de septiembre de 2009). *elsiglodetorron.com.mx*. Retrieved 22 de octubre de 2016, from <https://www.elsiglodetorreon.com.mx/noticia/460557.tambien-sufren-hombres-violencia-durante-el-noviazgo.html>
- Nafria Vicente, P. (27 de mayo de 2021). *Psicologia Nafria*. Psicología Nafria: <https://psicologianafria.com/falta-de-concentracion-por-ansiedad/>
- Navarrete, M. Z. (2021). *SciElo*. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-78902021000800035&script=sci_arttext&utm_source=chatgpt.com
- Navarrete, M. Z. (2022). *SciElo*.
- Nelson, A. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erickson. *Revista Lasallista de investigación*, 2(2), 50-63.
- Nenova, S. (2016). Pancracio.

- NewsWeek En Español. (24 de Octubre de 2023). *NewsWeek En Español*. NewsWeek En Español: <https://newsweekespanol.com/2023/10/23/deportistas-mexicanos-falta-apoyos-publicos/>
- Nicuesa, M. (7 de Mayo de 2015). *somopareja.com*. Retrieved 10 de Octubre de 2016, from <http://sonpareja.com/diferencias-entre-el-noviazgo-y-el-matrimonio/>
- Ocaña Fernandez, Y. (2011). Variables académicas que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes . *Investigación educativa*, 15(27).
- Oliva, A. (2006). Relaciones familiares y desarrollo adolescente. *Anuario de Psicología* , 37(3).
- Olmedilla, A., Cánovas, M., Olmedillas-Caballero, B., & Ortega, E. (2021). *Cuadernos De Psicología Del Deporte*. https://www.redalyc.org/journal/2270/227070644010/html/?utm_source=chatgpt.com
- Orellana, F. V. (2000). Historia y formación del psicólogo en Bolivia. *SciELO*.
- Orengo Puig, J. (2019). *Desarrollo Cognitivo en la adolescencia*. https://moodle2.unid.edu.mx/dts_cursos_mdl/lic/ED/PD/AM/09/Desarrollo_cognitivo_en_la_adolescencia.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Desarrollo en la adolescencia*. https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
- Ornelas, M. (2012). Autoeficacia percibida en conductas . *Revista Mexicana de investigación Educativa*, 17(54).
- Ortiz Ortiz, R. (2 de Octubre de 2014). ¿Qué pasa con la juventud en Bolivia?
- Oviedo, G. (2004). Definición del concepto de percepción en psicología con base en la Gestalt. *Revista de Estudios Sociales*, 89-96.
- Oxford. (2024). *Oxford University Press*. Oxford University Press: https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/sport_1?q=sport
- Pacheco, P. (2007). Autoeficacia y asertividad . *Universidad Católica Boliviana*.

- Pacheco, Z. (2012). Relación entre autoeficacia académica y autoeficacia vocacional.
- Palau, M. (7 de Marzo de 2022). *Psicología Maria Palau*. Psicología Maria Palau: <https://www.psicologiamariapalau.com/motivacion-y-ley-yerkes-dodson/>
- Palenzuela, D. (1983). Análisis y modificación de conducta. En *Construcción y validación de una escala de autoeficacia específica de situaciones académicas* (Vol. 9, pág. 186). Salamanca.
- Papalia, D. (2016). Desarrollo humano. 13.
- Patee, E. (12 de Octubre de 2021). La Diferencia entre preocupacion, estres y ansiedad. *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/es/2020/03/04/espanol/estilos-de-vida/que-es-el-estres-ansiedad-preocupacion.html>
- Peiro Ucha, A. (2017). *Economipedia*. Coeficiente de correlación: <https://economipedia.com/definiciones/coeficiente-de-correlacion-lineal.html>
- Peña, A. (2012). *Análisis de la teoría de las expectativas de Victor Vroom en el centro del emprendimiento* .
- Perdomo, D. M., Pérez-Olmos, I., & Pinilla, M. I. (2011). Inteligencia emocional en adolescentes de dos colegios de Bogotá. *Colomb. Psiquiat.*
- Perez, A. (2012). Autoeficacia docente, autoeficacia del estudiante y autoeficacia en el rendimiento académico .
- Perez, J., & Gardey, A. (2011). Definición de padre.
- Pérez, J., & Rodríguez, M. (2021). Ansiedad competitiva en jóvenes atletas de deportes de combate en Santiago de Cuba. *Revista Cubana de Psicología Deportiva*.
- Pintrich, & Shunk. (1995). Motivation in education Theory.
- Pliego. (2013). *Bienestar de niños y adultos*. México.
- Prats, A. N. (2016). *Relación entre rendimiento deportivo y la variable psicológica ansiedad: una revisión sistemática* .
- Pribadi, J. (14 de Enero de 2016). Familia de Bolivia.

- Prieto Navarro , L. (2018). *La autoeficacia en el contexto académico*.
<https://www.uky.edu/~eushe2/Pajares/prieto.PDF>
- Prieto Navarro, L. (2018). *La Autoeficacia en el contexto académico*.
<https://www.uky.edu/~eushe2/Pajares/prieto.PDF>
- Prieto, Y. S., & Rodríguez, M. S. (2015). La atención en los deportes de combate:.
- Quintana Venegas, J. C. (16 de Octubre de 2012). La Familia Boliviana.
- Quiroga, Y. (2015). La relación entre la deserción, la autoeficacia académica general percibida por estudiantes de una universidad privada de la ciudad de La Paz, Bolivia.
- Ramirez. (Mayo de 2018). *Historia, biográfica.com*. <https://historia-biografia.com/como-citar/>
- Ramirez, E. (2015). Teoría de Victor Vroom de las expectativas.
- Ramis, Y., Torregrosa, M., & Cruz, J. (2013). *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1).
- Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C., & Cruz, J. (2010). Adaptación y validación de la versión española de la Escala de Ansiedad. *Psicothema*, 22(4).
- Raquel, V. (2009). Programa de autoeficacia en la toma de decisiones para adolescentes.
- Real Academia Española. (2001). Madrid, España.
- Real Academia Española. (2024). *Real Academia Española*. Real Academia Española:
<https://dle.rae.es/deporte#CFEFwiY>
- Regader, B. (2019). *Psicología y Mente*. <https://psicologiaymente.com/desarrollo/teoria-del-desarrollo-psicosocial-erikson>
- Reyes, R. (26 de Marzo de 2022). Cobras FC, tras el sueño de la “Masía paceña”. *El Diario*. <https://www.eldiario.net/portal/2022/03/26/cobras-fc-tras-el-sueno-de-la-masia-pacena/>
- Rincón, M. J. (2022).
- Rivera. (2005). Programa de intervención para incrementar la autoeficacia escolar en adolescentes.

