

Psicología del deporte y ciencias aplicadas

Coordinadores:

Jeanette Magnolia López Walle
José Leandro Tristán Rodríguez
Rossana de Fátima Ferrera
Andrés Roberto Ceballos García

Publicación financiada por el PROFEXCE 2020

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

Universidad Autónoma de Nuevo León

Rogelio G. Garza Rivera
Rector

Santos Guzmán López
Secretario General

Celso José Garza Acuña
Secretario de Extensión y Cultura

Janneth Villarreal Arizpe
Directora de la Facultad de Artes

Escénicas Antonio Ramos Revillas

Director de Editorial Universitaria José

Leandro Tristán Rodríguez

Director de la Facultad de Organización

Deportiva © Universidad Autónoma de
Nuevo León

© Facultad de Organización Deportiva

ISBN: 978-607-27-1359-8

Padre Mier No. 909 poniente, esquina con Vallarta. Monterrey, Nuevo León,
México, C.P. 64000.

Teléfono: (5281) 8329 4111 / Fax: (5281) 8329 4095.

e-mail: editorial.uanl@uanl.mx

Página web: www.editorialuniversitaria.uanl.mx

Fondo Editorial de Nuevo León

Carolina Farías Campero
Directora General

Dominica Martínez Ajuria
Directora Editorial

Se prohíbe la reproducción total o parcial de esta obra -incluido el diseño tipográfico y de portada-, sin el permiso por escrito del editor.

Impreso en Monterrey, México.

Printed in Monterrey, Mexico.

Todos los trabajos incluidos como capítulos de libro, fueron arbitrados de forma ciega por al menos 2 miembros del Comité Científico y Editorial de esta obra, así como evaluadores invitados internacionales.

El contenido de los trabajos que componen este libro electrónico es responsabilidad de cada uno de los autores.



Conversión gestionada por:
Sextil Online, S.A. de C.V./ Ink it ® 2020.
+52 (55) 52 54 38 52
contacto@ink-it.ink
www.ink-it.ink

31. Personalidad resistente y dureza mental en deportistas de élite en Centroamérica y el Caribe

PONCE CARBAJAL, Nancy¹;
LÓPEZ-WALLE, Jeanette M.¹;
JAENES SÁNCHEZ, José Carlos²;
PEÑALOZA GÓMEZ, Rafael³ y
MÉNDEZ SÁNCHEZ María del Pilar³

Abstract

The objective of this book chapter is to identify the correlations between Hardy Personality (HP) and Mental Toughness (MT), in high performance athletes. The participants were 405 nationals selected from 9 countries and 23 different sports, who participated in the XII Central American and Caribbean Sports Games, at Boca del Río Veracruz in Mexico in 2014, the age ranged from 18 to 47 years with an Average of 24.2 and a Standard Deviation of 5.07. The athletes answered two instruments, one that measures the RP that evaluates their resistance to stress, and the other that measures the state of mental strength that athletes possess. The methodology used is cross-sectional, associative empirical, and simple correlation. Descriptive analyzes, reliability, validity, and Spearman's correlations were performed, with SPSS software. The results found relationships in almost all factors of both

instruments to a lesser or greater degree, finding that in the HP in challenge factor, it showed a tripartite relationship with visualization, attitude and positive coping, in addition, control of HP was related to self-confidence, negative coping and attention, and finally, commitment resulted in a relationship with the motivational level.

Key words: *Stress, Elite Sport, Control, Commitment, Challenge*

Introducción

La teoría de la práctica deliberada (Ericsson, 2008) escribe que para que una persona llegue a ser un experto en cualquier actividad, ya sea artística, científica o deportiva, requiere de una gran implicación en el proceso, requiere entrenamiento y dedicación completa de alrededor de 3 horas diarias exclusivas a la práctica y un acumulado de 8 a 10 años de desarrollo y que, en sumatoria, exprese la expertiz en función del cumulo de experiencias en el área de la que se trate. Lo anterior, extrapolado el deporte en exclusiva, podemos decir que los deportistas de alto rendimiento han pasado por diferentes niveles de desarrollo, al parecer todos comienzan por que vieron algún deporte que les gusto inspirado por algún exitoso en el deporte, posterior a eso se integran a un club o una organización gubernamental, donde practica 2 o 3 días por semana, al paso del tiempo el deportista pasa a ser seleccionado estatal donde ya le solicitan entrenar de 5 a 6 días por semana y cuando todo va bien, entonces al cabo de algunos años, figura en las medallas nacionales, de pronto ya es un seleccionado nacional y comienza su carrera como representante de su país, y se presenta en diferentes escenarios internacionales como juegos centroamericanos, panamericanos, olímpicos o de campeonatos mundiales, lo que desemboca en un deportista que participa en el alto

rendimiento deportivo, por tanto, se define como deportista de alto rendimiento o de elite.

