

MANIFESTACIONES DE ANSIEDAD EN SEIS PORRISTAS, UNA DESCRIPCIÓN  
FENOMENOLÓGICA...



Manifestaciones de ansiedad en seis porristas, una descripción fenomenológica

Daniel Stivan Velásquez Muñoz ID 525648

Deisy Daniela González Duarte ID 532636

Sandra Milena Morales Carvajal ID 127046

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede Bello (Antioquia)

Programa Psicología

octubre de 2020

MANIFESTACIONES DE ANSIEDAD EN SEIS PORRISTAS, UNA DESCRIPCIÓN  
FENOMENOLÓGICA...

Manifestaciones de ansiedad en seis porristas, una descripción fenomenológica

Daniel Stivan Velásquez Muñoz ID 525648

Deisy Daniela González Duarte ID 532636

Sandra Milena Morales Carvajal ID 127046

Trabajo de Grado presentado como requisito para optar al título de Psicólogo

Asesor(a)

William Ignacio González Vásquez

Magister en educación y desarrollo humano

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede Bello (Antioquia)

Programa Psicología

octubre de 2020

### **Dedicatoria**

Este trabajo de investigación, resultado de esfuerzos y sueños en común, trabajo en equipo, intensas horas de estudio, está dedicado a nuestras familias que han sido el pilar principal a lo largo de nuestras vidas y durante este camino universitario.

### **Agradecimientos**

A quienes, desde su apoyo emocional, profesional y personal, aportaron a este resultado, los más sinceros agradecimientos. Padres, madres, hermanos, parejas y amigos, estarán en nuestra memoria por todo lo que significó desarrollar este proceso.

Profesores, académicos y demás participantes de esta investigación, serán recordados siempre por lo que aportaron a nuestro crecimiento intelectual. En lo futuro para nosotros, han de estar todos y cada uno de ustedes en nuestros pensamientos con un sentido sentimiento de gratitud.

## Contenido

Lista de tablas .....	7
Lista de anexos.....	8
Resumen .....	9
Abstract.....	10
Introducción.....	11
1 Planteamiento del problema .....	13
1.1 Antecedentes .....	13
1.2 Definición del problema.....	20
2 Justificación.....	22
3 Marco teórico.....	25
3.1 Descripción de la variable: ansiedad y sus manifestaciones .....	29
3.2 Porrismo, un deporte en equipo y su relación con la ansiedad.....	35
3.3 Componentes cognitivos en la ansiedad .....	37
3.4 Mecanismos y factores del aprendizaje una mirada desde la teoría cognitiva conductual .....	44
4 Marco legal .....	46
4.1 Legislación del deporte en Colombia.....	46
4.2 El porrismo, reconocimiento como modalidad deportiva .....	47
4.2.1 Componentes de una rutina de porrismo: roles, acrobacia y gimnasia. ....	48
5 Objetivos.....	51
5.1 Objetivo general.....	51
5.2 Objetivos específicos .....	51
6 Diseño metodológico .....	52
6.1 Enfoque.....	52
6.2 Instrumento de recolección de datos.....	52
6.3 Población y muestra.....	53
6.4 Procedimiento.....	54
6.5 Técnica de recolección de información .....	54
6.6 Matriz categorial y análisis de la información .....	54

MANIFESTACIONES DE ANSIEDAD EN SEIS PORRISTAS, UNA DESCRIPCIÓN  
FENOMENOLÓGICA...

7	Consideraciones éticas.....	55
8	Resultados.....	56
8.1	Manifestaciones de ansiedad cognitiva.....	57
8.2	Manifestaciones de ansiedad somática.....	59
8.3	Manifestaciones de ansiedad motora.....	61
8.4	Estímulos ansiógenos que incitan la ansiedad en los participantes.....	62
9	Discusión.....	66
10	Conclusión.....	70
11	Referencias.....	72
	Anexos.....	76

**Lista de tablas**

Tabla 1 Caracterización deportistas ..... 57

### **Lista de anexos**

Anexo 1 Instrumento, entrevista semiestructurada .....	76
Anexo 2 Consentimiento informado .....	78
Anexo 3 Matriz de análisis de información .....	80

## **Resumen**

El objetivo de este trabajo investigativo fue describir las manifestaciones de la ansiedad de seis porristas de un club deportivo de la ciudad de Medellín, teniendo como bases epistemológicas postulados propuestos por la psicología cognitiva, como el concepto de ansiedad estado de Spielberg y el aspecto multidimensional que propone tres componentes de esta: cognitivo, motor y fisiológico por autores como, Ramos y Martens. Con el fin de cumplir dicho objetivo este trabajo fue realizado bajo el marco de investigación cualitativa con un diseño fenomenológico y un alcance descriptivo, para lo cual se empleó como instrumento de recolección de la información una entrevista semiestructurada, cuyos datos fueron documentados en una matriz categorial. Se concluye que, aunque es posible describir manifestaciones que hacen parte del modelo multidimensional de la ansiedad-estado, sobresalen en los discursos las manifestaciones de tipo cognitivo y emocional, además se hace relevante también la cohesión del equipo como factor que permite aminorar los efectos de la ansiedad. Por lo demás, y aunque hay manifestaciones de ansiedad en común entre los participantes, no todos las experimentan al mismo tiempo, con la misma frecuencia o bajo la misma situación. En este sentido, la forma en cómo cada uno busca tramitar o sobrellevar aquello que altera su estado homeostático también es particular, desde la implementación de ciertas técnicas de control de respiración, disminución de pulsaciones, visualización de la rutina o apoyo en creencias espirituales.

*Palabras clave:* Porrismo, manifestaciones de ansiedad, rendimiento deportivo, ansiedad estado

### **Abstract**

The objective of this research work was to describe the manifestations of anxiety in six cheerleaders from a sports club in the city of Medellín, having as epistemological bases postulates, proposed by cognitive psychology, such as Spielberg's concept of state anxiety and the multidimensional aspect that proposes three components of it: cognitive, motor and physiological by authors such as, Ramos and Martens. To meet this objective, this work was carried out under the qualitative research framework with a phenomenological design and a descriptive scope, for which a semi-structured interview was used as an instrument for collecting information, whose data were documented in a categorical matrix. It is concluded that although it is possible to describe manifestations that are part of the multidimensional model of state anxiety, cognitive and emotional manifestations stand out in the speeches, besides, team cohesion is also relevant as a factor that allows reducing the effects of anxiety. Moreover, and although there are manifestations of anxiety in common among the participants, not all experience them at the same time, with the same frequency, or under the same situation. In this sense, how each one seeks to process or cope with what alters their homeostatic state is also particular, from the implementation of certain breathing control techniques, reduction of pulsations, visualization of the routine, or support in spiritual beliefs.

*Keywords:* Cheerleading, manifestations of anxiety, sports performance, state anxiety.

## **Introducción**

La presente investigación se centra en las manifestaciones de ansiedad de seis porristas de un club deportivo de la ciudad de Medellín, entendiéndose este como una modalidad deportiva que involucra aspectos de acrobacia, gimnasia y baile, los cuales según el nivel de competencia se agrupan todas las habilidades en rutinas de aproximadamente dos minutos con treinta segundos (Federación Colombiana de Porrismo [FEDECOLCHEER], 2020).

La participación de cada uno de los integrantes del equipo en eventos de competición permiten que los mismos identifiquen, perciban e interpreten diferentes tipos de estímulos según la experiencia que este haya podido tener, entre los cuales, algunos de ellos pueden ser asumidos como agentes amenazantes, “cuanto mayor sea el grado de inseguridad y la importancia concedida al resultado, mayor será la percepción de amenaza y, en consecuencia, la respuesta de ansiedad” (Asnhel, 1995, citado por Andrade, Lois y Arce, 2007, p. 150). Frente a esto, estímulos como los jueces, música estridente, espectadores, ruido o el mismo escenario, estímulos externos en este caso y sólo por mencionar algunos, pueden ser asumidos como agentes que detonen en el organismo psíquico y físico de un deportista manifestaciones particulares que puedan repercutir en su presentación, para lo cual Ramos (2016) describe que:

Existen respuestas a nivel cognitivo, motor y fisiológico producto de la ansiedad en una persona, entre los cuales encontramos: preocupación, inseguridad, miedo, aprensión, pensamientos negativos, dificultad de concentración, movimientos torpes, conductas de evitación, hiperactividad, palpitaciones, tensión arterial alta, respiración rápida, entre otros (p. 138).

Además de lo anterior, se puede señalar que el rendimiento deportivo no sólo está incidido por factores externos y manifestaciones ansiógenas, sino también por los factores internos de cada deportista y lo que para este pueda llegar a representar a nivel cognitivo el evento de competición al que se presenta. Al respecto, Gutiérrez, Estévez, García y Pérez (1997) citados por Núñez y García (2017) sugieren que “el rendimiento manifestado durante la competición va a depender del éxito profesional, la autoestima, la valoración social, la economía del club al que pertenece e incluso el prestigio de su comunidad o país” (p. 172).

Por otro lado, este trabajo investigativo se realiza con el interés principal de brindar a la comunidad académica y deportiva bases para el desarrollo de diferentes investigaciones con la muestra propuesta: porristas, ya que en el medio académico no se encuentran trabajos documentados que posibiliten la comprensión de este deporte desde una perspectiva científica, contemplando la variable propuesta: ansiedad. Además de esto, también representa un ejercicio académico dentro de la carrera de psicología adscrita a la Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO para los autores, el cual, es necesario como medio para alcanzar el título universitario.

Cabe resaltar que será límite de este trabajo su imposibilidad de generalización al no contar con una muestra representativa de la población de porristas de la ciudad de Medellín, por lo que los resultados obtenidos sólo aplican para los participantes de la investigación. El presente trabajo se realiza bajo el marco de investigación cualitativa con un diseño fenomenológico, en el cual se pretende según Hernández, Fernández y Baptista (2014) observar y comprender los fenómenos a partir de la perspectiva de los participantes en su ambiente de acción. Además de esto, se contempla el alcance descriptivo, buscando así recoger información de manera independiente o conjunta

sobre el fenómeno objeto de estudio (Hernández , Fernández, y Baptista, 2014), entre ellas características propias de la muestra, de manera que sea posible según Briones “identificar las diferencias que existen (o se dan) entre dos o más grupos de una población” (citado en Lerma, 2009, p.64). Así pues, se busca generar un análisis en donde se relacionen las manifestaciones de ansiedad de seis porristas de un club deportivo de la ciudad de Medellín.

## **1 Planteamiento del problema**

Durante el tiempo designado para la revisión documental en bases de datos digitales, se logra reconocer que en Colombia el tema del porrismo es un campo que no se ha abordado en gran medida por la psicología como objeto de investigación, más aún con la variable establecida en este trabajo: manifestaciones de la ansiedad, a pesar que este tema ha sido tratado con otros deportes y enfoques, sin embargo, de las consultas realizadas fue posible obtener una base para el inicio, implementación y proceso de este trabajo investigativo. Por consiguiente, se presentan a continuación algunos estudios realizados en el campo deportivo cuya variable es la ansiedad.

### **1.1 Antecedentes**

Becerra (2011), en su trabajo “Relación entre factores motivacionales y niveles de ansiedad en porristas en precompetencia” tiene como objetivo general: “establecer la comparación entre los factores motivacionales (Intrínseca. Extrínseca y amotivación) y la ansiedad de estado en los porristas elite selección Colombia y porristas en formación escuela de Mongui antes de una competencia.” (p. 84). Esta investigación correlacional de carácter no experimental, con una muestra probabilística por conveniencia del grupo élite de la Selección Colombiana de Porristas

compuesto por 20 deportistas entre los 14 y 25 años, y un grupo formativo de la escuela deportiva de Mongui también 20 porristas entre los 10 y 14 años utilizó como instrumentos la Escala de motivación deportiva (EMD) y el Cuestionario STAI (State-Trait Anxiety Inventory). Los resultados de esta investigación evidencian que el 80% de los porristas de los grupos en formación presentó niveles altos y el restante niveles medios de ansiedad estado, por su parte el 75% de los porristas elite presentó niveles altos de ansiedad estado y el restante niveles medios, demostrando ello que ambos deportistas presentan niveles elevados de ansiedad que pueden incidir en la práctica deportiva. La información expuesta por esta investigación es de gran relevancia para el desarrollo de este trabajo investigativo, puesto que estudia la variable objeto de estudio de la investigación y permite identificar la forma en cómo los porristas están expuestos a altos niveles de ansiedad estado, factor que puede determinar el desempeño deportivo.