- Roberto Hernandez, C. F. (2014). Metodología de la Investigación. En C. F. Roberto Hernandez, *Metodología de la Investigación* (pág. 589).
- Rodriguez, Piñeiro, & Gomez. (2019). El papel de los padres en la motivación académica de los estudiantes.
- Rodríguez-Martínez, & Guillén. (2017). Motivos de participación deportiva en jóvenes deportistas mexicanos. *Scielo*, 17(3).
- Rojas Rodriguez, B. (2023, Septiembre 10). Deportistas bolivianos requieren un apoyo real para lograr éxitos. *Los Tiempos*.
- Romay, J. (2019). *Hacer Familia*. Adolescencia:
<https://www.hacerfamilia.com/adolescentes/adolescencia-tardia-jovenes-emancipacion-tardia-20161221130930.html>
- Romero Hernandez, C. (s.f.). *Dile no a la violencia en el noviazgo*.
<http://www.salud180.com/jovenes/dile-no-la-violencia-en-el-noviazgo>
- Roque Puig, P. (2005). *Asociación española de Biodecodificación*.
http://www.mediterranea2001.com/index_archivos/Transgeneracional.htm
- Rosales. (2019). Equipo de redacción de. concepto. 2. <https://concepto.de/familia/>
- Rosales, D. (3 de Septiembre de 2017). *Infobae*. Suicidio adolescente: una problemática mundial en aumento: <https://www.infobae.com/tendencias/2017/09/09/suicidio-adolescente-una-problemativa-mundial-en-aumento/>
- Ruiz Dodobara, F. (2002). La autoeficacia en el ámbito académico . *Universidad Peruana de ciencias aplicadas* .
- Ruiz, I. (2018). Altas expectativas de los padres para con sus hijos .
- Ruiz, P. (2011). Expectativas de autoeficacia académica. *Revista de estudios clínicos e investigación psicológica*, 1(2), 7-8.
- S.a. (3 de Septiembre de 2017). *Infobae*. Suicidio adolescente: una problemática mundial en aumento : <https://www.infobae.com/tendencias/2017/09/09/suicidio-adolescente-una-problemativa-mundial-en-aumento/>

- Saavedra Apuri, C. (2012). *Diseño de aplicación de un programa de autoeficacia para prevenir el acoso escolar en adolescentes de 11 a 14 años de edad en la ciudad de La Paz*. Universidad La Salle, La Paz.
- Safatle, P. (4 de Agosto de 2017). *Infobae*. Suicidio adolescente: Tres expertos que debaten sobre las razones que angustian a los jóvenes :
<https://www.infobae.com/tendencias/2017/08/04/suicidio-adolescente-tres-expertos-debaten-sobre-las-razones-que-angustian-hoy-a-los-jovenes/>
- Salinas, M. (2009). Autoeficacia escolar, social y regulatoria en un grupo de adolescentes institucionalizados y un grupo de adolescentes no institucionalizados de la ciudad de La Paz .
- Salkind, N. (1998). *Métodos de Investigación*.
- Salkind, N. J. (1998). En N. J. Salkind.
- Salkind, N. J. (1998). *Métodos de investigación*. México: Prentice Hall. *Métodos de investigación*.
- Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Schulmeyer, M. (2023). *Desarrollo de la psicología en Bolivia: Formación, investigación y asociación*.
https://www.researchgate.net/publication/368984348_Desarrollo_de_la_psicologia_en_Bolivia_Formacion_investigacion_y_asociacion
- Sepulveda, G., Díaz, Y., & Ferrer, R. (2020). Ansiedad Pre Competitiva y estrategias de afrontamiento deportivo-. *Scielo*, 14.
- Serrano, E., & Cristina Royo. (22 de 10 de 2013). *Familia y Salud*.
<http://www.familiaysalud.es/crecemos/el-adolescente-joven/desarrollo-el-inicio-de-la-aduldez-de-los-15-los-18-crecen-nuestros>

- Society for Research in Child Development. (1997). The Academic Achievement of Adolescents from Immigrant Families: The Roles of Family Background, Attitudes, and Behavior. En A. Fuligni.
- Sohr, O., & Zommer, L. (2017). *Comunicación, infancia y adolescencia*.
https://www.unicef.org/argentina/sites/unicef.org.argentina/files/2018-04/COM-3_Estadisticas_Interior_WEB.pdf
- Solano, G. (2016). *Estilos de crianza y desarrollo del autoconcepto en adolescentes de 14 a 16 años de edad*. Universidad Mayor de San Andrés, La Paz.
- Soler, Y., & Suárez, M. (2015). *EFDeportes.com, Revista Digital*.
- Soriano, M. (2010). La Motivación, pilar básico de todo tipo de esfuerzo. Zaragoza.
- Stewart, L. (2024). *Atlas.ti*. Atlas.ti: <https://atlasti.com/es/research-hub/snowball-sampling>
- Suarez, M. (2017). *Monografias.com*. Coeficiente de correlación de Karl Pearson:
<https://www.monografias.com/trabajos85/coeficiente-correlacion-karl-pearson/coeficiente-correlacion-karl-pearson.shtml>
- Tamayo, M. T. (2003). *El Proceso De La Investigacion Cientifica*. Mexico: Limusa.
- Terapi. (s.f.). *Terapi*. Terapi: <https://terapi-app.com/blog/que-es-la-ansiedad-somatica/>
- Tomé Fuentes, E. (26 de Agosto de 2010). *UFC*. UFC: <https://www.ufc.com/news/la-psicologia-en-los-deportes-de-combate>
- Triulzi, M. A., Celsi, I., & Raimundi, M. J. (2019, Octubre 02). UNA EXPERIENCIA DE EVALUACIÓN E INTERVENCIÓN CON ADOLESCENTES DEPORTISTAS EN EL CAMINO HACIA EL ALTO RENDIMIENTO DE ARGENTINA.
- Trujillo, D., & Reyes-Bossio, M. A. (2019). Programa de mindfulness para la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales.