La importancia de incentivar a las personas a practicar deporte, nace de la idea universal que motiva el movimiento olímpico, "...poner siempre el deporte al servicio del desarrollo armónico del ser humano, con el fin de favorecer el establecimiento de una sociedad pacífica y comprometida con el mantenimiento de la dignidad humana"; así lo describe el Comité Olímpico en 2004 y es una tarea primordial que ha dejado la práctica deportiva de alto rendimiento para la sociedad futura, y la importancia que se vislumbra el hecho de que más personas se unan a la práctica del deporte de alto rendimiento, y viertan sobre el resto de la sociedad esta bella tarea. Makris, & Georgiadis (2013) desarrollaron un trabajo que plantea la importancia de los juegos olímpicos juveniles llamados "Juegos Olímpicos De La Juventud", que han surgido para la difusión de los valores educativos del olimpismo, juego limpio y respeto por la diferencia cultural, educar a la sociedad por medio del deporte masivo. Por lo que se puede establecer la importancia de los deportistas que entrenan a estos niveles y el reflejo que representan para la sociedad en general.

Los deportistas de alto nivel, están inmersos en un contexto, un tanto saturado, y de ahí que sea mayor o menor el grado de estrés al que son sometidos. En una investigación con deportistas puertorriqueños, sus resultados evidenciaron los diversos estresores de un deportista de alto nivel, en ellos describen a familiares, amigos, conocidos o la escuela, también, la preocupación de no poder alcanzar las metas, pero uno de los estresores más fuertes está vinculado a la fatiga o a la pérdida de energía, por falta de recuperación (Avilés et al., 2018).

Como ha venido estudiando los últimos ya casi 20 años atrás (Raga & Rodríguez, 2001), los deportistas de alto rendimiento, se ven implicados en diversas situaciones emocionales que para la sociedad en general no son tan

evidentes, están bajo presión, bajo estrés (Aguirre, 2013; Arruza, et al., 2011) con familiares, entrenadores, la escuela, los compañeros, los maestros y demás círculos sociales de los que participa. Se plantea que los círculos sociales de una persona no dedicada al deporte son menos, todos los días se mueve dinámicamente entre diferentes roles, con sus padres, en la escuela, y los compromisos sociales, lo que implica que se encuentra en movimiento, brincando de un papel a otro (Bronfenbrenner, 1979) pero un deportista, además, de los círculos antes mencionados, también es compañero de club, atleta, competidor, oponente, alumno de su entrenador etc. (Krebs, 2009; Henriksen, 2010; Ponce, 2017) o que podemos visualizar es que el deportista participa en más roles, tiene que interactuar con lo deportivo y con lo social cotidiano y eso puede significar que desarrolla una cantidad mayor de habilidades sociales, para aquellos que practican deporte.

Perspectivas teóricas y empíricas

El estrés es un desequilibrio entre las demandas internas o externas y la percepción objetiva o subjetiva de que el sujeto no puede responder adecuadamente a dicha situación, lo que produce carga mental, incluso ansiedad. El estrés en el deporte es una situación cotidiana, ya que el deportista enfrenta competencias, nuevos retos, cansancio o la satisfacción de cumplir una meta, sin embargo, suele superar satisfactoriamente esos momentos estresantes (Jaenes, 2009). Por lo que, tiene una influencia sobre el resultado (Moreno et al., 2017; Olmedilla, Blas, Abenza, & Laguna, 2010; Reynoso-Sánchez, 2017), porque quienes son capaces de controlar los efectos producidos por el estrés, supone una mayor posibilidad de resolución problemas que en la competencia se pueden presentar, por lo tanto, el deportista bajo estrés puede llegar a resolver mejor en situaciones difíciles, con una especial capacidad de

adaptación (Jaenes, Godoy, & Román, 2009; Moreno González & Garroza, 2016).

La resistencia al estrés en la psicología del deporte es llamada Personalidad resistente (PR) (*hardy personality o hardiness*), este constructo, ha sido estudiado en distintas profesiones como enfermeras, bomberos, docentes, cuidadores de enfermos, estudiantes y en deportistas, el interés sobre el estudio de este conjunto de variables, surge de la curiosidad de saber, ¿por qué unos si enferman? y ¿otros no?, (Maddi, 2002) lo que los llevó a la creación del el Hardiness Institute en 1984 en California (Khoshaba, y Maddi, 1999). Maddi & Kobasa como promotores de la salud ante el estrés; así, describieron el concepto, como una combinación de tres actitudes (compromiso, control y desafío). Kobasa, Maddi, & Kahn (1982) lo describió constructo unitario, ya que la combinación de las variables expresa la resistencia o dureza mental de los sujetos, donde tiene una actitud positiva, en una visión optimista de la situación estresante. En aquel momento lo mencionaron como las 3C's en correspondencia a sus siglas en idioma inglés (Commitment, Control and Challenge [compromiso, control y desafío]). Entonces que pasa ¿por qué unos si enferman? y ¿otros no?, Maddi y Kobasa, describen que las personas que enferman tienen una resistencia menor a las situaciones estresantes, sin embargo, aquellos que resisten mejor las dificultades, perciben esa misma situación como una oportunidad de crecimiento y desarrollo, tienen la habilidad de revertir una amenaza en oportunidad de mejora.