Aguirre-Loaiza y Ramos Bermúdez en la investigación “Ansiedad-estado y variables sociodemográficas en futbolistas juveniles colombianos durante competencia” plantean como objetivo “evaluar la ansiedad-estado en relación con variables sociodemográficas en el periodo competitivo”(p. 239), de los jugadores del Campeonato Nacional Juvenil de Fútbol en Manizales bajo un enfoque cuantitativo de corte transversal con alcance descriptivo y correlacional, con una muestra de 93 jugadores entre las edades 13 y 18 años, para la medición de las variables fue utilizada la prueba State-Trait Anxiety Inventory (STAI) (IDARE versión en castellano). Como resultado de la investigación se encontró que los defensas de menor edad del equipo del Valle del Cauca con estrato socioeconómico 5-6 experimentaron mayores niveles de ansiedad. Aspectos como escolaridad, lugar de procedencia y edad cronológica no representan una diferencia significativa. Este artículo investigativo demuestra que depende de la posición que tiene cada

jugador los niveles de ansiedad que puede tener, por lo que aporta a esta investigación que dependiendo el rol o funciones que deba realizar el porrista será la presencia de ansiedad.

Pedro Henrique García López de Almeida (2008), desarrolló la tesis doctoral de enfoque cuantitativa “Variables psicológicas y rendimiento deportivo en el fútbol profesional”, en un equipo de fútbol profesional, teniendo como objetivo “analizar, en el fútbol profesional y a lo largo de una temporada deportiva, las relaciones existentes entre los estados psicológicos precompetitivos” (p. 85). Para el desarrollo de la investigación se hizo la adaptación de instrumentos como el PODIUM y el Group Environment Questionnaire, con un total de 520 participantes. Como conclusión se identificó que los factores psicológicos precompetitivos son relevantes en relación con el rendimiento deportivo y la aparición de ansiedad estado, sin embargo, no son el único factor determinante del mismo, por lo que esto aporta a la presente investigación la relevancia de la ansiedad estado en los deportes de competencia.

Gimeno, F., Buceta, M., Pérez, M. (2007) su investigación referente a la “Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, con judokas, jugadores de fútbol y nadadores”, teniendo como objetivo “analizar la influencia de variables psicológicas en la consecución de éxito, la continuidad a largo plazo y la ocurrencia de lesiones, en el contexto del deporte de competición” (p. 667), utilizando como instrumento el cuestionario de “Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)” (p. 667), cuya población estuvo conformada de competidores judokas, nadadores y futbolistas. Los resultados de esta investigación sugieren la importancia del entrenamiento de habilidades psicológicas para favorecer el rendimiento deportivo y con ello la prevención de lesiones, postulado que aportaría a esta

investigación la importancia de los factores de ansiedad que pueden afectar el rendimiento de porrista.

Juan Pablo Morillo Baro, Rafael E. Reigal Garrido y Antonio Hernández-Mendo (2016) son autores que desarrollaron la investigación “Relaciones entre el perfil psicológico deportivo y la ansiedad competitiva en jugadores de balonmano playa”, teniendo como objetivo “analizar las relaciones entre el perfil psicológico de una muestra de jugadores de balonmano playa con los niveles de ansiedad competitiva y la autoconfianza”(p. 125), con un total de 112 participantes en la investigación, para la cual utilizaron el “Inventario del Estado de Ansiedad en Competición-2 (CSAI-2; Martens et al., 1990)” (p. 122). En esta investigación de enfoque cuantitativo, se concluye que para el análisis de la ansiedad cognitiva presente en la competición deportiva es necesario tener en cuenta las estrategias de afrontamiento de carácter negativo y para la autoconfianza las estrategias de afrontamiento de carácter positivo, por lo que esta investigación permite vislumbrar la importancia de las estrategias de afrontamiento al momento de procesar las manifestaciones de ansiedad variable de estudio de esta investigación.

Autores como Cristián Luarte Rocha, María Elena Seguel López, Luis Felipe Castelli Correia de Campos, al igual que otros psicólogos del deporte realizaron un estudio de diseño experimental-transversal de alcance descriptivo en el año (2018), “Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo de runners adultos pertenecientes a clubes de Concepción, el cual tuvo como objetivo identificar y describir las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. Frente a ello se encuentra que el funcionamiento psicológico del deportista puede influir de forma positiva o negativa al rendimiento, es por ello que, debe ser integrada dentro del entrenamiento y la formación global del deportista, se entiende

por rendimiento positivo cuando el deportista muestra un buen resultado en una competencia o en un control dentro de su planificación, el rendimiento será negativo cuando el individuo no es capaz de cumplir con lo esperado al momento de enfrentar una competición, factores relevantes dentro de esta investigación ya que permite denotar la importancia del psicólogo deportivo dentro de los equipos de porrismo, demostrando con ello la necesidad de plantear proyectos psicológicos como se menciona en esta investigación en pro del fortalecimiento de las habilidades psicológicas que intervienen en el deporte, especialmente en la competición.

En la investigación “Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad estado en competiciones deportivas”, elaborada por Ries, Castañeda, Campos, y Del Castillo, (2012), la cual tiene como objetivo principal “comprobar la teoría de la interacción de Spielberger (1972) en el ámbito de la competición deportiva, analizando las relaciones entre ansiedad-estado y ansiedad-rasgo en la competición, según las dimensiones somáticas y cognitivas de la ansiedad-rasgo y ansiedad-estado” (p. 9), teniendo como muestra un total de 135 participantes, evaluados por medio de “los cuestionarios WAI-T y WAI-S” (p. 9). Frente a ello se obtiene como resultado la modificación de la ansiedad estado cuatro días antes de la competencia o el mismo día y que esta aumenta en las personas con tendencia ansiosa, teniendo como aporte a esta investigación que la ansiedad estado aumenta en relación con la competición por lo que puede con ello aumentar las manifestaciones de la misma.

Antonio Núñez Prats y Alejandro García Mas (2017), efectuaron la investigación “Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática”, la cual hace “una revisión sistemática usando la base de datos Web of Knowledge, con el objetivo de clarificar el estado actual de la idea, cuáles son los marcos teóricos predominantes y que dicen los resultados

empíricos al respecto” (p. 172). Según esta investigación se puede concluir que la ansiedad como tal no es la causante de un aspecto debilitador, por el contrario, en ocasiones esto puede ser el detonante para favorecer dicho rendimiento, cuando el atleta constantemente se siente en este estado de ansiedad por un largo tiempo de competencia el nivel del atleta mejora, factor a tener presente en la investigación para saber hasta qué punto los síntomas de ansiedad pueden ser de beneficio para el porrista.

María Florencia Pinto y Natalia Vázquez (2013), autores que investigaron a través de un trabajo cuantitativo “Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf”, usando como instrumentos de recolección de la información los test el “Inventario de Ansiedad Competitiva y el Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte” (p. 48) con un total de 77 golfistas, teniendo como objetivo analizar cuál es la relación existente entre la ansiedad competitiva y las estrategias de afrontamiento. Ambas autoras manifiestan que el psicólogo deportivo debe evaluar con mayor profundidad los niveles de ansiedad, principalmente ansiedad somática en los deportistas, ya que esta tiene relación con su nivel de competitividad y rendimiento deportivo, comprendiendo que a mayor ansiedad somática menor rendimiento deportivo. De acuerdo con lo mencionado anteriormente, las estrategias de afrontamiento que tiene el porrista serán determinantes en la aparición y el manejo de las manifestaciones de la ansiedad, por ende, del rendimiento deportivo, factor de gran relevancia en esta investigación.

Aurelio Olmedilla, Enrique Ortega y José María Gómez (2014) realizan una investigación bajo un diseño longitudinal, “Influencia de la lesión deportiva en los cambios del estado de ánimo y de la ansiedad precompetitiva en futbolistas”, teniendo como objetivo “analizar la incidencia de

la lesión sobre los posibles cambios en el estado de ánimo y en la ansiedad precompetitiva de los futbolistas” (p. 55), en el que se tomaron los datos durante la temporada 2011-2012 de competición, con una muestra de 13 futbolistas, bajo el instrumento el “Inventario de Ansiedad Competitiva, Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) de Martens, Burton, Vealey, Bump y Smith (1990) en la versión española de Márquez (1992)” (p. 57). Se obtiene como resultado que los futbolistas demuestran antes de las lesiones niveles superiores de tensión, auto desconfianza de sí mismo y de lo que hacen, demostrando que la implementación de proyectos o programas que desarrollen o refuercen habilidades psicológicas podría disminuir la presencia de lesiones. Son hallazgos a tener en cuenta, con los cambios de ánimo que pueden presentar los porristas al momento de una lesión durante la competencia y la ansiedad que puede generar a la hora de ejecutar el elemento relacionado con la lesión.

José Carlos Jeanes Sánchez, Rafael Peñaloza Gómez, Karina Gabriela Navarrete Dueñas y María Rocío Bohórquez Gómez (2014), son investigadores que desarrollaron el trabajo “Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en triatletas”, un artículo cuasiexperimental de campo del estado precompetitivo en una competición, estudiando la ansiedad cognitiva, somática y la autoconfianza desarrollada con triatletas, factores mencionados en las anteriores publicaciones. El texto concluye que, aunque puedan existir diferencias con respecto a las relaciones entre los competidores, la autoconfianza puede ayudar a disminuir los niveles de ansiedad y así da cuenta que es un agente facilitador para que el deportista pueda conseguir éxito. Investigación que aporta la importancia del factor multidimensional a la hora de analizar la ansiedad y la relación de la autoconfianza con los niveles de ansiedad.

## 1.2 Definición del problema

Reconociendo que en los deportes de competición existen diferentes factores que pueden estimular de manera positiva o negativa el desarrollo de las actividades propias de una disciplina específica, un ejemplo de ello es la ansiedad, asunto para el cual autores como Núñez y García (2017) citando a Ponseti, Sesé y García-Mas (2016), comprenden que dicho aspecto psicológico puede llegar a manifestarse a través de tres planos: motor, fisiológico o cognitivo, en donde además, resaltan que el componente cognitivo es más importante puesto que se vinculó a la preocupación por el rendimiento.

Además de eso, existen otros estímulo que podrían influir en la aparición de las manifestaciones de ansiedad y el rendimiento de los deportistas que son las normativas y estructuras internas que las disciplinas deportivas disponen para regular sus ejercicios durante una competición (Núñez & García, 2017) ya sea desde una perspectiva de quien más anotaciones realice o de quien ejecute un elemento limpio, técnico y con buena dificultad, estos aspectos de alguna manera podrían representar retos u objetivos para un deportista que participa en eventos individuales como en el caso del tenis, la natación, el golf, etc., o en modalidades de equipo como lo pueden ser el baloncesto, el fútbol, el voleibol o el porrismo, entre otros. También, a lo largo del entrenamiento se presentan cargas emocionales que inciden en el rendimiento del deportista. Al respecto, Straub (1978) citado por Aragón (2006) plantea que “la persona posee un antecedente considerable de carga física y neuropsíquica en las sesiones de entrenamiento y competición, estando constantemente sometido a la actuación de las más variadas influencias interpersonales y ambientales” (p.1).

En relación al párrafo anterior, Vygotsky desde su teoría del Enfoque Histórico Cultural citado en Milanés (2015) afirma que los factores internos y externos del ser humano son aspectos relevantes para la comprensión y el análisis de cualquier proceso psicológico, rechazando así los estudios que se basen exclusivamente en la observación y no tomen en cuenta la historia del fenómeno a abordar, por lo que la ansiedad al ser un proceso psicológico se debe abordar considerando todas las dimensiones del sujeto a estudiar.

Adicionalmente, el sentido agonístico (comportamiento social relacionado con la lucha) se encuentra presente dentro de este deporte como en cualquiera que su objetivo sea competir, el cual según Pérez (2013) "en este modelo de deporte la competición se transforma en competencia, pues continuamente se compite tanto con los rivales como con los propios compañeros para poder participar y tener un lugar en el equipo" (p.127), lo que supone ciertos niveles de estrés o ansiedad por parte de los integrantes de los equipos al querer superar a los rivales contra los cuales compiten, asumiendo esto como características psicológicas que puedan influir en el resultado esperado en un escenario de competición (Luarte, Seguel y Castelli, 2018).

Es así como la identificación oportuna de los niveles de ansiedad o cualquier otro factor que influya en los objetivos planteados se hace necesario dentro de un deporte, ya que de esta manera se pueden generar diferentes estrategias que permitan una preparación idónea de los diferentes deportistas donde se articulen los aspectos físicos y mentales necesarios para tramitar aquellas manifestaciones de ansiedad que puedan experimentar y así obtener resultados óptimos.