- Universal, E. (3 de Octubre de 2009). *El Universal*. Retrieved 10 de Octubre de 2016, from <http://www.eluniversal.com.co/especiales/nueva/%C2%BFsomos-pareja-o-somos-novios>
- Universidad de San Carlos - Guatemala. (2017). *Universidad de San Carlos de Guatemala*. Universidad de San Carlos de Guatemala: <https://deportesusac.wordpress.com/que-son-los-deportes-de-combate-2/>
- Universidad de San Sebastián. (2017). Rol de los padres en la educación de sus hijos. *Temas de interés*.
- Universidad Internacional De La Rioja. (30 de Enero de 2020). *UNIR*. UNIR: <https://www.unir.net/revista/salud/psicologia-del-deporte/>
- Universidad Internacional Iberoamericana. (9 de Marzo de 2023). *La importancia de la inteligencia emocional en el deporte*. UNIB: <https://blogs.unib.org/deportes/2023/03/09/importancia-inteligencia-emocional-deporte/#:~:text=Habitualmente%2C%20los%20deportistas%20de%20alto,y%20control%20de%20las%20emociones.>
- Universidad mayor de San Andres . (2017). Los problemas de los jóvenes de hoy en día. Vázquez, D. (21 de Octubre de 2020).
- Villaroel, J. C., Fort, G. B., & Cano, N. G. (2008). *Higiene y prevención de la ansiedad*. (E. D. Santos, Ed.) Ediciones Díaz de Santos.
- Von Bertalanffy. (1989). *Teoría general de los sistemas*. New York.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2020). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico* (7ma ed.). Ed. Médica Panamericana.

ANEXOS

Anexo 1. Valoración de expertos Ansiedad Pre competitiva

La Paz, 03 septiembre de 2024

Señora:

M. Sc. Ximena Borda

Carrera Psicología

Universidad La Salle Presente.

Presente. -

- Ref. Validación escala de ansiedad competitiva (SAS-2) y el test para evaluar estados emocionales (TMMS-24)

De mi consideración:

A tiempo de saludar a su persona, sabiendo de su amplia experiencia, tengo el agrado de dirigirme a Usted para solicitar su colaboración en calidad de experto para validar los cuestionarios “Escala de ansiedad competitiva para deportistas” (SAS-2) elaborado por Rainer para medir el grado de ansiedad que puede sentir un deportista antes de una competencia y el “test para evaluar los estados emocionales” (TMMS-24) creada por Salovey y Mayer para medir la percepción de la inteligencia emocional en adultos. Los mencionados cuestionarios formarán parte de la batería que se empleará como parte del Trabajo de Grado titulado “Propuesta de un programa de intervención basado en técnicas de imagineria guiada, dirigido a atletas de artes marciales y deportes de combate en la ciudad de La Paz”, la cual tiene como objetivo principal de proponer un programa de imagineria guiada que permita gestionar la ansiedad y regular los estados emocionales en deportistas de artes marciales y deportes de combate de la ciudad de La Paz. Para este fin, adjunto encontrará la escala y los formularios de validación. Agradeciendo de antemano su colaboración, me despido atentamente.

Miguel Angel Robles Tapia

CI. 13648691 L.P

- Formularios de validación
- Cuestionario de ansiedad competitiva (SAS-2)
- Escala de inteligencia emocional (TMMS-24)

Instrucciones:

A continuación, encontrará 2 tablas, que corresponden al cuestionario de ansiedad competitiva en deportistas (SAS-2), donde se encuentran siete columnas y se presentan 15 ítems que son parte del cuestionario. Marque en las dos primeras columnas una (X), en la casilla que usted considera que corresponde al respectivo ítem, en la columna de color marque con una (X) si usted considera si el ítem es adecuado para evaluar la ansiedad competitiva en deportistas, por último, en la columna de observaciones, usted pueda llenarla. La segunda tabla sobre el cuestionario de buen rendimiento en deportes de contacto consta de seis columnas y ítems. De la misma manera que la anterior tabla, siga las mismas instrucciones, en las que usted considere adecuado para el buen rendimiento deportivo en deportes de contacto.

N° ITEM	Ansiiedad Somática	Preocupación	Desconcentración	¿Considera usted pertinente la pregunta para evaluar la ansiiedad competitiva?		Observaciones
				SI	NO	
5 Me preocupa desilusionar a los demás (compañeros, entrenadores, padres, etc.)		/		/		
6 Siento un nudo en el estómago.	/			/		
7 Pierdo la concentración en el partido o la competición.			/	/		
8 Me preocupa no competir o jugar todo lo bien que puedo.		/		/		
9 Me preocupa competir o jugar mal.		/		/		

Nº ITEM	Ansiiedad Somática	Preocupación	Desconcentración	¿Considera usted pertinente la pregunta para evaluar la ansiiedad competitiva?		Observaciones
				SI	NO	
10	Siento que mis músculos tiemblan.	/			/	
11	Me preocupa "cagarla" durante el partido o competición.	/			/	
12	Tengo el estómago revuelto.	/			/	
13	No puedo pensar con claridad durante el partido o competición.		/		/	
14	Siento mis músculos tensos porque estoy nervioso.	/			/	

Nº ITEM	Ansiedad Somática	Preocupación	Desconcentración	¿Considera usted pertinente la pregunta para evaluar la ansiedad competitiva?		Observaciones
				SI	NO	
15	Me cuesta concentrarme en lo que mi entrenador me ha pedido que haga.		/	/		

Sugerencias sobre "Escala de ansiedad competitiva" (SAS-2):

Firma: _____

Nombre: Ximms Bonds

La Paz, 02 de septiembre de 2024

Señora:

Mag. Silvana Sofía Calla Lovera

Carrera Psicología

Universidad La Salle

Presente. -

- Ref. Validación escala de ansiedad competitiva (SAS-2) y el test para evaluar estados emocionales (TMMS-24)

De mi consideración:

A tiempo de saludar a su persona, sabiendo de su amplia experiencia, tengo el agrado de dirigirme a Usted para solicitar su colaboración en calidad de experto para validar los cuestionarios “Escala de ansiedad competitiva para deportistas” (SAS-2) elaborado por Rainer para medir el grado de ansiedad que puede sentir un deportista antes de una competencia y el “test para evaluar los estados emocionales” (TMMS-24) creada por Salovey y Mayer para medir la percepción de la inteligencia emocional en adultos. Los mencionados cuestionarios formarán parte de la batería que se empleará como parte del Trabajo de Grado titulado “Propuesta de un programa de intervención basado en técnicas de imaginaria guiada, dirigido a atletas de artes marciales y deportes de combate en la ciudad de La Paz”, la cual tiene como objetivo principal de proponer un programa de imaginaria guiada que permita gestionar la ansiedad y regular los estados emocionales en deportistas de artes marciales y deportes de combate de la ciudad de La Paz. Para este fin, adjunto encontrará la escala y los formularios de validación. Agradeciendo de antemano su colaboración, me despido atentamente.