En la mayoría de los estudios este concepto ha sido tratado como un conjunto de variables que expresa un solo concepto, como lo muestran Jaenes (2009) y Ponce-Carbajal et al (2015) donde la confiabilidad y validez en forma trifactorial o unifactorial tienen índices adecuados. Para Maddi (2006) la personalidad resistente da la posibilidad de enfrentar con valor y con motivación, aunque esta suponga

una dificultad y que su vez le incentiva para emplear estrategias para transformar las situaciones estresantes, en oportunidades de desarrollo y crecimiento (Maddi, 2006).

La dureza mental (DM) por otra parte, es un concepto construido por habilidades psicológicas que algunos investigadores concuerdan con que reflejan en los deportistas su capacidad de enfrentar el estrés en situaciones de presión, como ejemplo se menciona a Loehr (1990), un entrenador de tenis que con su experiencia con tenistas profesionales, por medio de sus observaciones logró identificar las experiencias de sus pupilos durante las competencias y logro integrar siete habilidades psicológicas de la personalidad, basadas en la psicología positivista. Loehr, tomó en cuenta tres elementos importantes para detectar dichas habilidades, la física, la mental y la emocional.

La competencia deportiva, implica varios factores que afrontar entre ellos el estrés y la ansiedad (Borges, Argudo, Ruíz, & Ruíz, 2020; Hernández-Mendo, & Reigal, Delgado-Giralt, López-Cazorla, 2018;) como lo describen Pineda-Espejel et al (2014). Jaenes & Caracuel (2016) en su trabajo integran la autoconfianza, como un elemento de creencia en sí mismo para lograr lo que se han propuesto. Además, en un reciente trabajo, mencionan que la autoconfianza, se ve afectada por la motivación, al igual que la ansiedad precompetitiva, estas variables las reconocen como elementos presentes en el deporte, en mayor o menor grado, dadas las características de las competencias que implica enfrentar a oponentes y desde luego el papel que representa el entrenador, en el proceso de preparación hacia la próxima justa deportiva y durante los entrenamientos, por lo que dedicaron esta investigación, al análisis de estas relaciones, ya que en el deporte está expresa la necesidad de competencia y por lo tanto la satisfacción o la frustración (Pineda-Espejel, Morquecho-Sánchez, Alarcón, 2020). Otros factores que afectan al

deportista para competencia son los factores como el entrenador, la familia, la naturaleza del entrenamiento y características del entrenamiento y que esas variables, incrementan la autoconfianza del jugador como lo mencionan en su trabajo, Siqueiros et al. (2020) por lo tanto, los factores que afectan en beneficio o perjuicio del éxito deportivo son múltiples, sin embargo que el deportista tenga la capacidad de creer en sí mismo y crea puede superar situaciones difíciles y complejas (Costa, 2020) que lo lleven eventualmente al éxito deportivo.

La DM es un concepto que describe la habilidad del deportista para competir y mantenerse de forma consistente en un estado ideal de rendimiento, durante el transcurso de la competencia, (Loehr, 1982;1986), sin la preocupación de las sorpresas que puedan desprenderse de la competencia, y así lograr el nivel de rendimiento requerido, físico, mental y emocional. El autor identificó tres ejes importantes, *el físico*, referido a la energía y la preparación para la competencia, el eje *mental*, que la enfoca a la creación de un estado óptimo de rendimiento y a la buena elección de pensamientos que potencialicen lo que está haciendo y por último el eje *emocional*, al que refiere como la parte, flexible, responsable y resiliente hacia la consecución de los objetivos (Loehr, 1995).

La DM está compuesta por siete variables, autoconfianza, control de afrontamiento negativo, control atencional, control de la visualización, nivel motivacional, control de afrontamiento positivo y control actitudinal. Este instrumento es llamado Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) derivada del *Psychological Performance Inventory* (PPI), creada por Loehr en 1990, la versión Española se le atribuye en el año del 2006 al trabajo realizado por Hernández (2006) este trabajo en el

medio deportivo de alto nivel ha sido estudiado por diversos investigadores encontrando valores de fiabilidad y validez en su mayoría adecuada (Costa, 2020; Raimundi,

Reigal & Hernández, 2016; Siqueiros, et al., 2020; Véliz, Cid, Huepe, Manacilla, & Rojas, 2018). Este instrumento ha sido utilizado en diversos deportes y diferentes roles como en árbitros de fútbol (Campos-Salinas, Berengüí & Hernández, 2019) o en deportistas practicantes de Atletismo, balonmano, básquetbol, fútbol, fútbol sala, Golf, hockey, natación, rugby, taekwondo, tenis, triatlón y voleibol (Raimundi, Reigal & Hernández-Mendo, 2016) triatlón (López, Hernández-Mendo, Reigal, & Morales, 2015)

Importancia y planteamiento del problema e hipótesis

Derivado de lo anterior, es de especial importancia el estudio de los temas presentados, puesto que los entrenadores, administrativos y familiares se encuentran en la permanente búsqueda de los elementos necesarios para apoyar y desarrollar adecuadamente a un deportista de excelencia, pero son tantos los factores, que de alguna forma se tiene que dividir para abordarlos desde diferentes fronteras y tratar de exponer la mayor cantidad de información posible, en este caso se aborda la PR y la DM, que integran las habilidades, que el deportista debe desarrollar en cuanto a control de emociones, y el enfrentamiento a los desafíos y está permanentemente trabajando para lograr sus objetivos.