## 2 Justificación

En Colombia, desde la década de los años 70' se comienzan a desarrollar oficialmente y de manera intencionada acciones psicológicas dentro del área deportiva, un campo que ha acompañado a la psicología en el estudio del comportamiento del ser humano y su evolución bajo la influencia de factores psíquicos. La psicología como una ciencia social se ha ganado el pase de entrada para participar en cualquier espacio, actividad o situación que involucre la presencia del ser humano.

El deporte es uno de los campos en donde la psicología puede desempeñar estudios, investigaciones e intervenciones a los deportistas, equipos deportivos, personal técnico y administrativo, entre otras instancias relacionadas e involucradas con este mundo. Hoy, la práctica de actividad física se puede clasificar de acuerdo a su ámbito de aplicación, entre los cuales se encuentra el deporte por ocio, de iniciación, para la salud o de competición, este último concibiéndose como “una vertiente del deporte cuyo objetivo es demostrar el nivel de dominio de una tarea deportiva concreta alcanzado por el deportista en un enfrentamiento deportivo en comparación con otros deportistas o con él mismo” (Viadé, Gracia y Gutiérrez, 2003, p. 40).

Entre todas las disciplinas deportivas existentes, el porrismo, entra en la categoría de los deportes de competición al ser este evaluado técnicamente en torneos o eventos, tal y como se concibe en la Ley 181 de 1995 de Colombia. Este deporte involucra aspectos técnicos de la gimnasia, acrobacia y baile para el desarrollo total de una rutina, según sea el nivel de competencia. Existen eventos de competencia donde se pueden demostrar ciertas habilidades individuales, como es el caso de los *best men* o *best cheer*, los cuales cuentan con una rutina aproximadamente de un minuto basada en gimnasia, baile y animación, sin embargo, prima en esta práctica deportiva la

participación de equipos, conformados frecuentemente por más de 8 deportistas, los cuales cuentan con un tiempo de 2:30 minutos para presentar ante el jurado su rutina conformada por acrobacia, gimnasia, animación y baile (Federación Colombiana de Porrismo, 2020)

Dichos equipos generalmente cuentan con la presencia de uno o dos entrenadores, los cuales son la figura responsable de llevar el fortalecimiento técnico y físico de sus deportistas, además de realizar el montaje de la rutina necesaria para así participar de los eventos de competición. La falta de un equipo interdisciplinario se hace evidente en cuanto a la forma de preparación de los deportistas en diferentes áreas que inciden sobre el posible rendimiento buscado por el entrenador y los mismos deportistas.

La ausencia de profesionales de psicología en el deporte no solo en el porrismo sino en otras disciplinas deportivas, son considerados ocasionalmente como un rol innecesario, subestimando el papel que dichos profesionales pueden desempeñar no solo en la preparación de los deportistas sino también en la formulación de proyectos y generación de planes de entrenamiento, tal como sucede actualmente en instituciones como el Inder de Medellín, el cual luego de indagar frente a los roles presentes en la organización no se encuentran profesionales de psicología dentro de los grupos operativos y administrativos.

Retomando el tema de los deportes de equipo, el porrismo, una práctica deportiva que consta de diferentes ejecuciones acrobáticas y gimnásticas en un escenario especializado para la muestra de una rutina con duración de dos minutos treinta segundos (USASF, 2019) presenta como cualquier otro deporte aspectos que pueden posibilitar la aparición de ansiedad entre los deportistas, comprendiendo ésta como: “un estado emocional negativo expresado con nerviosismo,

preocupación, aprehensión, relacionado con el ‘arousal’ del organismo” (Weinberg y Gould (2010) citados en Aguirre y Ramos, 2011, p. 241).

Además de lo anterior, Straub (1978) citado por Aragón (2006) menciona que una persona no sólo posee cargas relacionadas con el entrenamiento y los escenarios de competición, también se encuentran expuestos a una constante influencia de asuntos interpersonales y ambientales. En otras palabras, no sólo existen estímulos externos que afecten la ejecución de ciertos elementos en un escenario específico, sino que, la presencia de agentes personales, entre los que se podrían mencionar las experiencias, emociones, situaciones con otros grupos sociales, entre otros, pueden actuar como estímulos ansiógenos que posibiliten la manifestación de conductas o pensamientos que dificulten el desarrollo de la rutina de competencia.

Ahora bien, la psicología de la actividad física y el deporte no sólo se encarga de estudiar o investigar los componentes mentales y comportamentales en el deporte, sino que también propende intervenir el desarrollo de las habilidades psicológicas determinantes en el rendimiento deportivo y competitivo, algunas de las cuales son motivación, autoconfianza, control atencional, concentración, control de la ansiedad y del estrés y autoconocimiento en la parte individual y en la parte grupal también se trabaja la cohesión grupal, el liderazgo y la comunicación (Jimenez y León, 2012)

Lo consignado hasta el momento nos lleva a plantear la importancia del presente trabajo de investigación el cual pretende describir las manifestaciones de la ansiedad de seis porristas de un club deportivo de la ciudad de Medellín, ya que se ha identificado que durante los eventos competitivos algunos deportistas tienden a bajar su rendimiento deportivo en comparación con los entrenamientos de preparación, por lo que en varias ocasiones no han alcanzado a cumplir con los

objetivos trazados para cada campeonato a pesar de haberse titulado como campeones en varios de ellos.

Conforme lo anterior, se precisa que esta investigación no solo significa un ejercicio académico que permita la adquisición de nuevos conocimientos y habilidades para los autores, además, permitirá según los resultados investigativos ser un insumo para el gremio académico y deportivo, ya que en Colombia la información documentada sobre trabajos donde la psicología haga presencia en el porrismo, es escasa. La identificación oportuna de asuntos que deterioren el relacionamiento interno de los deportistas y algunas de sus manifestaciones de ansiedad que van en detrimento del montaje y ejecución de las diferentes rutinas de competencia, puede ser el paso inicial para que las directivas del club deportivo pueda formular una propuesta de intervención enfocada en la obtención de resultados beneficiosos para un equipo de porrismo, aplicando conceptos manejados dentro de las postulaciones de psicología en el deporte y aspectos relacionados con manejo, dinámicas grupales y estrategias de afrontación de las respuestas frente a estímulos ansiógenos.

### **3 Marco teórico**

En Colombia, la psicología es contemplada en el Artículo 1 de la ley 1090 de 2006 como una “ciencia sustentada en la investigación y una profesión que estudia los procesos de desarrollo cognoscitivo, emocional y social del ser humano”. Al ser esta una rama de las ciencias sociales, puede disponer como foco de estudio o intervención cualquier espacio o actividad que comprometa la participación de seres humanos, por eso desde su nacimiento en el año 1879 (Pérez y Estrada, 2015) se han constituido una gran variedad de campos en donde los profesionales de psicología

pueden desarrollar distintos trabajos de acompañamiento, siendo esta la posibilidad de ofrecer acciones mucho más especializadas y específicas.

En el territorio nacional de Colombia, el Colegio Colombiano de Psicólogos, quien es el encargado de regular toda la actividad de los profesionales en dicha disciplina, establece un total de diecinueve áreas de aplicación para el ejercicio psicológico (Colegio Colombiano de Psicólogos. (s.f.)), entre los cuales podrían mencionarse algunos, como lo son el campo de la salud, ciclo vital, jurídica, militar, ambiental, educativa, entre otros. Una de las áreas en donde se ha ganado fuerza durante la última década ha sido el campo deportivo.

En este sentido, podría decirse que la psicología aplicada al campo deportivo, tiene sus orígenes con Coleman Griffith quien realizó el primer laboratorio de psicología del deporte en Estados Unidos (Heredia, 2005). A través de la historia se rescatan algunos hitos que marca la consolidación y el reconocimiento de esta nueva propuesta de intervención, tales como el primer congreso mundial de psicología del deporte en Roma realizado en el año 1965 (Viadé, Gracia, & Gutiérrez, 2003) y la fundación de la ISSP (International Society of Sport Psychology), el segundo congreso en Washington en 1968 y el tercero en Madrid en el año 1973 (Serrato, 2005). Su auge y reconocimiento se da entre los años 60 y 70, épocas en la que se inició la fundación de las primeras Sociedades y Congresos de Psicología Deportiva (Heredia, 2005).

Estos eventos fueron claves en el posicionamiento de este nuevo enfoque, sin embargo, podría considerarse que, desde el inicio, la psicología ha tenido en cuenta la participación de deportistas en estudios experimentales donde se evaluaba comúnmente los métodos de aprendizaje y desempeño (Pérez & Estrada, 2015), además de esto autoras como Pinto y Vásquez (2013) consideran que “la investigación en psicología del deporte abre camino al conocimiento de las

singularidades de los procesos psicológicos implicados en cada deporte” (p.51). En la década de los años 70 la psicología del deporte comienza a ganar importancia en Colombia, en donde los psicólogos María Teresa Velásquez, Edison Ramos y Juan Yovanovich licenciado en educación física, son considerados como pioneros dentro de este campo, relacionando su interés en la educación física, el aprendizaje motor y los estudios de personalidad más que por el interés en las intervenciones de campo (Barbosa, 2007; Serrato, 2005).

También, el posicionamiento de esta nueva área de aplicación comienza con la vinculación de profesionales del área en el equipo de Coldeportes y la celebración del primer evento conocido como curso suramericano de psicología del deporte en el año de 1973, en la ciudad de Bogotá (Serrato, 2005). A partir de estos eventos, la psicología de la actividad física y del deporte en Colombia empieza a posicionarse entre los equipos interdisciplinarios que desarrollan acciones en el campo deportivo como una especialidad de la psicología que se enfoca en estudiar aquellos procesos psíquicos y su manifestación conductual en el hombre durante la actividad deportiva (Serrato, 2005).

En este sentido, la psicología deportiva ha buscado desarrollar y fortalecer habilidades psíquicas de los deportistas, enfocadas en mejorar su rendimiento en diferentes escenarios de competencia, asimismo, aspectos mentales y relacionales del ser humano se convierten en una zona de trabajo para aquellos que desempeñan su cargo como psicólogos del deporte (Jimenez y León, 2012)

En el campo deportivo es necesario contar con diferentes elementos técnicos y logísticos que favorezcan la perfecta ejecución y desarrollo de las diversas actividades propias de cada deporte, siendo este último término comprendido como “una institución, es decir, una forma social visible,

con una organización jurídica y material, un conjunto de conductas a seguir, de normas y de sanciones” (Berthaud y Brohm (1972) citados en Chiva y Hernando, 2014, p. 324). Cada una de las disciplinas deportivas cuenta con una serie de reglamentos que ayudan a estandarizar aquellas funciones que poseen los individuos que participan en la ejecución de las actividades deportivas, ya fuesen jueces, deportistas, entrenadores, entre otros.

Además de lo anterior, la práctica de actividad física o deportiva vincula la intervención del psicólogo deportivo de acuerdo a su ámbito de aplicación, tal como lo determinan Méndez y Zaragoza (2010) en los cuales se encuentra los deportes de iniciación, de mantenimiento y de competición, para este último se ha determinado que el eje principal de los deportistas se encuentra dentro de los límites reglamentarios para que puedan potencializar al máximo sus habilidades con el fin de conseguir los éxitos más destacados (Gimeno, Buceta, y Pérez-Llantada, 2007)

En relación con el ámbito de competición desarrollado anteriormente, es necesario destacar que cada deporte desarrolla una estructura interna que permite prever diferentes situaciones y formas de actuar frente a ellas, sin embargo, existen asuntos que pueden salirse de la brecha de lo estandarizado, de lo normativo, generalmente son asuntos que obedecen a la particularidad de los seres humanos. La forma en cómo cada persona se desenvuelve en los escenarios de competición está supeditada a la formación técnica, profesional, experiencia, entre otros asuntos al que el sujeto se haya encontrado expuesto a lo largo de su práctica. La manera en cómo se responde ante los eventos es algo que se desconoce, algo incierto, siendo esto la contracara de la predecible norma y algo que particularmente promueve los sentimientos de incertidumbre en aquellos que se exponen a este tipo de situaciones, ocasionando generalmente la aparición de manifestaciones típicas de la ansiedad.