Miguel Angel Robles Tapia
CI. 13648691 L.P

- Formularios de validación
- Cuestionario de ansiedad competitiva (SAS-2)

TABLA DE VALIDACIÓN POR EXPERTOS


Nº	ITEM	Ansiedad Somática	Preocupación	Desconcentración	¿Considera usted pertinente la pregunta para evaluar la ansiedad competitiva?		Observaciones
					SI	NO	
1	Me cuesta concentrarme en el partido o la competición.			✓	✓		
2	Siento que mi cuerpo esta tenso.	✓			✓		
3	Me preocupa no jugar o competir bien.		✓		✓		
4	Me cuesta centrarme en lo que se supone que tengo que hacer.			✓	✓		

N°	ITEM	Ansiedad Somática	Preocupación	Desconcentración	¿Considera usted pertinente la pregunta para evaluar la ansiedad competitiva?		Observaciones
					SI	NO	
5	Me preocupa desilusionar a los demás (compañeros, entrenadores, padres, etc.)		✓		✓		
6	Siento un nudo en el estómago.	✓			✓		
7	Pierdo la concentración en el partido o la competición.			✓	✓		
8	Me preocupa no competir o jugar todo lo bien que puedo.		✓		✓		
9	Me preocupa competir o jugar mal.		✓		✓		

N°	ITEM	Ansiedad Somática	Preocupación	Desconcentración	¿Considera usted pertinente la pregunta para evaluar la ansiedad competitiva?		Observaciones
					SI	NO	
10.	Siento que mis músculos tiemblan.	✓			✓		
11.	Me preocupa "cagarla" durante el partido o competición.		✓		✓		
12.	Tengo el estómago revuelto.	✓			✓		
13.	No puedo pensar con claridad durante el partido o competición.			✓	✓		
14.	Siento mis músculos tensos porque estoy nervioso.	✓			✓		

N°	ITEM	Ansiedad Somática	Preocupación	Desconcentración	¿Considera usted pertinente la pregunta para evaluar la ansiedad competitiva?		Observaciones
					SI	NO	
15.	Me cuesta concentrarme en lo que mi entrenador me ha pedido que haga.			✓	✓		

Sugerencias sobre "Escala de ansiedad competitiva" (SAS-2):

Firma: 

Nombre: Silvana Soja Calle Torres

La Paz, 12 de septiembre de 2024

Señor:

Mag. Oscar Teran

Presente. -

- Ref. Validación escala de ansiedad competitiva (SAS-2) y el test para evaluar estados emocionales (TMMS-24)

De mi consideración:

A tiempo de saludar a su persona, sabiendo de su amplia experiencia, tengo el agrado de dirigirme a Usted para solicitar su colaboración en calidad de experto para validar los cuestionarios “Escala de ansiedad competitiva para deportistas” (SAS-2) elaborado por Rainer para medir el grado de ansiedad que puede sentir un deportista antes de una competencia y el “test para evaluar los estados emocionales” (TMMS-24) creada por Salovey y Mayer para medir la percepción de la inteligencia emocional en adultos. Los mencionados cuestionarios formarán parte de la batería que se empleará como parte del Trabajo de Grado titulado “Propuesta de un programa de intervención basado en técnicas de imaginaria guiada, dirigido a atletas de artes marciales y deportes de combate en la ciudad de La Paz”, la cual tiene como objetivo principal de proponer un programa de imaginaria guiada que permita gestionar la ansiedad y regular los estados emocionales en deportistas de artes marciales y deportes de combate de la ciudad de La Paz. Para este fin, adjunto encontrará la escala y los formularios de validación. Agradeciendo de antemano su colaboración, me despido atentamente.

Miguel Angel Robles Tapia

CI. 13648691 L.P

- Formularios de validación
- Cuestionario de ansiedad competitiva (SAS-2)
- Escala de inteligencia emocional (TMMS-24)

Instrucciones:

A continuación, encontrará 2 tablas, que corresponden al cuestionario de ansiedad competitiva en deportistas (SAS-2), donde se encuentran siete columnas y se presentan 15 ítems que son parte del cuestionario. Marque en las dos primeras columnas una (X), en la casilla que usted considera que corresponde al respectivo ítem, en la columna de color marque con una (X) si usted considera si el ítem es adecuado para evaluar la ansiedad competitiva en deportistas, por último, en la columna de observaciones, usted pueda llenarla. La segunda tabla sobre el cuestionario de buen rendimiento en deportes de contacto consta de seis columnas y ítems. De la misma manera que la anterior tabla, siga las mismas instrucciones, en las que usted considere adecuado para el buen rendimiento deportivo en deportes de contacto

TABLA DE VALIDACION POR EXPERTOS


Nº ITEM	Ansiedad Somática	Preocupación	Desconcentración	¿Considera usted pertinente la pregunta para evaluar la ansiedad competitiva?		Observaciones
				SI	NO	
1 Me cuesta concentrarme en el partido o la competición			X	X		
2 Siento que mi cuerpo está tenso	X			X		
3 Me preocupa no jugar o competir bien		X		X		
4 Me cuesta centrarme en lo que se supone que tengo que hacer			X	X		

Nº ITEM	Ansiedad Somática	Preocupación	Desconcentración	¿Considera usted pertinente la pregunta para evaluar la ansiedad competitiva?		Observaciones
				SI	NO	
5. Me preocupa desahuciar a los demás (compañeros, entrenadores, padres, etc.)		X		X		
6. Siento un nudo en el estómago	X			X		
7. Pierdo la concentración en el partido o la competición			X	X		
8. Me preocupa no competir o jugar todo lo bien que puedo.		X		X		
9. Me preocupa competir o jugar mal.		X		X		