Las conclusiones del presente estudio, realizado con deportistas que compiten a nivel internacional, puede servir de apoyo para los que están en proceso de formación, aquellos que deben desarrollar aún las habilidades psicológicas para competir en el más alto nivel y conseguir la excelencia deportiva.

con más rapidez ya que sabemos, lo que estos deportistas tienen en su personalidad psicológico deportiva.

Parte del problema de conocer ¿Cómo apoyo a un deportista? Radica en la poca información existente sobre la

percepción de los deportistas, es como dar algo que no se requiere, sin embargo, al mismo tiempo entonces como doy el mejor apoyo, es algo que constantemente la gente de pantalón largo (gobernadores, presidentes de federación, patrocinadores, administradores, gestores deportivos, directivos etc.) se pregunta, y por medio de investigaciones como esta, se ofrecen algunas respuestas de ¿Qué tienes que incentivar?, y que necesitas para potencializarlo, en este caso, se habla de las habilidades psicológicas y desde luego requerimos de un psicólogo deportivo que oriente al deportista a fortalecer su mentalidad. En el caso de los familiares es muy difícil distinguir lo que realmente necesita el deportista, incluso un familiar podría destruir la autoconfianza del deportista, sin que eso fuera su objetivo, por tanto, con este tipo de investigaciones podremos recomendar a los familiares e incluso a los entrenadores información sobre como reforzar el control, el compromiso, o el desafío, lo que orienta directamente hacia la potencialización de sus habilidades naturales, ahorra tiempo y esfuerzo.

La hipótesis de trabajo es la siguiente: ¿todos los factores de la PR correlacionan con los factores de la DM?

Este capítulo de libro está organizado de la siguiente manera, la primera sección presenta la introducción, donde se describe de manera generalizada el efecto del deporte, factores del estrés, y los antecedentes históricos de las variables de estudio de la PR y antecedentes y factores que influyen en la competencia deportiva y el abordaje histórico de la DM factores que la integran y deporte donde ha sido utilizada, la importancia, planteamiento del problema y la hipótesis. En la segunda sección se presenta la metodología donde se aborda el diseño de la investigación, la muestra, los instrumentos de evaluación, sus componentes y escala de respuesta, el procedimiento, que se llevó a cabo para la toma de muestras y se presentan los análisis estadísticos, como descriptivos, frecuencias, media y desviación

estándar, normalidad de los datos, fiabilidad y las correlaciones. En la tercera sección se abordan los resultados, donde se describen los valores encontrados en los análisis estadísticos. En la cuarta sección se presentan los agradecimientos a las instituciones que nos han brindado apoyo. La quinta sección, se presentan las conclusiones, donde se plasma de manera concisa lo encontrado en nuestra investigación. Y por último en la sexta sección, las referencias donde se colocan todas las fuentes de consulta.

Metodología

El diseño de la investigación fue empírica asociativa, de correlación simple y transversal (Ato, López-García, y Benavente, 2013). La muestra se compuso de 405 deportistas seleccionados nacionales de 9 países y de 23 deportes distintos, la edad, oscila entre 18 y 47 años ($M = 24.2$, $DT = 5.07$), de los cuales 251 son hombres (58%) y 152 mujeres (42%), que se presentaron en Boca del Río Veracruz, a competir en los XII Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe de 2014.

Los instrumentos utilizados son dos el primero para medir la PR es llamado Personalidad Resistente en Deportistas de Centroamérica y el Caribe (PRDCC; Ponce et al., 2015) este cuestionario está formado por 18 ítems: 6 ítems de compromiso, “El entrenamiento diario es la llave del éxito de mi competencia”, 6 ítems que miden la dimensión de control, un ejemplo de ítem sería “Hago todo lo que puedo para tener el control de la competencia y conseguir el resultado” y 6 ítems de desafío, “Me encantan los ejercicios nuevos y difíciles, aun cuando supongan mayor esfuerzo”. La escala tipo likert es de 4 puntos donde 0 *totalmente en desacuerdo* a 3 *totalmente de acuerdo*. La fiabilidad de alfa de Cronbach de las variables de la PRDCC oscila entre el .71 y .72.