### **3.1 Descripción de la variable: ansiedad y sus manifestaciones**

En este camino hacia la comprensión de la ansiedad y sus manifestaciones en los deportistas, se encuentra que este fenómeno psicofisiológico puede concebirse según los autores Sierra, Ortega, y Zubeidat (2003) como “un estado de agitación e inquietud desagradable caracterizado por la anticipación del peligro, el predominio de síntomas psíquicos y la sensación de catástrofe o de peligro inminente” (p. 17), un estado que en sí mismo no es más que una respuesta de adaptación frente a una situación particular y que se puede tornar desagradable al no comprender o procesar debidamente sus manifestaciones. El desarrollo conceptual de la ansiedad, sus manifestaciones y características dio paso a la escisión de dos aspectos desarrollados en la teoría de Ansiedad Estado-Rasgo de Spielberger (1966), la cual considera un paso primario y fundamental establecer una distinción entre ambas concepciones, ya que en la primera los síntomas hacen parte de una reacción transitoria ante una situación que actúe como un detonante ansiógeno, en cambio la segunda parte hace énfasis de los rasgos de personalidad de una persona.

La ansiedad como aspecto transversal al deporte y a la psicología, permite vislumbrar desde la psicología cognitiva los procesos mentales, la relación de estos con las emociones y de esta manera obtener conclusiones de lo observable en la conducta del ser humano. Los fundamentos epistemológicos de esta corriente se centran en investigar sobre los estados internos de los individuos, buscando así explicar la atención, la memoria, la percepción y diferentes temas, entre los cuales se incluyen la ansiedad y la forma en cómo este aspecto se manifiesta, estudios que hasta 1960 sólo se habían abordado por algunos psicólogos de la Gestalt y algunos investigadores del siglo XX.

Por su parte, el enfoque cognitivo delimita una definición de un nuevo plano mental, al considerar a la mente como un sistema de cómputo, así pues, “la mente es para el cerebro lo que el programa para el ordenador” (Riviere, 1991, p. 135). Por lo tanto, la memoria y el aprendizaje son una lógica asociativa, por consiguiente, se concibe la ansiedad desde las líneas generales de este enfoque, exponiendo diferentes postulados, definiciones de la ansiedad y sus manifestaciones desde autores tales como Spielberger, Martens y Bronkovec, Sierra, Ortega, y Zubeidat, entre otros, quienes se caracterizan por plantear una distinción en dos tipos de ansiedad y generar una propuesta bajo un enfoque multidimensional de dicho concepto, el cual será asumido como eje principal en el desarrollo teórico de esta investigación.

En este sentido, se distinguen dos tipos de ansiedad según el postulado teórico descrito anteriormente, pudiendo estos ser considerados como: 1). ansiedad-estado, conformada por todas aquellas manifestaciones ansiógenas que obedecen a un estímulo y suceso particular, aquella es modificable en el tiempo y se caracteriza por síntomas descritos por Charles Spielberg (1972) citado en Ries, Castañeda, Campos, y Del Castillo (2012) como una “combinación única de sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo, pensamientos molestos y preocupaciones, junto a cambios fisiológicos” (p. 9), y 2). ansiedad-rasgo, aquella que se puede concebir como “las diferencias individuales de ansiedad relativamente estables, siendo éstas una disposición, tendencia o rasgo” (p. 9). Esta última mencionada agrupan todos los síntomas que hacen de alguna manera parte de la estructura intrapsíquica del sujeto en cuestión.

Este desarrollo conceptual sugiere que uno de los ejes centrales de estos sentimientos disfuncionales es estimulados por la incertidumbre o impredecibilidad que produce el futuro de acuerdo a una situación particular, siendo en el caso de los deportistas aquellos resultados en sus

competencias, la realización de los elementos de acrobacia o gimnasia, etc. Además de esta propuesta de dichos autores, Ramos (2016), Sierra, Ortega y Zubeidat (2003); Núñez y García (2017) sugieren una agrupación de los síntomas propios de la ansiedad, una clasificación a partir del foco de manifestación identificada, si es del ámbito motor, cognitivo o fisiológico, comprensión que se elabora bajo un modelo multidimensional. Al respecto destacan las siguientes manifestaciones para cada uno de estos componentes:

1). Motores: “paralización motora, hiperactividad, tartamudeo, dificultades de expresión verbal, conductas de evitación ante determinadas situaciones, conductas de escape, movimientos sin una finalidad concreta, torpes y repetitivos, etc.” (Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003, p. 20). Estas manifestaciones son aquellas que involucran movimientos o conductas externas.

2). Cognitivos: “tensión, inseguridad, falta de concentración, dificultad para tomar decisiones, miedo, aprensión, pensamientos negativos de inferioridad, sentimientos de incapacidad ante la situación, sensación general de pérdida de control, etc.” (Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003, p. 19-29)., siendo estas aquellas relacionadas con la psique del sujeto en cuestión.

3). Somáticos: “palpitaciones, pulso rápido, opresión torácica, respiración rápida y superficial, ahogo, aerofagia, molestias digestivas, sudoración, sequedad de boca, temblor, hormigueo, dolor de cabeza tensional, fatigabilidad excesiva, tensión muscular, mareo, vómitos, micciones frecuentes, eyaculación precoz, frigidez, impotencia, etc.”, (Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003, p. 20). Estas manifestaciones se conciben a nivel orgánico.

Teniendo en cuenta la descripción de las manifestaciones de la ansiedad que realizan los autores Sierra, Ortega, y Zubeidat (2003) en párrafos anteriores y estudios realizados por Spielberger (1966), la ansiedad en el deporte se logra identificar como una de las variables que

más incidencia tiene en el desempeño del deportista, puesto que no sólo adviene gracias a componentes psicofisiológicos en los deportistas, sino también por componentes externos que promueven la aparición de dichos síntomas tales como la falta de conocimiento frente a los resultados obtenidos en un evento de competición, el ruido, el escenario, la presencia de jueces, los contrincantes, el público, solo por mencionar algunos estímulos que un deportista considere amenazante o tensionante, pueden estos posibilitar que los niveles de ansiedad de cualquier persona se incrementen, lo cual se logra manifestar a nivel fisiológico, cognitivo y conductual (Ramos, 2016).

En ese mismo sentido, se podría deducir que el hecho de participar en un evento que sugiera la evaluación de conocimientos o habilidades puede ser el punto de partida que influya en los niveles y las manifestaciones de ansiedad que una persona pueda presentar en un momento con estas características (Serrato, 2005), así mismo, las diferentes reacciones a nivel físico y mental pueden potenciar resultados adversos en las competiciones a los cuales los deportistas se presenten, ya que el mismo evento puede ser un escenario propicio para la alteración de la ansiedad, en el sentido que “la competición supone un desafío, una amenaza, en la que se manifiestan reacciones prototípicas de ansiedad, con sus respectivas consecuencias para el rendimiento, y la competición.” (Núñez y García, 2017, p. 172).

En vista de lo anterior, es posible inferir que el campo deportivo es un ambiente que puede llevar a los deportistas a presentar ciertas manifestaciones físicas o psíquicas que dificultan el rendimiento, según la disciplina practicada y los logros esperados. Las personas que practican porrismo no se encuentran exentos de experimentar las ya referidas manifestaciones, se encuentran algunos estímulos en el ambiente como entornos poco frecuentados (escenarios de competición),

ruido o luces estrepitosos, vitoreos o abucheos, entre otros, que, unidos a los diferentes elementos con elevadas demandas físicas y psíquicas, son posibles aspectos que generan una alteración de los niveles y las manifestaciones de la ansiedad.

Otro de los aspectos, igualmente importantes son la relación entre el rendimiento deportivo con el éxito o fracaso en los eventos de competición, siendo esto un factor que estimula la aparición de ciertas manifestaciones de ansiedad, por lo que se considera que dichas manifestaciones condicionan la actuación del deportista, haciendo con ello que rinda por debajo de sus posibilidades como lo afirman Mosconi, Correche, Rivarola, Penna (2007) y quienes citando a McLeod (1996) describen las diferentes manifestaciones fisiológicas que se pueden identificar en los deportistas a la hora de enfrentar un evento de competición y que por ende tienen una influencia directa en el rendimiento del mismo:

Las consecuencias físicas en los deportistas se consignan a través de la tasa cardíaca, la tensión muscular, las ondas cerebrales, la conductividad de la piel, afectando a diferentes aspectos de la actividad deportiva como la ejecución motriz, la toma de decisiones, la percepción, la retención del material aprendido. Las manifestaciones psicológicas o cognitivas se manifiestan en la incapacidad de concentración, olvido de detalles, regreso a viejos hábitos, incapacidad para tomar decisiones, distorsiones perceptivas, pérdida de control (p. 185).

Además de esto, Martens (2002) explica la presencia de otras manifestaciones de ansiedad, argumentando que “la ansiedad hace que los músculos se tensen, por lo que los movimientos de los atletas ya no son tan uniformes y ágiles como cuando los músculos estaban más relajados” (p.54), lo cual según esta descripción se encuentra una articulación entre los canales donde se es manifestada la ansiedad, en este caso una interdependencia entre el área somática y motora, debido a la implicación tanto del organismo y sus componentes biológicos (músculos) como las acciones que este puede realizar (movimientos). En ese mismo sentido, y como otro detonante de las

manifestaciones de la ansiedad, está la presión o importancia que siente el deportista frente al cumplimiento y la satisfacción de las expectativas del entrenador, el equipo, los padres o familiares, siendo estos asuntos intrínsecos e independiente de cada persona.

Por otro lado, cabe anotar que desde la constitución de la rama o el campo de la psicología del deporte, se iniciaron también investigaciones y propuestas teóricas que involucran aspectos de la psicología y el deporte como se ha descrito a lo largo de esta investigación, también ha sido de gran interés la relación entre la ansiedad y el rendimiento deportivo como lo expone García (2008) en la tesis doctoral Variables psicológicas y rendimiento deportivo en el fútbol profesional, en la que hace un recorrido por las principales teorías que relaciona la variable de interés en este trabajo y las cuales se mencionan a continuación:

El primer postulado es el de la teoría del Drive propuesta por Hull (1943) y modificada por Spence y Spence (1966) en ella plantea que a mayor impulso o activación mejor rendimiento deportivo; sin embargo, la verificación experimental identificó una oposición entre la práctica y la teoría. En segundo lugar, se encuentra la hipótesis de la U invertida de Yerkes y Dodson (1908), quienes plantearon que el aumento de la activación o también llamada ansiedad y el rendimiento llegaban a un punto óptimo y después de allí si seguía aumentando la activación, el rendimiento disminuía, aunque diferentes autores criticaron la hipótesis indicando que no lograba explicar la compleja relación entre las variables. En tercer lugar, se menciona la teoría de la Zona Óptima de Funcionamiento Individual (IZOF) del autor Yuri Hann (1980) quien postula que existe un nivel de ansiedad dentro de la zona óptima de funcionamiento que le facilita el rendimiento al deportista, pero de manera individual, que si dichos niveles de ansiedad no están dentro de la ZOF generan un detrimento del desempeño, en investigaciones realizadas en URSS, E.E.U.U se comprobó dicho

modelo; sin embargo, también fue criticada ya que se decía que no tenía una explicación óptima de la relación entre variables; en cuarto lugar está la Teoría de la Catástrofe del Rendimiento Hardy y Fazey (1987) con un postulado similar al de la teoría de la U invertida, pero difiere en indicar que cuando se alcanza el nivel de ansiedad óptimo y se sobrepasa el rendimiento disminuye notablemente, esto con base en el modelo multidimensional de la ansiedad; sin embargo, no hay estudios empíricos en el contexto deportivo que validen dicho postulado. En quinto lugar, se encuentra la Teoría de la Reversión Psicológica de Smith y Apter (1975) pero popularizada por Robert Kerr, la cual tiene como punto innovador el plantear que la percepción del individuo frente a los niveles de ansiedad o activación como positivos o negativos llamados meta-motivadores está relacionada con el rendimiento.

### **3.2 Porrismo, un deporte en equipo y su relación con la ansiedad**

En otro sentido, es necesario hacer la aclaración del tipo de modalidad a la que el porrismo hace parte, de manera que se pueda comprender algunas situaciones y/o estímulos a los cuales los deportistas de esta modalidad están expuestos. El porrismo es un deporte de competencia, diferente de la animación que acompañan algunos eventos deportivos, y si bien, en algunos momentos esta clase de animación puede ser ejecutada por porristas, en este trabajo se aborda exclusivamente su enfoque competitivo. Así pues, cabe resaltar que este deporte hace parte de aquellos que se desarrollan en equipo, los cuales, según García y Vicens (1994) es posible contemplar como “grupos con identidad en los que se ha predefinido un objetivo formal, la victoria frente a los demás equipos contrarios, y que implica la cooperación teórica de sus miembros.” (p.82).