Nº ITEM	Ansiedad Somática	Preocupación	Desconcentración	¿Considera usted pertinente la pregunta para evaluar la ansiedad competitiva?		Observaciones
				SI	NO	
10. Siento que mis músculos tiemblan	X			X		
11. Me preocupa "cagar" durante el partido o competición.		X		X		
12. Tengo el sistema nervioso	X			X		
13. No puedo pensar con claridad durante el partido o competición.			X	X		
14. Siento mis músculos temblar porque estoy nervioso.	X			X		

N°	ITEM	Ansiedad Somática	Preocupación	Desconcentración	¿Considera usted pertinente la pregunta para evaluar la ansiedad competitiva?		Observaciones
					SI	NO	
15	Me cuesta concentrarme en lo que mi entrenador me ha pedido que haga.			X		X	

Sugerencias sobre "Escala de ansiedad competitiva" (SAS-2):

Firma: 
 Nombre: Cesar B. Tena



La Paz, 09 septiembre de 2024

Señora:

M. Sc. Jimena Siles

Carrera Psicología

Universidad La Salle.

Presente. -

- Ref. Validación escala de ansiedad competitiva (SAS-2) y el test para evaluar estados emocionales (TMMS-24)

De mi consideración:

A tiempo de saludar a su persona, sabiendo de su amplia experiencia, tengo el agrado de dirigirme a Usted para solicitar su colaboración en calidad de experto para validar los cuestionarios “Escala de ansiedad competitiva para deportistas” (SAS-2) elaborado por Rainer para medir el grado de ansiedad que puede sentir un deportista antes de una competencia y el “test para evaluar los estados emocionales” (TMMS-24) creada por Salovey y Mayer para medir la percepción de la inteligencia emocional en adultos. Los mencionados cuestionarios formarán parte de la batería que se empleará como parte del Trabajo de Grado titulado “Propuesta de un programa de intervención basado en técnicas de imaginaria guiada, dirigido a atletas de artes marciales y deportes de combate en la ciudad de La Paz”, la cual tiene como objetivo principal de proponer un programa de imaginaria guiada que permita gestionar la ansiedad y regular los estados emocionales en deportistas de artes marciales y deportes de combate de la ciudad de La Paz. Para este fin, adjunto encontrará la escala y los formularios de validación. Agradeciendo de antemano su colaboración, me despido atentamente.

Miguel Angel Robles

Tapia

CI. 13648691 L.P

- Formularios de validación
- Cuestionario de ansiedad competitiva (SAS-2)
- Escala de inteligencia emocional (TMMS-24)

Instrucciones:

A continuación, encontrará 2 tablas, que corresponden al cuestionario de ansiedad competitiva en deportistas (SAS-2), donde se encuentran siete columnas y se presentan 15 ítems que son parte del cuestionario. Marque en las dos primeras columnas una (X), en la casilla que usted considera que corresponde al respectivo ítem, en la columna de color marque con una (X) si usted considera si el ítem es adecuado para evaluar la ansiedad competitiva en deportistas, por último, en la columna de observaciones, usted pueda llenarla. La segunda tabla sobre el cuestionario de buen rendimiento en deportes de contacto consta de seis columnas y ítems. De la misma manera que la anterior tabla, siga las mismas instrucciones, en las que usted considere adecuado para el buen rendimiento deportivo en deportes de contacto.

TABLA DE VALIDACIÓN POR EXPERTOS


Nº ITEM	Ansiedad Sonética	Preocupación	Desconcentración	¿Considera usted pertinente la pregunta para evaluar la ansiedad competitiva?		Observaciones
				SI	NO	
1 Me cuesta concentrarme en el partido o la competición.			✓	✓		
2 Siento que mi cuerpo está tenso.	✓			✓		
3 Me preocupa no jugar o competir bien.		✓		✓		
4 Me cuesta centrarme en lo que se supone que tengo que hacer.			✓	✓		

N° ITEM	Ansiedad Somática	Preocupación	Desconcentración	¿Considera usted pertinente la pregunta para evaluar la ansiedad competitiva?		Observaciones
				SI	NO	
4. Me preocupa desilusionar a los demás (compañeros, entrenadores, padres, etc.)		✓		✓		
5. Siento un ruido en el estómago	✓			✓		
7. Fierdo la concentración en el partido o la competencia			✓	✓		
8. Me preocupa no cumplir o jugar todo lo bien que puedo		✓		✓		
9. Me preocupa cumplir o jugar mal		✓		✓		

N°	ITEM	Ansiedad Sornática	Preocupación	Desconcentración	¿Considera usted pertinente la pregunta para evaluar la ansiedad competitiva?		Observaciones
					SI	NO	
10.	Siento que mis músculos tiemblan.	✓			✓		
11.	Me preocupa "cagarla" durante el partido o competición.		✓		✓	?	"cagarla" se refiere a cambiar por un sintoma?
12.	Tengo el estómago revuelto.	✓			✓		
13.	No puedo pensar con claridad durante el partido o competición.			✓	✓		
14.	Siento mis músculos tensos porque estoy nervioso.	✓			✓		

N° ITEM	Ansiiedad Somática	Preocupación	Desconcentración	¿Considera usted pertinente la pregunta para evaluar la ansiiedad competitiva?		Observaciones
				SI	NO	
15	Me cuesta concentrarme en lo que mi entrenador me ha pedido que haga.		✓	✓		

Sugerencias sobre "Escala de ansiiedad competitiva" (SAS-2):

Firma: 
Nombre: Jinena Lourdes Siles Teneke

Anexo 2. Valoración de expertos, Inteligencia Emocional.