Para la evaluación de la DM se utilizó el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED; Hernández-Mendo, 2006; Hernández-Mendo, Morales-Sánchez & Peñalver, 2014), que consta de 42 ítems, que miden 7 factores: autoconfianza “Me veo más como un(a) ganador(a) que como un(a) perdedor(a)”, control de afrontamiento negativo “Me enojo y me frustró durante las competencias”, control atencional “Me distraigo y pierdo mi concentración durante las competencias o partidos”, control visual “Antes de las competencias me visualizo a mí mismo(a) ejecutando mis acciones y rindiendo perfectamente”, nivel motivacional “Estoy muy motivado(a) para dar lo mejor de mí en cada competencia o partido”, control de afrontamiento positivo “Puedo mantener emociones positivas durante las competencias”, y control actitudinal “Durante las competencias o partidos pienso positivamente”. Las respuestas tienen un formato tipo Likert de 5 puntos, donde el 1 es totalmente en desacuerdo y 5 es totalmente de acuerdo. La fiabilidad de las variables que integran el IPED oscilan un alfa de Cronbach de .63 a .74. Cabe mencionar que el instrumento ha sido estudiado por décadas y la consistencia interna se ha mostrado de manera similar, presentando índices de moderadamente aceptables a buenos.

El procedimiento se realizó por medio de un oficio de permiso para realizar la investigación, dirigido al comité organizador, posterior a su aceptación, se realizó un rol de visitas a los diferentes hoteles y sedes de competencia, con la finalidad de ir abordando e informando a los entrenadores de los objetivos de la investigación, y de la importancia de su apoyo, y de coordinarnos para que el deportista estuviera en un momento adecuado para contestar el cuestionario. Se acondicionó un espacio en cada hotel para que los deportistas tuvieran privacidad y contestaran tranquilamente su cuestionario, en el caso de las sedes de entrenamiento y competencia se solicitó un espacio

especialmente para este fin y el comité organizados de Veracruz nos apoyó con esos espacios, unas sillas y escritorio portátil. Posteriormente, se realizó el acercamiento con los deportistas, fue muy fluido y a cada uno se le informó del consentimiento informado, duración promedio de los cuestionarios que oscila entre 30 y 40 minutos, también de la posibilidad de retirarse en el momento que considerara pertinente, ya que la participación es completamente voluntaria y anónima. Esto permitió una participación ordenada y armónica para todos.

El análisis estadístico comenzó por los análisis descriptivos como son frecuencias, media y desviación típica, y normalidad de los datos por medio de Kolmogorov Smirnov (1933), también se ejecutaron los análisis de fiabilidad del alfa Cronbach (-) y Las correlaciones bivariadas con coeficientes de correlación de Spearman, con el paquete estadístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versión 23.

Resultados

Los datos mostraron que la muestra analizada es no normal, además que la fiabilidad de la PR oscila entre .66 y .78, lo que muestra resultados adecuados y moderados, analizando otros trabajos logramos identificar que este instrumento suele comportarse de una forma similar, como lo muestran los siguientes autores, Jaenes, Godoy & Román (2008) y Jaenes et al., 2009 mostraron fiabilidades entre .42 y .71 por factor y en la PR total de .79 y Carmona-Halty, Garrosa, & Moreno-Jiménez (2017) encontraron valores de .78 a .86. Y en la DM las fiabilidades resultaron entre .54 y .80, estos resultados, son moderadamente adecuados y según Cortina (1993) si no contamos con fiabilidades mejores en otras versiones del instrumento entonces se considera aceptable. Esos resultados están respaldados por otras investigaciones que han encontrado índices parecidos

como es el caso de .63 y .70 (Hernández-Mendo, 2006), .58 y .79 (Kuan & Roy, 2007) o .67 a .76 (Raimundi, Reigal & Hernández-, 2016) y .56 a .72 (Véliz, Cid, Huepe, Manacilla, & Rojas, 2018).

Los resultados de las correlaciones en términos globales evidenciaron que existen relaciones entre casi todas las variables de la PR y la DM (ver [Tabla 1](#)). Los resultados se describen en orden del impacto mayor al menor de relación existente.

El desafío se correlacionó positiva y significativamente con el control visualización, control actitudinal y control de afrontamiento positivo. La variable de control se correlacionó significativamente con la autoconfianza, el control de afrontamiento negativo y el control de la atención, y por último, el compromiso se correlaciona con el nivel motivacional.

La primera correlación se estableció en la variable del desafío de la PR y el control de la visualización de la DM con un valor de $r = .519^{**}$; la segunda relación del factor de desafío de la PR con el control actitudinal de la DM, con un valor de $r = .413^{**}$; la tercera correlación del desafío de la PR con el control de afrontamiento positivo de la DM con valor de $r = .401^{**}$; la cuarta relación se mostró entre el control de la PR y la autoconfianza de la DM con el valor de $r = .394^{**}$; la quinta interrelación positiva y significativa entre el compromiso de la PR y el nivel motivacional de la DM, con el valor de $r = .394^{**}$.

La sexta y séptima relación se presentaron en forma negativa, este resultado es del factor de control de la PR con el control de afrontamiento negativo de la DM, con un valor de $r = -.180^{**}$, y la última correlación del control de la PR con el control de la atención, de la DM, con el valor de $r = -.175^{**}$.

Las únicas variables que no mostraron una correlación fueron el control de afrontamiento negativo y el control atencional con el desafío de la PR.