Además de la definición mencionada en el párrafo anterior, es importante destacar entre las características de un equipo aspectos como: el establecimiento de un objetivo en común,

distribución de roles específicos y la pertenencia a una escuela o club que favorecen la adquisición de una identidad propia mediante la confrontación y diferenciación con otro equipo (García y Vicens, 1994), asuntos que son elaborados de forma diferente en aquellas prácticas individuales, ya que sólo se contaría con un solo sujeto y no con la diversidad emocional, mental y física que puede representar un conjunto de personas, lo que es respaldado por la perspectiva interpersonal de Romero (2016), quien considera que “una colección de individuos, es una entidad emocional, anclada en los sentimientos y pensamientos de sus miembros” (p. 1528). Acerca de esto, se encuentra la existencia de factores psicosociales importantes que pueden influir directamente en el rol que desempeña y en las manifestaciones de ansiedad de los integrantes, tales como el trabajo en equipo y la cohesión grupal (Troncoso, Burgos, López, 2015).

Por consiguiente a la idea anterior, se presenta que la psicología reconoce además la presencia de la interdependencia y la congruencia que existe entre los elementos relacionados al deporte tales como los jugadores, el entrenador y la organización o club deportivo, que se pueden identificar de forma directa o a través del estudio del papel del líder de equipo, el cual según autores como Troncoso, Burgos y López (2015) “un estilo de liderazgo y un clima motivacional adecuado favorece la cohesión grupal” (p.3), por lo que se evidencia una relación con la cooperación en equipo (García y Vicens, 1994).

Es posible mencionar que la cohesión grupal definida por Carrón (1982) es “el proceso dinámico que se refleja en la tendencia grupal de mantenerse juntos y permanecer unidos en la persecución de sus metas y objetivos” (citado en García y Vicens, 1994, p. 84), en el que intervienen el respeto entre pares, la comunicación asertiva, entre otros, por lo que desde la psicología deportiva es uno de los conceptos que se abordan para fortalecer las relaciones

interpersonales de los integrantes del equipo y así generar un clima de colaboración, concentración a mismos objetivos y satisfacción colectiva, más aún en un deporte como el porrismo en donde se realizan elementos acrobáticos que necesitan de un alto grado de confianza en el otro, puesto que la integridad física de la flyer se encuentra puesta en la fuerza, atención y técnica de las bases para poder sostenerla y recepcionarla en los desmontes o descensos elaborados.

Por último, se destaca que los conceptos de grupo y equipo han sido de gran interés para la psicología deportiva no sólo para el esclarecimiento de una definición, sino también para la comprensión y generación de explicaciones sobre los procesos que allí se llevan a cabo, es por ello por lo que se propone una división de los procesos grupales: 1). los intragrupales, refiriéndose a la formación, desarrollo, composición, tamaño, estructura, cohesión, cooperación, conformismo, motivación, liderazgo o toma de decisiones y 2). los procesos intergrupales, en donde se destaca la naturaleza de los grupos, su evolución o ciclo vital, las interrelaciones entre grupos (como puede ser la competencia entre equipos), entre grupos e individuos u otras instituciones o estructuras (García y Vicens, 1994).

### **3.3 Componentes cognitivos en la ansiedad**

En la línea de lo planteado, la ansiedad apreciada desde su triple canal de respuesta (motor, fisiológico y cognitivo), puede favorecer que el individuo establezca mecanismos de respuesta disfuncionales que no le permiten procesar la ansiedad y sus diferentes manifestaciones desde un componente cognitivo de ahí la importancia de identificar las estrategias de afrontamiento para poder generar respuestas óptimas frente a una posible vulnerabilidad cognitiva, por lo que se hablará en este apartado de la vulnerabilidad cognitiva, la cual presenta dentro de sus componentes los esquemas, el procesamiento de información y las estrategias de afrontamiento que utiliza el

individuo ante un estímulo ansiógeno y que a su vez genera una respuesta de acuerdo a la forma en cómo este es percibido.

El concepto de vulnerabilidad cognitiva ha sido estudiado desde un principio por la psicología cognitivo-conductual y es entendido como “una predisposición cognitiva conformada por sus creencias o contenidos esquemáticos acerca de sí mismo y del mundo” (Cuesta y Villacob, 2018, p. 75). Se entiende entonces que el cúmulo de creencias que el individuo desarrolla pueden ser disfuncionales y por ende generan vulnerabilidad, permitiendo la aparición de psicopatologías relacionadas con depresión, ansiedad, fobias, entre otras.

Dentro de la vulnerabilidad cognitiva se destacan tres componentes: 1). esquemas, 2). procesamiento de la información y 3). estrategias de afrontamiento, los cuales dependiendo la forma en como fueron estructurados afectan de determinada manera la conducta de un individuo. Así pues, se considera uno de estos componentes, los esquemas, comprendidos por Beck (2012) como “una estructura cognitiva que selecciona, codifica y evalúa los estímulos que afectan al organismo” (citado en Cuesta y Villacob, 2018, p. 77), son una estructura que proporciona al individuo una forma particular de percibir los estímulos de su entorno y actuar conforme éste considere.

En este sentido, si un esquema desarrollado durante la infancia se encuentra influenciado por experiencias negativas o sobre hechos y creencias falsas se obtendría posiblemente como resultado un esquema disfuncional, siendo este producto conocido como esquema maladaptativo temprano (Cuesta y Villacob, 2018) o también conocido según la propuesta de intervención de Jeffrey Young como esquema disfuncional temprano (Rodríguez, 2009). Los esquemas disfuncionales tempranos son generados según los planteamientos de Young a partir del resultado insatisfactorio de cinco

necesidades emocionales centrales: “1). afecto seguro con otras personas, 2). autonomía, competencia y sentido de identidad, 3). libertad para expresar las necesidades emocionales válidas, 4). espontaneidad y juego, 5). límites realistas y autocontrol” (Rodríguez, 2009, p. 62). Dichas necesidades aluden especialmente a experiencias de vida, las que a su vez trabajan desde esta perspectiva simultáneamente con el temperamento de la persona, dando así un matiz a la forma en cómo este reaccione ante un estímulo particular, por ejemplo, si un deportista estructuralmente posee un esquema disfuncional de fracaso o incompetencia que hacen parte de la dimensión de desconexión y rechazo, el rendimiento de este podrá verse afectado por los sentimientos o pensamientos de inutilidad o inferioridad que se presenten en su mente, ya que entre las características de un esquema se encuentra la autoperpetuación, es decir, este buscará la forma de reforzar o reafirmar la creencia por medio de las vivencias de la persona (Rodríguez, 2009).

Otro componente de la vulnerabilidad cognitiva, es el procesamiento de la información o procesamiento informacional, que consiste en “guiar, seleccionar y filtrar las experiencias nuevas” (Cuesta y Villacob, 2018, p. 78), implicando esto en un deportista, la activación de ciertos procesos cognitivos necesarios para procesar la información y coordinar finamente, las secuencias temporales y espaciales que permitan responder ante los diferentes estímulos y así cumplir los objetivos planteados (Ezquerro y Buceta, 2001).

Como se ha presentado en apartados anteriores, el paradigma del procesamiento de la información compara la mente humana con un ordenador, siendo esta definida por el psicólogo Clark Hull en el estudio de modelos de aprendizaje como los propósitos, intenciones y metas de la conducta, teniendo conceptos como “las «acciones ideo-motoras», las «respuestas anticipatorias de meta» o los «actos de estímulo puro»” (Pozo, 2009, p. 26), las cuales van de la mano con los

esquemas, puesto que no funcionan el uno sin el otro, ya que, cuando la creencia o el esquema es mal adaptativo, el procesamiento de la información selecciona aquello que permita el reforzamiento de la creencia instaurada, es decir, una vez que el sujeto tiene una creencia sobre sí mismo o sobre el mundo intentará mantenerla seleccionando información de manera sesgada.

La vulnerabilidad cognitiva consiste en la percepción que tiene la persona sobre algún hecho en particular, ya fuera éste interno o externo y cómo esto puede representar un peligro. Las personas que presentan un trastorno de ansiedad cuentan con unos esquemas cognitivos relativos a peligro y amenaza que en este caso serían sentimientos manifestados al momento de una competencia, focalizándose sólo en el peor resultado posible que se pueda obtener, en este caso “las emociones surgen como reacción a una situación concreta, aunque también puede provocarlas información interna del propio individuo” (Cano, 1997, p. 132 citado en Cano y Arcas, 1999). El modelo cognitivo hace referencia a los esquemas como las unidades básicas de procesamiento de la información que le permite evaluar e interpretar las situaciones, el no poder hacerlo puede desencadenar trastornos mentales o sentimientos desadaptativos, que no le permiten al deportista una adecuada ejecución de la rutina (Juárez, Londoño, Jiménez, y Marín, 2010)

En este sentido es posible resaltar que dentro de la ejecución de una rutina de porrismo se manifiestan diferentes procesos de aprendizaje y capacidades adquiridas que están vinculados a la experiencia motriz de cada integrante, las cuales han sido incorporadas tanto psíquica como físicamente a partir de la exposición a escenarios donde se han enfrentado a situaciones similares (Navarro, García, Brito, Ruiz, Navarro y Egea, 2001). Al respecto, se ha identificado que a través de la práctica continua el deportista además de mejorar la habilidad en la ejecución del rol que desempeña en cada rutina, fortalece sus procesos cognitivos necesarios para dar una respuesta

apropiada frente a un estímulo particular que le genere algún tipo de tensión (Ezquerro y Buceta, 2001).

No obstante, según Navarro et al. (2001) "la práctica no equivale a repetición y, por consiguiente, pueden establecerse nuevas relaciones sólo por imitación, así como que la mera repetición no supone necesariamente una mejora en la ejecución y el rendimiento" (p. 82), lo que se busca es desarrollar distintas capacidades que permita que cada integrante comprenda la forma de cómo interactuar con el medio de manera efectiva y ser competentes, reforzando a su vez el dominio de las rutinas que pueden contribuir a generación de sentimientos de confianza y por ende una disminución de la ansiedad, ya que aquellas personas que poseen niveles altos de autoestima y/o autoconfianza tienden a tener un mejor rendimiento deportivo debido a que asumen la competición como un reto y no como una exigencia, a diferencia de aquellos que poseen niveles bajos y que consideran estos escenarios como amenazantes, lo cual posibilita la perturbación de su rendimiento deportivo (Adie, Duda y Ntoumanis, 2008, citados por Molina, Chorot y Sandín, 2017)

El último componente de la vulnerabilidad cognitiva y no menos importante es el de las estrategias de afrontamiento que le permiten al sujeto enfrentar las situaciones de alerta o los estímulos que da paso a conductas disfuncionales. Según Lazarus y Folkman (1984) citados por Dias, Cruz, y Fonseca (2011), el afrontamiento es entendido como el "esfuerzo cognitivo y conductual constantemente cambiante, que se desarrolla para hacer frente a las demandas específicas internas y externas" (p. 3) y por otro lado, estrategia hace referencia al "grado de destreza táctica en la actuación planificada del sujeto para atender a las demandas de la situación" (Navlet, 2011, p. 127), siendo ambos términos una muestra de la pericia y las acciones necesarias

tanto cognitivas como físicas para dar una respuesta ante una situación particular, esto quiere decir también que el deportista dispone de estrategias que le permitan tramitar los estímulos y las manifestaciones ansiógenas que pueden generarle una competencia deportiva.

Este tipo de respuesta se obtiene gracias a la cadena de los tres componentes descritos anteriormente. En un primer momento se desarrolla un esquema, de acuerdo a este se perciben o procesan algunos estímulos presentes en el medio, en concordancia a los dos anteriores se generan y activan las estrategias de afrontamiento pertinentes a cada situación, por lo que si el primero tiene disfunciones todo el proceso será disfuncional. Frente a estas acciones, se encuentra según los autores Cuesta y Villacob (2018) y Gaudreau y Blondin (2004), dichos esfuerzos pueden orientar la formulación de tres tipos principales de estrategias de afrontamiento: estrategias de evitación, de manera que pueda quitar la atención de los estímulos que provocan incomodidad, estrategias orientadas a las tareas, reemplazar los elementos de la situación que causan malestar y estrategias orientadas a la resignación, asumir la no obtención del objetivo planteado.

Cuando el deportista dispone de una estrategia de afrontamiento, se considera que previamente hubo una valoración cognitiva (Dias, Cruz, y Fonseca, 2011) que pudo ser disfuncional o funcional y que va a depender del tipo de esquema que este haya desarrollado en su estructura psíquica, por ende, el aspecto cognitivo de la ansiedad se relaciona directamente con estos mecanismos de respuesta. De acuerdo a lo planteado por Marqués (2006) citado por Dias, Cruz, y Fonseca, (2011), cuando el deportista dispone de estrategias de afrontamiento disfuncionales o incorrectas, tiende a tener más elevados los niveles de ansiedad y por ende su desempeño deportivo se verá afectado, la ejecución de los elementos gimnásticos y/o acrobáticos

en el caso del porrismo, pueden presentar errores que obstaculizan alcanzar los objetivos establecidos.