Experto XIMENA BORDA

TABLA DE VALIDACION POR EXPERTOS

Nº ITEM	Percepción emocional	Comprensión de sentimientos	Regulación emocional	¿Considera usted pertinente la pregunta para evaluar la inteligencia emocional?		Observaciones
				SI	NO	
1	/			/		
2	/			/		
3	/			/		
4	/			/		
5	/			/		
6	/			/		

7	A menudo pienso en mis sentimientos.	/			/		
8	Presto mucha atención a como me siento.	/			/		
9	Tengo claros mis sentimientos.		/		/		
10	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.		/		/		
11	Casi siempre se como me siento.		/		/		
12	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.		/		/		
13	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.		/		/		
14	Siempre puedo decir como me siento.		/		/		
15	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.		/		/		

16	Puedo llegar a comprender mis sentimientos			/					
17	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista			/		/			
18	Aunque me siento mal, procuro pensar en cosas agradables			/		/			
19	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida			/		/			
20	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal			/		/			
21	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, convirtiéndolas, trato de calmarme			/		/			
22	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo			/		/			
23	Tengo mucha energía cuando me siento feliz			/		/			

24	Quando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.					/	/		
----	---	--	--	--	--	---	---	--	--

Sugerencias sobre "Test para evaluar estados emocionales" (TMMS-24)

Firma: 

Nombre: Xenia Beads

Experto SILVANA CALLA

TABLA DE VALIDACIÓN POR EXPERTOS

Nº ITEM	Percepción emocional	Comprensión de sentimientos	Regulación emocional	¿Considera usted pertinente para evaluar la inteligencia emocional?		Observaciones
				SI	NO	
1. Presto mucha atención a los sentimientos.	✓			✓		
2. Normalmente me preocupo por lo que siento.	✓			✓		
3. Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	✓			✓		
4. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	✓			✓		
5. Dejo que mis sentimientos afecten mis pensamientos.	✓			✓		
6. Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	✓			✓		

7	A menudo pienso en mis sentimientos	✓			✓		
8	Presto mucha atención a como me siento	✓			✓		
9	Tengo claros mis sentimientos		✓		✓		
10	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos		✓		✓		
11	Casi siempre se cómo me siento.		✓		✓		
12	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas		✓		✓		
13	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.		✓		✓		
14	Siempre puedo decir cómo me siento.		✓		✓		
15	A veces puedo decir cuáles son mis emociones		✓		✓		

16	Puedo llegar a comprender mis sentimientos			✓					
17	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista			✓		✓			
18	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables			✓		✓			
19	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida			✓		✓			
20	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal			✓		✓			
21	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme			✓		✓			
22	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo			✓		✓			
23	Tengo mucha energía cuando me siento feliz			✓		✓			

24	Quando estoy enfadado presto a cambiar mi estado de ánimo					✓	✓		
----	---	--	--	--	--	---	---	--	--

Sugerencias sobre "Test para evaluar estados emocionales" (TMMS-24)

Fecha: 16

Nombre: Silvia Sofia Galdames

EXPERTO OSCAR TERAN

TABLA DE VALIDACIÓN POR EXPERTOS

N°	ITEM	Percepción emocional	Comprensión de sentimientos	Regulación emocional	¿Considera pertinente para evaluar la inteligencia emocional?		Observaciones
					SI	NO	
1	Prefiero mucha atención a los sentimientos.	X			X		
2	Normalmente me preocupo por lo que siento.		X		X		
3	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.			X	X		
4	Pienso que merezco la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	X			X		
5	Dejo que mis sentimientos afecten mis pensamientos.			X	X		
6	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.		X		X		

7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	X				X			
8.	Presto mucha atención a como me siento.	X				X			
9.	Tengo claros mis sentimientos.		X			X			
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.			X		X			
11.	Casi siempre se cómo me siento.		X			X			
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.			X		X			
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	X				X			
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.					X	X		
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.					X	X		

16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.		X		X			
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.			X			X	
18.	Aunque me siento mal, procuro pensar en cosas agradables.		X		X			
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	X			X			
20.	Intento tener pensamientos positivos aunque me siento mal.			X			X	
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.		X		X			
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.		X		X			
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.		X		X			

24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.					X			
-----	---	--	--	--	--	---	--	--	--

Sugerencias sobre "Test para evaluar estados emocionales" (TMMS-24)



Firma: *Bogdan Vlad*
Nombre: *Cesar Torres Bogdan*

EXPERTO JIMENA SILES

TABLA DE VALIDACIÓN POR EXPERTOS

N°	ITEM	Percepción emocional	Comprensión de sentimientos	Regulación emocional	¿Considera usted pertinente la pregunta para evaluar la inteligencia emocional?		Observaciones
					SI	NO	
1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	✓			✓		
2.	Normalmente me preocupo por lo que siento.		✓		✓		
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	✓			✓		
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	✓			✓		
5.	Dejo que mis sentimientos afecten mis pensamientos.			✓	✓		
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	✓			✓		

7	A menudo pienso en mis sentimientos						✓	
8	Presto mucha atención a cómo me siento.	✓					✓	
9	Tengo claros mis sentimientos.					✓	✓	
10	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos	✓					✓	
11	Casi siempre sé cómo me siento	✓					✓	
12	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas			✓			✓	
13	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones	✓					✓	
14	Siempre puedo decir cómo me siento.	✓					✓	
15	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	✓					✓	

Anexo 3. Consentimiento Informado.

Consentimiento informado

Los cuestionarios que se presentan a continuación son parte de la investigación titulada "**Ansiedad competitiva e inteligencia emocional en atletas de artes marciales y deportes de combate de la ciudad de La Paz**", tiene como objetivo proponer un programa de imaginación guiada que permita brindar herramientas para regular la ansiedad competitiva y gestionar la inteligencia emocional en deportistas de artes marciales y deportes de combate de la ciudad de La Paz.

El llenado le tomará aproximadamente 15 minutos y es importante recalcar que su participación es estrictamente voluntaria. Recuerde que toda la información que brinde será de **CARÁCTER ANÓNIMO Y CONFIDENCIAL**, por lo que no se le preguntará ningún dato personal y tampoco se guardara su correo electrónico.

Si tiene alguna pregunta o comentario tanto sobre la investigación, resultados ó escalas, no dude en consultar con el investigador Miguel Angel Robles Tapia al siguiente correo: mikeanrot@gmail.com

De antemano muchas gracias por su colaboración.

Anexo 4. Instrumento SAS - 2

Muchos deportistas se ponen tensos o nerviosos antes o durante los partidos o competiciones. Esto le pasa incluso a los deportistas profesionales. Por favor, lee cada pregunta y después marca con un círculo el número que mejor explica cómo te sientes **NORMALMENTE** antes o mientras juegas o compites. Fíjate que ahora contestarás desde el 1 (nada) al 4 (mucho). No hay respuestas **CORRECTAS** o **INCORRECTAS**. Por favor, sé tan sincero como puedas.