Tabla 1

Correlaciones bivariadas de Spearman de los factores de PR y DM

Conclusiones

Se evidenció que la hipótesis planteada se comprueba en su totalidad, ya que casi todas las variables de la PR tienen relación con las variables de la DM y como consecuencia, cumple el objetivo establecido para esta investigación, solo con el desafío y control de afrontamiento negativo y el control atencional, no se presenta la relación.

Por lo tanto, mostramos las siguientes precisiones:

Primera, se presume que, los deportistas que suelen realizar entrenamientos mentales de visualización (Limón, 2018) por medio de imágenes de técnica, competencia, y de sus objetivos, se perciben atraídos por retos nuevos y mayores, ya que les parece atractivo tener que superar obstáculos constantemente, aunque esto signifique mayores esfuerzos que le representan el precio que hay que pagar por el aprendizaje.

Segunda, insinúa que, el deportista se percibe así mismo capaz de superar nuevos obstáculos siempre y cuando tenga la capacidad de controlar su actitud, estos grandes deportistas se sienten contentos cuando el entrenador, está pendiente de ellos al punto de que busca alternativas que signifiquen una posible mejora a su rendimiento, el atleta se percibe capaz de adaptarse a situaciones nuevas y difíciles no importando si esos esfuerzos cada vez son más retadores. El grado de dificultad en aumento es una invitación a la mejora de su rendimiento.

Tercera, el atleta de alto rendimiento confía en su capacidad de controlar sus emociones, no importando la complejidad de la situación, mantiene una actitud positiva, controlada y una energía alta, aún en condiciones adversas

y difíciles, el deportista permanecerá inspirado y feliz, por entrenar y competir.

Cuarta, el deportista de experiencia, o de alto rendimiento se percibe disciplinado, y capaz de controlar sus emociones, ya que ha sumado distintas experiencias a lo largo de los años y se siente confiado y sereno, ya que ha tenido que realizar su preparación con anticipación y se encuentra preparado adecuadamente, cree en sí mismo (Hernández-Mendo, 2006) y él se percibe que es imponente hacia sus adversarios.

Quinta, los deportistas se describen de manera natural inspirados, entusiasmados por cumplir imposiciones que ellos mismos se han planteado, no necesita que nadie le recuerde lo que tiene que hacer, están pendientes de su preparación y es consciente de lo que implica mantenerse disciplinado para mejorar su potencial, y se siente feliz de contribuir cada día a su entrenamiento, se sienten responsables de su desarrollo, es por ello que no se perciben con necesidad de motivaciones exógenas.

Sexta, el control de las emociones que el deportista ha trabajado durante su preparación, le ha permitido contar con las herramientas necesarias para anular los pensamientos negativos como el enojo, la frustración, los nervios, por lo que en la competencia se percibe tranquilo, confía en que sus músculos responderán cuando lo requiera y eso le ayuda a permanecer centrado en el objetivo.

Séptima, el competidor, se percibe capaz de centrar su atención en la competencia (Siqueiros et al., 2020) y bloquear cualquier pensamiento negativo, y de dirigir sus esfuerzos a lograr las metas que se propone, a mayor control de emociones, mayor capacidad de controlar su atención y atender las acciones importantes para la consecución de objetivos.

En general, para los deportistas centroamericanos y del caribe, los desafíos son oportunidades para mejorar, el reto es un ejercicio nuevo o una marca por superar, que con

mucho gusto enfrentará, esto a su vez fortalece su autoconfianza, compromiso, y se percibe capaz de controlar sus emociones, por medio del entrenamiento, físico y mental, son disciplinados, serenos y resuelven los problemas con inteligencia.

Entonces, ¿cómo es que un deportista de este nivel fluye en la competencia?, manteniéndose controlado emocionalmente, disciplinado por que cumplió con sus entrenamientos físicos, psicológicos, aumentando su capacidad al cambio y al gusto por los desafíos.

Por lo anterior, es manifiesta la necesidad de incorporar a un psicólogo deportivo en los entrenamientos de los atletas que están en desarrollo y que son considerados como talentos deportivos, para que desde temprana edad se realice el entrenamiento mental adecuado para el control de las emociones y permita que incrementen paulatinamente su resistencia al estrés y fortaleciendo sus habilidades psicológicas rumbo al alto rendimiento deportivo.

Una de las limitaciones del estudio se presentó con respecto de la visita a las sedes de competencia, ya que se encontraban dispersas y eso obstaculizo que se pudiera cubrir una mayor muestra para la investigación, otro problema es que el instrumento solo se realizó en español, lo que limitó la participación de aquellos que solo hablaban inglés, por lo que en próximas investigaciones se recomienda realizarla en ambos idiomas.

Agradecimientos

Nuestro agradecimiento a la Facultad de organización deportiva, a la Universidad Autónoma de Nuevo León, y al CONACYT, y a REDDECA que en medida de sus posibilidades permanece apoyando este tipo de investigaciones. También, nuestro agradecimiento a los deportistas, entrenadores y comité organizador, que participaron en los Juegos Centroamericanos y del Caribe 2014.