También se ha demostrado que los deportistas que presentan mayores niveles de ansiedad ante las situaciones o estímulos estresantes, tienden a presentar estrategias de afrontamiento enfocadas a aspectos poco favorables para sus actividades, estando así centradas en “la emoción, autodistracción, negación, abandono de resolución, descarga emocional, autocrítica” (Dias, Cruz, y Fonseca, 2011 p. 3), por lo que son consideradas menos eficaces que las de aquellos deportistas que presentan menores niveles de ansiedad.

Como se menciona en párrafos anteriores, entre las estrategias de afrontamiento se destacan tres categorías, las estrategias de evitación, las de mantenimiento y las de compensación, de acuerdo al tipo de esquema desarrollado por el deportista será la estrategia que utilice al enfrentarse al estímulo estresor, para ello plantean Lazarus y Folkman (1981) citados por Navlet (2011) que existen respuestas enfocadas a la resolución del problema, en la que el sujeto direcciona su interés en la relación problemática, intentando modificar la fuente estresora como forma de solución del problema, estos autores también plantean que existe una segunda respuesta enfocada en la regulación emocional, aquí el sujeto centra su atención en las alteraciones emocionales que está experimentando en relación con el agente estresor para intentar controlarla o regularlo. Sin embargo, algunos autores entre los que se pueden mencionar a Carver, Scheier y Weintraub, (1989), Endler y Parker, (1994), Martínez, (2010), entre otros, citados en Navlet (2011), proponen una tercera dimensión funcional de respuestas relacionada con el afrontamiento de evitación en el que el sujeto hace uso de estrategias de negación, puede usar drogas, alcohol, entre otros que le permitan huir del agente estresor, redirigiendo la atención a otros estímulos no relevantes.

En este sentido se tiene otra técnica psicológica que se enmarca desde la orientación cognitivo conductual como lo es la reestructuración cognitiva, con la que se pretende modificar gradualmente los pensamientos que pueden ser amenazantes e inapropiados que pueden provocar malestar y cambiarlos por otros más pertinentes que permitan mejorar el estado de ánimo del deportista. (Zamora, Rubio y Hernández, 2017).

### **3.4 Mecanismos y factores del aprendizaje una mirada desde la teoría cognitiva conductual**

Como mecanismo de aprendizaje se tiene el modelo de aprendizaje de Hull entendido el aprendizaje como el medio para adaptarse al ambiente y sobrevivir, en la que se dan tres variables: 1). la variable independiente: son los estímulos que inciden en el organismo, 2). la variable dependiente: son las respuestas de este estímulo, 3). la variable interventora: son los procesos que ocurren en el interior del organismo, relacionado con las manifestaciones de ansiedad que puede presentar el deportista en el momento de una competición, teniendo como ejemplo el triple canal de respuesta mencionado en apartados anteriores, precedidas de unas variables como el impulso-motivación, fuerza del hábito- refuerzo y la inhibición- no querer hacerlo (Navarro, et al., 2001).

Respecto a la competencia motriz, esta hace referencia al “conjunto de conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos que intervienen en las múltiples interacciones que realiza en su medio y con los demás” (Navarro, et al., 2001, p. 82), aspecto que permite a los deportistas no solo mejorar en diferentes problemas motrices encontrados en las rutinas, sino también en aquellas calificaciones desfavorables obtenidas en la evaluación de la competición. Frente a esto, se reafirma el papel que juegan cualquier tipo de experiencias en el proceso de aprendizaje de una persona, siendo en este caso resaltado los fracasos o errores cometidos como una fuente que

impulsa la modificación de aspectos cognitivos tales como las percepciones, actitudes o creencias que tiene alguien acerca de su entorno, los cuales pueden ser comprendidos en algunos casos como una motivación de mejora o por el contrario, pueden ocasionar aumentar los sentimientos de frustración y ser perjudiciales para los objetivos del deportista.

En este sentido se comprenden distintos modelos de aprendizaje motor, que permite una mejor interacción con el deportista para la explicación y ejecución con respecto a los movimientos y rutinas propias del equipo, posibilitando el control y ajustes de los movimientos teniendo conciencia del movimiento que está ejecutando como del resultado de este y la incidencia en el entorno tal como lo plantea la teoría de Welford (Navarro et al. 2001).

Se tienen algunos circuitos principales que le permite al deportista una mejor ejecución de la rutina aprendida tales como: 1). Decisión-Memoria: le permite recurrir a experiencias pasadas relacionadas con la tarea, 2). Control Neuromuscular: controla su cuerpo para la realización de los movimientos, 3). Conocimiento de la ejecución y 4). Conocimiento de los resultados. Al respecto, “el movimiento tiene un resultado externo que el individuo percibe a través de los sentidos periféricos (vista, oído etc.). Esta información ayuda al individuo a comprobar si el propósito del aprendizaje y el resultado real del mismo coinciden” (Navarro, et al., 2001, p. 84).

En efecto existen factores que influyen en el aprendizaje motor a nivel personal y del proceso de enseñanza, en el primero intervienen características como la motivación, siendo esta de gran importancia para la adquisición de un compromiso voluntario, sin ser excesiva ya que puede causar ansiedad y con ello bloqueos en el aprendizaje. Otra característica es la memoria, esta tiene un papel importante en el aprendizaje ya que le permite almacenar la información para luego ser recordada y procesada. Por otro lado, la edad y el sexo son características que también van a influir

por su grado de maduración que le va a permitir tener una mejor ejecución de las rutinas (Navarro, et al., 2001).

Dentro del proceso de enseñanza influyen factores como el conocimiento de los resultados, que le van a permitir mejorar y corregir los movimientos, las transferencias en el aprendizaje pueden ser positivas y negativas según los cambios y mejoras que surjan en la ejecución de una práctica, también están los aprendizajes previos que le van a permitir al deportista un mejor desempeño y según la cantidad de práctica le va a favorecer en la rapidez para memorizar una rutina, para ello debe contar con una adecuada distribución de la misma.

En relación con lo anterior y teniendo en cuenta la teoría de Hull de modelo del aprendizaje se tiene la fuerza del hábito que en este caso sería el refuerzo como estímulo-respuesta basado en la recompensa, que en un porrista sería tener disciplina para la asistencia a los entrenamientos, acompañado de unos hábitos de vida saludable como lo es una buena alimentación, el tener un sueño reparador, entre otros, de esta forma poder tener una adecuada ejecución de la rutina y así obtener una buena calificación de los jurados.

## **4 Marco legal**

### **4.1 Legislación del deporte en Colombia**

Dentro de la jurisdicción colombiana se encuentran diferentes leyes y decretos que establecen los lineamientos legales que además de proteger y promover la actividad deportiva en el país, velan por que todas las organizaciones que desarrollan acciones dentro de este campo realicen un ejercicio transparente ante la ciudadanía. Inicialmente, se resalta la Ley 181 de 1995

como estamento en el Art. 2 “la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física”, los cuales dan paso a la creación del Sistema Nacional del Deporte, promulgando el derecho a las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física.

Además de lo anterior, dentro de esta ley se generan claridades sobre ciertos conceptos que obedecen al ejercicio relacionado con la actividad física en Colombia, entre los cuales se resaltan especialmente los registrados en el Título IV Del Deporte, Capítulo 1, en donde se socializan las definiciones y clasificaciones del deporte, siendo esta las formas de aplicación en dicho país, donde como ejemplo se encuentra el deporte competitivo comprendido como “el conjunto de certámenes, eventos y torneos, cuyo objetivo primordial es lograr un nivel técnico calificado.”, siendo esta categoría la que contempla el club deportivo en cuestión como su foco de atención.

Por otro lado, la actividad deportiva en Colombia de acuerdo al Ministerio del Deporte antes conocido como COLDEPORTES se encuentra reglamentada por el Decreto 1085 de 2015, documento donde se describe y establece la reglamentación para la consolidación y funcionamiento de asociaciones y/o clubes deportivos, siendo estos últimos mencionados y contemplados dentro del Decreto 1228 de 1995, Art. 2 como “organismos de derecho privado constituidos por afiliados, mayoritariamente deportistas, para fomentar y patrocinar la práctica de un deporte o modalidad, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre en el municipio”

#### **4.2 El porrismo, reconocimiento como modalidad deportiva**

El porrismo o también conocido en el medio deportivo como cheerleading, se ha descrito en apartados anteriores como una modalidad deportiva competitiva basada en la ejecución de rutinas

compuestas por baile, gimnasia, acrobacia, las cuales son evaluadas por un panel de jueces que determina el puntaje para cada uno de los elementos.

A pesar de la complejidad de sus elementos, reglamentaciones y eventos masivos realizados a lo largo del mundo, fue considerado como un deporte sólo a partir del 31 de mayo de 2013, momento en el que la organización International Cheer Union (ICU) es introducida como miembro de SportAccord, quien es el encargado de agrupar todas las federaciones deportivas internacionales (International Cheer Union, s.f).

Por otra parte, en Colombia este deporte se encuentra regulado por la Federación colombiana de porrismo (FEDECOLCHEER), conformada el 16 de noviembre del 2016 por resolución pública (Comité provisional Federación Colombiana de Porrismo, 2016) y con el objetivo de la cual tiene como objetivos de “organizar, administrar y promover el porrismo como deporte en sus diferentes divisiones y categorías en todo el territorio nacional” (Comité Olímpico Colombia, s.f.). Esta organización está integrada actualmente por 12 ligas y un promedio de 38 clubes deportivos del país (FEDECOLCHEER, 2020).

#### **4.2.1 Componentes de una rutina de porrismo: roles, acrobacia y gimnasia.**

##### **4.2.1.1 Roles.**

Como en todo equipo es necesario la asignación de ciertos roles que permitan distribuir las funciones de manera que se puedan cumplir aquellos objetivos que hacen parte de la naturalidad del mismo, en este caso un equipo deportivo. Así pues, la USASF determina en su reglamento los siguientes roles dentro del porrismo:

- **Flyer/Top:** “el/Los atleta(s) que suben o son soportados por encima de la superficie de presentación en una pareja, pirámide o lanzamiento.” (USASF, 2019, p. 12)
  
- **Base:** “la(s) persona(s) que sostiene(n), levanta(n) o lanza(n) a una top hacia un elemento de pareja”. (USASF, 2014, p.3)
  
- **Spotter:** “una persona cuya mayor responsabilidad es prevenir cualquier lesión protegiendo el área de la cabeza, cuello, espalda, y los hombros de la “Top/Flyer” durante la ejecución de una pareja, pirámide o lanzamiento.” (USASF, 2019, p. 10)

#### **4.2.1.2 Acrobacia.**

Dentro del lenguaje técnico del porrismo, se considera acrobacia aquellos elementos ejecutados mientras se es sostenido por una o más personas. Por ejemplo, se encuentran los conocidos Stunts o vuelos acrobáticos, los cuales son descritos en el reglamento de la USASF como: “cualquier habilidad en la que una persona superior esté apoyada por encima de la superficie de actuación por una o más personas” (p.11). En esta sección, la flyer puede ascender de diferentes formas, entre ellas: mientras cambian de pierna de apoyo en el aire (*tic-tocks*), giran sobre su eje, ya sea uno o dos giros (*full*) o mientras tienen su cuerpo en una posición invertida, para luego mostrar algunos trucos de flexibilidad, por lo que estarían apoyadas en una sola pierna. Además de esto, se incluyen también los descensos, las formas particulares de ser recepcionadas por las bases y el spotter, ya fuesen con giros, posiciones faciales o descensos con rotación de cuerpo (*Back flip* o mortal).

Por otro lado, también se incluyen los *Basket Toss* o lanzamientos, movimientos que consisten en lanzar a la flyer entre dos o tres personas por el aire mientras ella o él ejecuta un

elemento que puede involucrar flexibilidad, rotaciones, giros, entre otros, para finalmente ser recibido por los brazos de quienes lanzan. Del mismo modo en que sucede con los Stunts, la técnica (formas correctas de realizar un elemento), la fuerza, resistencia, flexibilidad y en especial la confianza, son aspectos importantes para la buena ejecución de este componente, ya que implica en este caso para la flyer o persona top sea lanzada o sostenida a varios metros del suelo mientras realiza los elementos.

Además de estos elementos, también se incluyen las pirámides, un concepto que se asigna a la conexión entre dos o más stunts. Dichas conexiones se realizan por medio del contacto corporal entre las flyers mientras son sostenidas por encima del suelo, ya sea mano con mano, mano con pie, lo importante es mostrar dichos toques ante los jueces. En general, todos los elementos acrobáticos son realizados grupalmente, en equipo, por lo que es importante estar sincronizados entre sí para poder mostrar aquellas habilidades requeridas en el nivel de competencia al cual se presentan.