Antes o mientras juego o compito...	Nada	Un poco	Bastante	Mucho
... me cuesta concentrarme en el partido o competición	1	2	3	4
... siento que mi cuerpo está tenso	1	2	3	4
... me preocupa no jugar o competir bien	1	2	3	4
... me cuesta centrarme en lo que se supone que tengo que hacer	1	2	3	4
... me preocupa desilusionar a los demás (compañeros, entrenadores, padres, etc.)	1	2	3	4
Antes o mientras juego o compito...	Nada	Un poco	Bastante	Mucho
... siento un nudo en el estómago	1	2	3	4
... pierdo la concentración en el partido o competición	1	2	3	4
... me preocupa no competir o jugar todo lo bien que puedo	1	2	3	4
... me preocupa competir o jugar mal	1	2	3	4
... siento que mis músculos tiemblan	1	2	3	4
Antes o mientras juego o compito...	Nada	Un poco	Bastante	Mucho
... me preocupa "cagarla" durante el partido o competición	1	2	3	4
... tengo el estómago revuelto	1	2	3	4
... no puedo pensar con claridad durante el partido o competición	1	2	3	4
... siento mis músculos tensos porque estoy nervioso	1	2	3	4
... me cuesta concentrarme en lo que mi entrenador me pide que haga	1	2	3	4

!!!!Muchas gracias por tu colaboración!!!!

Anexo 5. Instrumento TMMS-24

TMMS-24.

INSTRUCCIONES:

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.

No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1	2	3	4	5
Nada de Acuerdo	Algo de Acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de Acuerdo	Totalmente de acuerdo

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

Anexo 6. programa para manejo de ansiedad precompetitiva e inteligencia emocional**PRIMER MÓDULO: PRIMEROS PASOS****Objetivo:**

- Explicación del programa y sus beneficios
- Presentación del diario de progreso como un registro de avance y apoyo para mejorar la inteligencia emocional
- Administrar las pruebas psicométricas SAS-2 y TMSS-24

Materiales:

- Proyector o pantalla donde se pueda proyectar o visualizar la presentación power point del programa.
- Videos ejemplo
- Cuadernos sencillos que servirán como diario
- Mesa redonda

Ambiente:

- Área de práctica de la academia o centro deportivo.

Tiempo:

- 70 minutos

Organización:

- Individual/grupal

PRIMER MODULO			
	DESARROLLO	Tiempo	Materiales
Sesión 1	Introducción a la ansiedad pre competitiva e inteligencia emocional.	20 minutos	Proyector o pantalla
	Mesa redonda acerca de las situaciones relacionadas a la ansiedad pre competitiva por las cuales han pasado los atletas.	30 minutos	
	Administración de los cuestionarios SAS-2 y TMMS-24.	20 minutos	Cuestionarios SAS-2 y TMMS-24 y bolígrafos
	Presentación de los diarios de progreso.	15 minutos	Diarios de progresos
	Cierre de la sesión, ronda de preguntas y comentarios de los participantes.	10 minutos	
Sesión 2	Introducción al manejo y aprovechamiento de las emociones.	20 minutos	
	Presentación de videos motivacionales de atletas profesionales.	10 minutos	Videos
	Compartir experiencias relacionadas a situaciones donde las emociones tomaron control de la situación tanto en el área deportiva como en la rutina	30 minutos	Diarios de progreso

	diaria.		
	Cierre de sesión, ronda de preguntas	10 minutos	

SEGUNDO MODULO: CALMA TU MENTE

Objetivo:

- Introducción de las técnicas de regulación emocional
- Introducción de la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson
- Instrucción de cómo afrontar los pensamientos irracionales
- Introducción de los rituales deportivos

Materiales:

- Videos
- Proyector o pantallas

Ambiente:

- Área de práctica de la academia o centro deportivo.

Tiempo

- 4 semanas, 1 sesión por semana

Organización:

- Individual.

SEGUNDO MODULO			
	DESARROLLO	TIEMPO	MATERIALES
Sesión 1	Explicación acerca de cómo funcionan las técnicas de regulación emocional y gestión de ansiedad.	15 minutos	
	Presentación de la respiración diafragmática	15 minutos	
	Práctica de la respiración diafragmática con situaciones pasadas relacionadas con ansiedad pre competitiva y situaciones donde las emociones tomaron control de la situación	30 minutos	
	Cierre, ronda de preguntas y compartir experiencia de la sesión	20 minutos	
Sesión 2	Explicación acerca de cómo realizar la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson	15 minutos	
	Practica de relajación muscular progresiva con situaciones pasadas relacionadas a situaciones donde hayan experimentado ansiedad pre competitiva.	40 minutos	
	Cierre, ronda de preguntas y compartir experiencia de la sesión	10 min	
Sesión 3	Explicación acerca de los pensamientos irracionales y modelo ABC	20 min	

	Detección de pensamientos irracionales y compartir experiencias relacionadas	25 min	
	Utilización de técnicas de respiración diafragmática y de Jacobson para combatir los estados que puedan generar los pensamientos irracionales	30 min	
	Cierre de la sesión, compartir experiencias y ronda de preguntas	10 min	
Sesión 4	Explicación que es un ritual deportivo	25 minutos	
	Tiempo para practicar y demostrar posibles rituales que realizarían antes de competir	20 minutos	
	Videos demostrativos de deportistas profesionales realizando rituales deportivos	10 minutos	Videos previamente elegidos, pantalla o proyector
	Cierre de la sesión, ronda de preguntas y compartir experiencias acerca de la sesión	15 minutos	

TERCER MODULO: EL MEJOR ALIADO

Objetivo:

- Presentación de la reestructuración cognitiva
- Enseñar cómo enfrentar el miedo al fracaso

Materiales:

- ninguno

Ambiente:

- Área de practica

Tiempo

- 3 semanas, 1 sesión por semana

Organización:

- Individual.