Referencias

- Aguirre, R. (2013). Aplicación de un protocolo de intervención psicológica para las competencias en los deportistas seleccionados de Tae Kwon Do de la categoría juvenil de Concentración Deportiva de Pichincha (Tesis de maestría). Recuperado de <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/1354>
- Ato, M., López-García, J. J., y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología/ Annals of Psychology*, 29(3), 1038-1059.
- Arruza, J. A., Arribas, S., Otaegi, O., González, O., Irazusta, S., & Ruiz, L. M. (2011). Percepción de competencia, estado de ánimo y tolerancia al estrés en jóvenes deportistas de alto rendimiento. *Anales de psicología*, 27(2), 536-543.
- Avilés, I. E., Morey, G. J., Rivera, C. L., & Chévere-Rivera, K. (2018). Sobre-Entrenamiento: Relación entre el Estrés y la Recuperación en Atletas Jóvenes en Deportes de Combate-Revista de Entrenamiento Deportivo. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 32(3).
- Borges, P. J., Argudo, F. M., Ruíz, R., & Ruíz, E. (2020). Análisis de la ansiedad competitiva en jugadores jóvenes de waterpolo en función del género y rendimiento. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (38), 20-25.
- Bronfenbrenner, U. (1979). Contexts of child rearing: Problems and prospects. *American Psychologist*, 34(10), 844-850. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.844>
- Campos-Salinas, J. A., Berengüí, R., & Hernández-Mendo, A. (2019). Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva para Árbitros (IPEDA): Adaptación y Propiedades de Medida. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y*

Evaluación - e Avaliação Psicológica. RIDEP, 53(4), 141-152

- Carmona-Halty, M., Garrosa, E., & Moreno-Jiménez, B. (2017). Análisis psicométrico de la Escala de Personalidad Resistente (EPR) adaptada a estudiantes universitarios chilenos. *Interciencia, 42(5)*, 286-292.
- Comité Olímpico Internacional (2004). Carta Olímpica. Disponible en: <https://www.um.es/documents/933331/0/CartaOlimpica.pdf/8c3b36b2-11a2-4a77-876a41ae33c4a02b>
- Costa, M. P. (2020). *Flow y habilidades psicológicas para el rendimiento deportivo en nadadores de competencia de Lima metropolitana* (Tesis de licenciatura). Recuperado de https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/651709/Costa_AM.pdf?sequence=3
- Cortina, J. M. (1993). What is coefficient alpha?. An examination of theory and applications. *Journal of Applied Psychology, 78(1)*, 98-104.
- Ericsson, A. (2008). Deliberate practice and acquisition of expert performance: a general overview. *Academic emergency medicine, 15(11)*, 988-994. <https://doi.org/10.1111/j.1553-2712.2008.00227.x>
- Henriksen, K. (2010). The ecology of talent development in sport: A multiple case study of successful athletic talent development environments in Scandinavia (Tesis Doctoral University of Southern Denmark, Denmark). Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Kristoffer_Henriksen/publication/272496179_Riding_the_Wave_of_an_Expert_A_Successful_Talent_Development_Environment_in_Kayaking/links/54e6f2a90cf277664ff760ae.pdf
- Hernández- Mendo A. (2006). Un cuestionario para la evaluación psicológica de la ejecución deportiva: Estudio complementario entre TCT y TRI. *Revista de psicología del deporte, 15(1)*, 71-93.

- Hernández-Mendo A., Morales-Sánchez, V. & Peñalver, I. (2014). Replicación de las propiedades psicométricas del inventario psicológico de ejecución deportiva. *Revista de Psicología del Deporte, 23* (2), 311-324.
- Jaenes, J. C., & Caracuel, J. C. (2016). Maratón: Preparación psicológica para el entrenamiento y la competición. Córdoba: Almuzara.
- Jaenes, J. C., Godoy, D., & Román, F. (2008). Elaboración y validación psicométrica de la Escala de Personalidad Resistente en Maratonianos. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 8*(2), 59-81.
- Jaenes, J. C., Godoy, D., & Román, F. M. (2009). Personalidad resistente en maratonianos: un estudio sobre el control, compromiso y desafío de corredoras y corredores de maratón. *Revista de Psicología del Deporte, 18*(2), 217-234.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of personality and social psychology, 42*(1), 168.
- Khoshaba, D. M., & Maddi, S. R. (1999). Early experiences in hardiness development. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research, 51*(2), 106-116.
- Kolmogorov, A., (1933) Sulla determinazione empirica di una legge di distribuzione. *Giornata Inst. Itoi, Auuari, 4*, 8391.
- Krebs, R. J. (2009). Bronfenbrenner's Bioecological Theory of Human Development and the process of development of sports talent. *International Journal of Sport Psychology, 40*(1), 108.
- Kuan, G., & Roy, J. (2007). Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among wushu athletes. *Journal of Sports Science and Medicine, 6*(2), 28-33.
- Limón, A. (2018). *Programa de intervención en fortaleza mental para peleadores de muaythai españoles* (Tesis de doctorado). Recuperado de