#### **4.2.1.3 Gimnasia.**

Este concepto dentro del porrismo engloba “cualquier habilidad de cadera sobre la cabeza que no esté respaldada por una base que comience y termine en la superficie de ejecución” (USASF, p.13), es decir, habilidades individuales en donde el cuerpo ejecuta ciertos movimientos lanzándose hacia atrás, adelante, los lados, con apoyo de las manos, las piernas o en posiciones invertidas, para así realizar elementos como el *back Handspring* o *flic flac*, *back tuck* o mortal, *layout* o mortal extendido, entre otras posiciones de cuerpo.

A diferencia de las acrobacias, estos elementos son realizados individualmente, sin embargo, a la hora de presentarlos en una rutina se juzga dentro del equipo la técnica de ejecución, el timing o sincronización de estos y por supuesto el nivel de dificultad de acuerdo con el nivel al cual se han presentado en la competición, por lo que sigue reforzando el concepto de deporte en equipo para el porrismo.

Además de estos elementos, los saltos o *jumps*, también hacen parte de la gimnasia en una rutina de competencia en este deporte, siendo descritos como “una posición en el aire que no implica la rotación de la cadera sobre la cabeza creada mediante el uso de los propios pies y la potencia de la parte inferior del cuerpo para impulsar la superficie de actuación” (USASF, p.7), es decir, son elementos donde el deportista impulsa su propio cuerpo usando la fuerza de sus piernas, los cuales, se pueden realizar formando algunas figuras como por ejemplo el *toe touch* (en el salto ambas piernas se abren en el aire simultáneamente hacia los costados del cuerpo), *pike* (en el salto ambas piernas suben juntas por el frente), etc., enlazando la cantidad que se desee.

## 5 Objetivos

### 5.1 Objetivo general

Describir las manifestaciones de la ansiedad de seis porristas de un club deportivo de la ciudad de Medellín.

### 5.2 Objetivos específicos

- Identificar aquellos estímulos que promuevan las manifestaciones de ansiedad de seis porristas de un club deportivo de porrismo de la ciudad de Medellín.

- Comparar las diferencias entre las manifestaciones de ansiedad de acuerdo a los roles asumidos de seis porristas del club deportivo de porrismo de la ciudad de Medellín.

## **6 Diseño metodológico**

### **6.1 Enfoque**

El presente trabajo se realiza bajo el enfoque cualitativo con un diseño fenomenológico, teniendo presente que este modelo pretende describir y comprender lo que una persona vive y cómo interpreta la realidad del contexto en el que se desarrolla, de esta manera obtener una respuesta de cómo siente, piensa y actúa, relacionado con ello se contempla que la investigación fenomenológica indaga sobre un fenómeno en particular, sobre su esencia y la descripción de los significados de las experiencias vividas (Monje, 2011; Hernández, Fernández y Baptista, 2014), tal y como se propone en el objetivo de la presente investigación.

Al mismo tiempo, se considera para esta investigación un alcance descriptivo, el cual permite describir cómo es el fenómeno y cómo se manifiesta, mediante las propiedades, características y perfiles de personas, grupos y comunidades, recolectando información de manera individual o conjunta (Hernández, Fernández y Baptista, 2014), siendo así de interés de esta investigación identificar como los seis porristas del club deportivo experimentan las manifestaciones de ansiedad.

### **6.2 Instrumento de recolección de datos**

La recolección de los datos se lleva a cabo con la implementación del instrumento entrevista no estructurada (ver Anexo 1, Instrumento entrevista semiestructurada), teniendo en cuenta que

posibilita la adaptabilidad de las preguntas previamente establecidas de acuerdo a las respuestas proporcionadas (Sandoval, 2002), generando un margen de libertad, por lo que es una vía que facilita la comprensión y la explicación de las posturas propias de los participantes en relación con las manifestaciones de la ansiedad expresadas, dicha entrevista es de carácter focalizada, la cual se centra en un tema específico, en este caso la ansiedad y sus manifestaciones, favoreciendo con ello la exploración de una manera profunda de las experiencias de los deportistas (Behar, 2008) y con ello permitiendo un análisis de dicha información recolectada en el discurso de los participantes.

### **6.3 Población y muestra**

La población es el conjunto de todos los casos que conciertan con una serie de especificaciones, de quien se desea investigar, conocer y cuya localidad es accesible para los investigadores (Fernández et. al citando a Lepkowski, 2014). En este sentido, se tiene como criterio de selección de la población las siguientes características: porristas de la ciudad de Medellín vinculados a clubes deportivos que hagan parte de la liga antioqueña y la federación colombiana de porrismo.

Además de esto, se concibe una muestra no probabilística del tipo por conveniencia, la cual es seleccionada de manera intencional por la accesibilidad e interés de los investigadores, teniendo en cuenta lo planteado por Fernández et. al (2014), quien menciona que la muestra es un subconjunto de la población con características compartidas y específicas. A partir del planteamiento anterior, se determina una muestra para esta investigación conformada por seis porristas, considerando como criterios de inclusión estar en un club de porrismo de la ciudad de Medellín, cuya edad sea igual o supere los 18 años y además de esto, es necesario que los

deportistas seleccionados hayan participado mínimamente en algún evento de competición de porrismo.

#### **6.4 Procedimiento**

Este estudio constó primeramente del acercamiento al representante legal del club de porrismo, para la sensibilización y solicitud de permiso de aplicación, en el cual se expuso claramente los objetivos y procedimientos que se desarrollarían con los deportistas seleccionados para la investigación. En este primer acercamiento además de obtener la autorización solicitada, permitió conocer diferentes transformaciones que ha tenido el club deportivo a lo largo de los años y como se encuentra constituido actualmente.

#### **6.5 Técnica de recolección de información**

A partir del diseño de la entrevista semiestructurada, instrumento seleccionado para recolectar la información necesaria en esta investigación, se procede a establecer una cita individual con los deportistas a través de la plataforma de videollamadas Google Meet, llamada que es grabada para posteriormente ser transcrita en un archivo de Word y facilitar el proceso de análisis de la información resultante.

#### **6.6 Matriz categorial y análisis de la información**

Luego de implementar las entrevistas y transcribirlas, se continuó con el proceso de análisis a la luz de las categorías establecidas desde los objetivos específicos de la investigación. Como se menciona en apartados anteriores, la ansiedad como fenómeno psicobiológico se aborda en este trabajo desde una perspectiva multidimensional, por lo que se establecen las siguientes categorías

con base en este postulado: 1). manifestaciones de ansiedad cognitiva, 2) manifestaciones de ansiedad somática, 3). manifestaciones de ansiedad motora y 4). Estímulos ansiógenos que incitan la ansiedad en los participantes.

Cada una de las manifestaciones de ansiedad descritas o enunciadas por los deportistas es seleccionada y agrupada en cada una de las categorías de la matriz, ejercicio que se acompaña simultáneamente por una descripción detallada de los síntomas mencionados, siendo mucho más amplia la información dentro de la primera categoría, manifestaciones de ansiedad cognitiva, al contener esta información relacionada no solo de pensamientos o procesos cognitivos alterados por la presencia de la ansiedad, sino también por aquellas emociones o sensaciones referidas por los participantes (ver Anexo 3 Matriz de análisis de información).

## **7 Consideraciones éticas**

El trabajo se realiza con seis porristas de un club deportivo de la ciudad de Medellín, teniendo en cuenta que como personas es importante darle un valor central a la participación en el trabajo desde la Resolución número 8430 de 1993. Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud.

“Título II. De la investigación en seres humanos, Capítulo 1. De los aspectos éticos de la investigación en seres humanos” (p. 1).

“Artículo 14. Se entiende por Consentimiento Informado el acuerdo por escrito, mediante el cual el sujeto de investigación o en su caso, su representante legal, autoriza su participación en la

investigación, con pleno conocimiento de la naturaleza de los procedimientos, beneficios y riesgos a que se someterá, con la capacidad de libre elección y sin coacción alguna” (p. 3).

Previo a la implementación de la entrevista, al porrista se le explica la finalidad de la investigación, la importancia de su participación y los fines de esta. Así mismo, se explica el por qué la implementación de la entrevista, recalcando además que su identidad estará salvaguardada. También se deja abierta la posibilidad de abandonar la entrevista en cualquier momento.

De igual modo se informa que todos los datos personales recaudados, incluyendo cualquier grabación de audio, video o reporte escrito, son confidenciales y no serán divulgados ni entregados a ninguna otra institución o individuo sin su consentimiento expreso, excepto cuando la orden de entrega provenga de una autoridad judicial competente. Sin embargo, de acuerdo con la ley 1090 del 2006, sería necesario quebrantar este principio de confidencialidad en caso de presentarse situaciones que pongan en grave peligro su integridad física o mental o de algún otro miembro de la comunidad (ver Anexo 2 Consentimiento informado).

## **8 Resultados**

Luego de realizar las entrevistas se procedió a agrupar la información en una matriz categorial de acuerdo con el tipo de manifestaciones de ansiedad identificadas en el discurso de los participantes, ya fueran estas cognitivas, somáticas o motoras. A partir de este ejercicio de lectura, análisis y escritura se encontraron los siguientes hallazgos, los cuales dan respuesta al objetivo general y específicos de la presente investigación. A continuación, se presenta en la Tabla 1 la caracterización de los 6 porristas entrevistados, seguido por la descripción de las manifestaciones de ansiedad encontradas.

Tabla 1  
*Caracterizaciones deportistas*

<b>Código del porrista</b>	<b>Edad</b>	<b>Rol asumido</b>	<b>Tiempo como deportista</b>	<b>Sexo</b>
<b>P1</b>	25 años	Base	10 años	Masculino
<b>P2</b>	34 años	Flyer	17 años	Femenino
<b>P3</b>	34 años	Spotter - Base - Gimnasta	15 años	Masculino
<b>P4</b>	32 años	Flyer	12 años	Femenino
<b>P5</b>	28 años	Flyer	12 años	Femenino
<b>P6</b>	25 años	Base - Spotter - Gimnasta	11 años	Masculino

Estos datos fueron tomados de la información suministrada durante las entrevistas. Construcción propia

Inicialmente se destaca que los roles asumidos por los deportistas dentro de una rutina de porrismo son indiferentes a las manifestaciones de ansiedad experimentadas, es decir, no se encuentran respuestas ansiógenas que obedezcan particularmente a un solo rol, en vez de eso, se detalla que dichas manifestaciones son provocadas por elementos específicos de gimnasia o acrobacia. Además de esto, es posible evidenciar que cada deportista no sólo cumple o asume un solo rol dentro de una rutina, sino que se asume de acuerdo a los elementos realizados, por ejemplo, P3 y P6 asumen más de dos roles. Por lo demás y aunque hay manifestaciones de ansiedad en común entre los participantes, no todos las experimentan al mismo tiempo, con la misma frecuencia o bajo la misma situación, por lo que a continuación se describen aquellas manifestaciones de ansiedad bajo el modelo multidimensional:

### **8.1 Manifestaciones de ansiedad cognitiva**

Un aspecto que se resalta dentro del discurso de los participantes es la frustración, el cual adviene como aspecto relevante que altera emocional y físicamente a los deportistas, principalmente, porque en algún momento de la vida deportiva algunos participantes han

dominado algún elemento de gimnasia que actualmente resulta complejo realizarlo, además de pensar que son elementos necesarios y básicos para el nivel competitivo en el que participan.

La manifestación anterior se encontró presente en los discursos de P1, P2, P4 y P5, adicionando en el caso de P1 un sentimiento de culpa al no aportar lo que el equipo necesita en gimnasia, *“los elementos que hoy necesita el equipo son elementos que años anteriores dominaba, entonces es esa frustración de ese sentimiento no hacer lo que antes sí podías hacer, es esa mera culpa que uno carga”*. Por otro lado, se reconoció una presión particular en P4, ya que fue una de las pioneras en su género respecto a los elementos de gimnasia hace varios años, lo que supone un referente que en vez de mejorar o mantener, decayó, mencionando que *“tenía muchas cosas en gimnasia, yo era una de las mujeres que me destacaba, ahora es mínimo lo que estoy haciendo, porque yo siento que el cuerpo puede, pero el temor y ciertos dolores me bloquean entonces me baja mucho el ánimo”*.