TERCER MODULO			
	DESARROLLO	TIEMPO	MATERIALES
Sesion 1	Explicación acerca de la reestructuración cognitiva y como se puede realizar	25 minutos	
	Presentación de la estrategia de detener el pensamiento	15 minutos	
	Compartir con los demás participantes algún pensamiento o situación donde se pueda usar la estrategia	20 minutos	
	Cierre de sesión y ronda de preguntas	15 minutos	
Sesión 2	Repaso acerca de las técnicas de respiración	15 minutos	

	diafragmática y de Jacobson		
	Aplicación de las técnicas a situaciones variadas relacionadas a ansiedad o desbordes emocionales	30 minutos	
	Cierre, ronda de preguntas y compartir experiencias	10 minutos	
Sesión 3	Charla acerca del miedo al fracaso, como afecta el rendimiento y cómo enfrentarlo	30 minutos	
	Socialización acerca de experiencias donde el miedo a fracasar afectó deportista	20 minutos	
	Cierre de sesión y ronda de preguntas	10 minutos	

CUARTO MODULO: PUNTO DE CONTROL

Objetivo:

- Reconocer y evidenciar los avances de los participantes con el programa.
- Repasar técnicas y estrategias aprendidas anteriormente.
- Presentación de técnicas de visualización.

Materiales:

- ninguno

Ambiente:

- Área de practica
- Proyector o pantalla
- Videos motivacionales

Tiempo

- 3 semanas, 1 sesión por semana

Organización:

- Individual.

CUARTO MODULO			
	DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL
Sesión 1	Recuento y reconocimiento de logros personales y deportivos de cada uno de los atletas	25 minutos	
	Control acerca de las metas de cada atleta y establecimiento de nuevas metas	15 minutos	
	Presentación de videos motivacionales	10 minutos	Videos motivacionales

			y proyector o pantalla
	Cierre de la sesión	5 minutos	
Sesión 2	Presentación y explicación acerca de técnicas de visualización	30 minutos	
	Utilización de las técnicas de visualización con situaciones positivas y con situaciones negativas relacionadas al deporte y a la vida diaria	20 minutos	
	Cierre de sesión, ronda de preguntas y compartir experiencia con la sesión	10 minutos	
Sesión 3	Practica de visualización (guía de la sesión)	15 minutos	Diario de progreso
	Practica de los rituales deportivos	20 minutos	
	Practica de técnicas de relajación (respiración diafragmática y Jacobson)	15 minutos	
	Practica de reestructuración cognitiva	20 minutos	
	Enfrentamientos de practica de 1 minuto con el instructor evaluando	15 minutos	Instructor y área amplia de practica
	Cierre de sesión, ronda de preguntas y compartir experiencia acerca de la sesión	15 minutos	

QUINTO MÓDULO: EL GRAN TORNEO

Objetivo:

- Enseñar a los participantes el poder diseñar rutinas pre competencia
- Generar un estado de rivalidad entre los participantes
- Utilización de las técnicas con el entrenamiento y competencia
- Re administración de las pruebas psicométricas SAS-2 y TMMS-24

Materiales:

- Papelografo,
- Pruebas psicométricas SAS-2 y TMMS-24
- Agua
- Cronometro

Ambiente:

- Área de práctica

Tiempo:

- 6 semanas, 1 sesión por semana

Organización:

- Individual y grupal

QUINTO MODULO			
	DESARROLLO	TIEMPO	MATERIALES
Sesión 1	Explicación acerca de cómo diseñar una rutina de preparación antes de entrenamiento, enfrentamiento y/o competencia utilizando todas las estrategias anteriormente presentadas	45 minutos	

	Practica de rutina pre participación	25 minutos	
	Cierre de sesión y ronda de preguntas	10 minutos	
	Anuncio de competencia interna e introducción de ranking local	10 minutos	Papelógrafo con los nombres de los participantes en columnas
Sesión 2	Explicación de entrenamiento basado en fuerza y agilidad con enfoque en competencia, haciendo énfasis en que se use lo aprendido	15 minutos	
	Entrenamiento de fuerza con base de competencia	30 minutos	
	Entrenamiento de agilidad con base de competencia	30 minutos	
	Entrenamiento de flexibilidad con base en competencia	20 minutos	
	Cierre de sesión, ronda de preguntas, compartir experiencias y anunciar puestos del ranking	20 minutos	
Sesión 3	Practica de mindfulness	20 min	
	Utilización de las técnicas en situaciones estresantes relacionadas al deporte	20 minutos	
	Practica de reestructuración de pensamiento con técnicas de combate	20 minutos	

	Cierre de sesión, ronda de preguntas, compartir experiencia con la sesión y actualización del ranking	15 minutos	
Sesión 4	Introducción de entrenamiento de competencia	15 minutos	
	Entrenamiento de fuerza con base de competencia	30 minutos	
	Entrenamiento de agilidad con base de competencia	30 minutos	
	Entrenamiento de flexibilidad con base en competencia	20 minutos	
	Cierre de sesión, ronda de preguntas, compartir experiencias y actualización del ranking	20 minutos	
Sesión 5	Administración de pruebas psicométricas (SAS-2 y TMMS-24)	20 minutos	Cuestionarios SAS-2 y TMMS-24 y bolígrafos
	Recomendaciones acerca de la competencia interna y recalcar la utilización de lo aprendido anteriormente	10 minutos	
	Anunciar al ganador del ranking interno	5 minutos	
Sesión 6	Palabras y recomendaciones antes de empezar la competencia	5 minutos	
	Competencia entre estudiantes con rondas	Dependiendo de los	Agua, instructor, papelógrafo,

	de 5 minutos	participantes	cronometro
	Premiación al primer y segundo puesto de la competencia, agradecimiento a los participantes del programa y recomendar el mantener la utilización de lo aprendido para mantener la mejoría de su rendimiento	20 minutos	

MODULO DE CONTROL

Para evaluar el impacto del programa durante 6 meses o después de que los atletas hayan participado en 6 competencias fuera del centro deportivo o academia de deporte propia se tendrán reuniones regulares con el instructor de la academia donde se discutirá acerca de cada atleta y de su desarrollo post aplicación del programa, de igual manera una vez al mes se tendrán reuniones con los deportistas donde se hablara acerca de su propia percepción en cómo le afecto el programa esto puede ser desde la práctica del deporte, así como en su vida personal.

El psicólogo en el caso de presentarse competencias estará presente acompañando a los deportistas, observando cómo se desarrollan, también asegurándose de que realicen las técnicas o estrategias ya preparadas anteriormente antes de competir.