<http://eprints.uanl.mx/14962/1/RP%20ALAN%20LIMON%20SANCHEZ.pdf>

- Loehr, J.E. (1982). *Athletic excellence: Mental toughness training for sports*. New York: Plume Book.
- Loehr, J.E. (1986). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Lexington, MA: Stephen Greene Press.
- Loehr, J.E. (1995). *The new toughness training for sports: Mental, emotional, and physical conditioning*. Nueva York: A Plume Book.
- Loehr, J. E. (1990). *La excelencia en los deportes*. México D. F. Editorial Planeta Mexicana.
- López, R., Hernández Mendo, A., Reigal, R. E., & Morales, V. (2015). Relaciones entre el autoconcepto y el perfil psicológico deportivo en triatletas. *Cuadernos de psicología del deporte*, 15(2), 95-102.
- Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: twenty years of theorizing, research and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 173-185. <http://dx.doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.173>
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160-168. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760600619609>
- Makris, A. y Georgiadis, K. (2013). Los Juegos Olímpicos de la Juventud: una nueva institución del Movimiento Olímpico para la difusión de los valores educativos del Olimpismo. *Citius, Altius, Fortius: Humanismo, Sociedad y Deporte: Investigaciones y ensayos*.
- Moreno, B., González, J. R., & Garroza E. (2016). Variables de personalidad y proceso del burnout: personalidad resistente y sentido de la coherencia. *Revista Interamericana de Psicología Ocupacional*, 20(1), 1-18.
- Moreno, P. J., Pérez, S. L., Salazar, C., Manzo, E. G., Lopez, C. J., Barajas, L. T., & Medina, E. J. (2017). Fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento al estrés-

- competitivo en nadadores. *Revista de psicología del deporte*, 26(2), 199-209.
- Olmedilla, A., Blas, A., Abenza, L., & Laguna, M. (2010). Lesiones y estrés em jugadores de balonmano de alto nivel. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 3(2), 17-32.
- Pineda Espejel, H. A., López Walle, J. M., y Tomás, I. (2014). Validación de la versión mexicana del CSAI-2R en sus escalas de intensidad y dirección. *Revista Mexicana de Psicología*, 31(2), 198-212.
- Pineda-Espejel, H.A., Morquecho-Sánchez, R., Alarcón, E. (2020) Estilo interpersonal del entrenador, competencia, motivación, y ansiedad precompetitiva en deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(1), 10-24
- Ponce, N. (2017). Contexto social, personalidad resistente y dureza mental en deportistas centroamericanos y del caribe (Tesis doctoral). Recuperado de <http://eprints.uanl.mx/12821/>
- Ponce-Carbajal, N., López-Walle, J. M., Jaenes, J. C., Medina, M., & Cocca, A. (2015). Análisis factorial confirmatorio de segundo orden del Cuestionario de Personalidad Resistente en deportistas centroamericanos. [Resumen]. XXIII Memorias de Congreso Mexicano de Psicología, Alcances de la Psicología en las Políticas Nacionales. Cancún, México
- Raimundi, M., Reigal, R. & Hernández, A. (2016). Adaptación argentina del inventario psicológico de ejecución deportiva (IPEd): validez, fiabilidad y precisión. *Cuadernos de psicología del deporte*, 16 (1), 211-222.
- Raga, J. y Rodríguez, R. (2001). Influencia de la práctica de deporte para la adquisición de habilidades sociales en los adolescentes. *Aula abierta*, (78), 29-46.
- Reigal, R. E., Delgado-Giralt, J., López-Cazorla, R., y Hernández-Mendo, A. (2018). Perfil psicológico deportivo

y ansiedad estado competitiva en triatletas. *Revista de psicología del deporte*, 27(2), 0125-132.

Reynoso-Sánchez, L. F., Hoyos, J. R., García-Dávila, M., Rosas, A. G., Jaenes, J. C., López-Walle, J. M., & Hernández-Cruz, G. (2017). Cortisol y estrés-recuperación durante un periodo competitivo en jugadores de balonmano. *Revista de psicología del deporte*, 26(2), 125-131.

Siqueiros, M. G. R., Gurrola, O. C., Rodríguez, R. E. M., Robles, M. R., Reyes, F. B., & Cocca, A. (2020). Factores psicosociales que contribuyen al éxito deportivo de jugadores universitarios de balonmano por posición de juego. *Cuadernos de psicología del deporte*, 20(1), 261-271.

Véliz, C. V., Cid, F. M., Huepe, J. M. L., Manacilla, N. M. C., & Rojas, R. A. C. (2018). Propiedades psicométricas del inventario psicológico de ejecución deportiva (IPED) en una muestra de nadadores de Chile. *Ciencias de la Actividad Física UCM*, 19(2), 1-10.

Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Organización Deportiva, México.

Universidad Pablo de Olavide, Facultad de Psicología, Sevilla, España

Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, México.

ID ORCID 1^{er} Autor: 0000-0002-8370-9378

ID ORCID 1^{er} Coautor: 0000-0003-1552-7756

ID ORCID 2^{do} Coautor: 0000-0002-8700-130X

ID ORCID 3^{er} Coautor: 0000-0003-3585-7701

ID ORCID 4^{to} Coautor: 0000-0003-0066-5582