Por otro lado, dentro del tipo de manifestaciones cognitivas se halló como punto en común algunos pensamientos negativos o intrusivos antes y durante de un evento de competición, especialmente en la zona de backstage. Sobre los pensamientos negativos es posible establecer que estos promueven o refuerzan aquellas dudas sobre las habilidades a demostrar en algunos deportistas, como por ejemplo: *“voy a caer, no lo voy a hacer bien, no lo voy a parar”* (P3), *“me voy a caer, voy a fallar”* (P4), *“¿si voy a pegar la rutina?, ¿si voy hacer los elementos que debo hacer correctamente?”* (P5), *“no voy a hacer capaz, me voy a volver a caer”* (P6). Sumado a esto, P1 y P6 son entrenadores, por lo que en ocasiones sobresalen pensamientos y preocupaciones enfocados hacia las rutinas de sus deportistas, además de su posible rendimiento en la rutina en el

caso de P6, ya que considera que su actuación es un ejemplo para sus deportistas y podría decepcionarlos en caso de cometer algún error.

Cada uno de los entrevistados posee un elemento o sección de la rutina que generalmente concentra mayor nivel de atención por el efecto emocional que genera, en este caso un estado de intranquilidad sobre su buena ejecución, por lo cual, emplean diferentes estrategias que permiten tramitar o disminuir estas manifestaciones, algunos de ellos se apoyan en sus compañeros, *“siento que el abrazo de mis compañeros me recarga”* (P4), realizar plegarias como en el caso de P2 y P5, *“me encomiendo a Dios para que me vaya bien, de que no la vaya a embarrar, que me de tranquilidad y fortaleza para que toda la rutina me salga muy bien”* (P2) o inclusive adquirir una posición corporal particular con las manos como lo hace P1.

Además de esto, también entre las acciones que permite disipar los pensamientos de inseguridad se encontró la adopción de una actitud que demuestra convicción sobre los elementos entrenados, tal como lo hace P3, manifestado a través de un semblante tranquilo y sereno y la repetición de frases alentadoras que direccionen sus pensamientos a los objetivos que han establecido para dicha presentación, *“pensar solo en lo que tengo que hacer ... darle el momento por momento, vive cada segundo hasta el final”* (P1), *“yo puedo, yo lo tengo”* [haciendo referencia a los elementos que generan intranquilidad] (P3).

## **8.2 Manifestaciones de ansiedad somática**

Dentro del discurso de los participantes P1, P4, P5 y P6 se encontró como factor en común una sensación de pesadez en el cuerpo, en los primeros dos manifestada cuando no han obtenido un buen resultado en competencia, en el caso de P1, su estado físico al finalizar una presentación

va a depender del rendimiento que este haya logrado durante la presentación, de manera que no se va a sentir exhausto o cansado en exceso si tuvo un buen rendimiento, siendo este sentimiento es compartido por P4, quien describe que al obtener un buen resultado “*siento una energía extrema, me siento como si flotara, como si estuviera volando*”. No obstante, sucede un efecto contrario con P5, quien al momento de finalizar la pirámide (sección que generalmente está al finalizar la rutina), concluyendo la rutina se muestra cansada, agotada, rodeada de pensamientos como “*ya la terminé [la rutina], fue lo que fue, ya no se puede hacer nada*” independiente del resultado, el éxito de la rutina no actúa según su discurso como un motivante. Por otro lado, en el caso de P6 es experimentada en los momentos previos a la competencia “*siento que mi cuerpo no me responde, que está pesado, sin ánimo y con sueño*”, sin embargo, en su caso este efecto se desvanece al momento de estar sobre el escenario de competición.

Uno de los participantes, en este caso P2, experimenta durante la competencia dolor de cabeza debido a un factor de salud y, por ende, el alto volumen de la música suele aumentar dicho malestar, necesitando de medicación para poder aminorar los efectos, sumando además algunos dolores musculares que viene presentando a causa de lesiones previas, “*si tengo dolor de cabeza este si permanece*”. Otra de las manifestaciones somáticas de ella es la sensación de presión en el pecho, quien refiere “*que sólo se libera cuando empieza la música de la rutina y haga el primer movimiento*”, lo cual, en este caso es la rutina misma quien permite la liberación de la energía, emociones y pensamientos que producen estas manifestaciones en esta deportista, “[cuando inicia la rutina] *todo eso que tenía acumulado desaparece, se vuelve todo goce, todo disfrute, esa ansiedad se vuelca a todo lo contrario, se vuelve euforia*” (P2).

También P2 manifiesta previo a la competencia al igual que P5 deseos de miccionar antes de la competición, *“siento deseos de ir al baño así ya lo haya hecho momentos antes de salir”* (P2), además experimenta e identifica un aumento en su ritmo cardíaco, al igual que P1, P2, P4 y P6, *“siento el corazón a mil”* (P4), lo que supone una activación del Sistema Nervioso Autónomo frente a señales de alerta que se activan en el cuerpo humano a causa de la exposición a situaciones ansiógenas. Respecto a la manifestación anterior, algunos de los entrevistados como P1 y P2 emplean diferentes técnicas de relajación y respiración para así disminuir un poco las pulsaciones, *“me siento tranquila, respiro profundo para controlar mis pulsaciones”* (P2).

Otras manifestaciones somáticas en común que tienen algunos de los porristas entrevistados son molestias o alteraciones estomacales, tal y como lo describe P2 y P6, como por ejemplo inapetencia y sensación de pesadez si comen antes de competencia, *“siento que, si como el cuerpo no me responde, me siento lento, pesado y cuando como antes de los entrenamientos suelo pensar que no me va a ir bien”* (P6). Otro aspecto que se resaltó fue la sudoración excesiva previa a la competición o al momento de pensar sobre aquel elemento que genera una alteración emocional en el deportista, como en el caso de P2, quien dice que *“me sudan mucho las manos, de hecho, me tengo que aplicar talco para poder controlar esta situación”* o por el contrario P3 manifiesta este síntoma al pensar en el elemento de gimnasia (giro) que va a realizar. Por último, se destaca en P6 una sensación de hormigueo en las yemas de los dedos previo a la competencia.

### **8.3 Manifestaciones de ansiedad motora**

Uno de los aspectos que describieron y que hay en común entre P1 y P6 son las conductas de evitación, por lo que deciden aislarse de su equipo en algunos momentos antes de la competición, *“quiero estar solo y no quiero hablar con nadie”* (P6). Esta actitud también es

asumida al finalizar la rutina dependiendo si el resultado obtenido fue de acuerdo con los objetivos planteados por el equipo o el deportista, es decir, si se considera que no se logró un buen rendimiento algunos deportistas suelen aislarse de los demás, como es el caso de P1, quien en caso de cometer algún error “*solo quiero estar lejos de todos y llorar*” (P1). Por el contrario de aquellos que se aíslan o muestran un estado de quietud, P4 previo a la competición se describe a sí misma en un estado de hiperactividad, “*no me puedo quedar quieta*”, quien además menciona que lo hace como un medio de escape de sus propios pensamientos negativos, aquellos que ponen en duda sus habilidades a mostrar.

#### **8.4 Estímulos ansiógenos que incitan la ansiedad en los participantes**

Como se ha mencionado anteriormente, cada persona responde de manera diferente de acuerdo a la percepción que tenga de un estímulo particular, en otras palabras, lo que para alguien puede ser algo desagradable o que altere su estado emocional, para otro puede pasar desapercibido y por el contrario ser un estímulo placentero o agradable. Esto mismo se logró identificar en los participantes entrevistados, en donde existen algunos estímulos externos e internos que en este caso promueven la aparición de ciertas manifestaciones de ansiedad.

Respecto a lo anterior, se encuentra que los vitoreos o abucheos del público generan cierta predisposición a pensamientos distractores durante la ejecución de la rutina de competición. Los aplausos y gritos por un lado van a indicar el buen rendimiento que un equipo esté teniendo en una rutina, “*a mí me encanta cuando uno está compitiendo y pega algún elemento, un ejercicio y uno escucha el público que en ese momento aumenta el volumen, grita o aplaude, eso es una descarga de energía impresionante para uno como deportista*” (P2), sin embargo, los abucheos o exclamaciones de tragedia van a informar a los deportistas de algún error que haya sucedido. Por

ejemplo, en el caso de P1 no existe una presión por el resultado antes de la presentación, no obstante, esta incertidumbre sobresale cuando percibe un error en la ejecución de algún elemento de la rutina, ya fuese éste ocasionado por él o por otro compañero. Al respecto, describe que hay una “*emoción fugaz de tristeza, desánimo*”, P2 por su parte comenta que siente un “*sufrir*” cuando ve la caída de un compañero, aunque ambos al experimentar estas sensaciones cambian su foco atencional rápidamente debido a que son conscientes que la rutina aún no ha terminado.

El tipo de competición es otro estímulo que incita la aparición de ciertas manifestaciones ansiógenas, ya fuese este un clasificatorio o final generan en el caso de P1 un estrés y presión diferente. Además, las rutinas para algunos significa algo sumamente estresante que prefieren que suceda lo más pronto posible para retornar así nuevamente a un estado de tranquilidad, como describe P2, “*me empieza la urgencia de salir, quiero salir ya, quiero hacerlo porque ya no me aguanto*” y P5, quien dice que respecto antes de la rutina “*me siento con ganas de que todo termine ya, ya cuando estoy ahí me siento más tranquila, ya no siento ansiedad, pero si quiero hacer todo de una vez*”, lo que puede indicar una preocupación por el futuro y una acción de evitación respecto a los posibles resultados al considerar que los sucesos que se avecinan, en este caso la rutina, es un hecho que genera algún tipo de malestar desagradable.

Por otro lado, se evidenció que la música además de ser un componente importante en la rutina de porrismo y que acompaña los diferentes elementos que componen la rutina, generalmente tiene un volumen estridente y suele ser un estímulo generador de intranquilidad, estrés, presión, temor e incluso malestar físico como el dolor de cabeza como es el caso de P2, quien manifiesta que el alto volumen de la música le genera “*cierto malestar, me dan dolores de cabeza*” lo que demuestra la incidencia que tiene este estímulo en los deportistas. P3 por su parte, comenta que le

genera intranquilidad, ya que se asocian pensamientos negativos que pueden deteriorar el desempeño de la rutina como *“uno piense que no se va a escuchar, que entre en el momento que es, que uno se atrase en el elemento”*.

Los comentarios negativos que pueden decir algunos compañeros del equipo como lo manifiesta P1, cuando expresan un *“no puedo”* o *“tengo miedo”* movilizan sensaciones de malestar en él, ya que pueden ser interpretados como indicadores de inseguridad en dichos compañeros, por lo que hace lo posible por animarlos con vitoreos y aplausos. Además de esto, P2 refiere un aumento de intranquilidad y ansiedad cuando en repetidas ocasiones varios de sus compañeros le hacen comentarios frente a ciertos elementos que aún no realiza correctamente, lo cual generan en ella una presión para realizarlo, *“ [aumenta su ansiedad] cuando los comentarios te ponen más presión de la que ya tienes encima ... cuando todavía no dominas bien un elemento y sabes que está todavía es dudoso y todo el mundo me dicen sobre eso, se vuelve estresante”*. En este caso la sobre estimulación de información también actúa como un detonante a la aparición de manifestaciones de ansiedad y se espera que dichas instrucciones provengan de una sola persona, como el entrenador. Al respecto ella menciona que *“si viene del entrenador, bien, porque hace parte de su trabajo, pero que todos te lo diga aumenta la carga y uno dice, ¡ay la voy a embarrar!”* (P2).

Al ser el porrismo un deporte de competición, es necesario la presencia de jueces que evalúen y califiquen los resultados de cada presentación, lo cual, su presencia podría generar una especie de presión en los deportistas, empero, en el caso de P2 y P4 sucede lo contrario. En P4, los jueces son percibidos como un factor estresor y de presión, aunque al mismo tiempo son un factor motivante que la impulsa a tener un mejor desempeño en la competencia, *“no me desconcentran,*

*me gusta la presión, me gusta que sé que esperan algo de mí, me van a ver a mí, a juzgar a mí, entonces eso me recarga” (P4).* Por su parte P2 menciona que ante la presencia de los jueces “*les pico el ojo, les tiro besitos. Yo lo que pretendo es demostrar allá [en el panel de jueces] como me siento por dentro... eso es lo que yo trato de transmitir a quien está valorando mi rutina” (P2).*

En cada evento de porrismo se presentan diferentes equipos que compiten por el primer lugar dentro de un mismo nivel. La presencia de otros equipos se encuentra en algunos participantes como un aspecto relevante que puede generar una especie de disfrute, tensión o motivación para realizar un mejor trabajo. Al respecto, P2 manifiesta que disfruta y aprecia el trabajo de todos sus contrincantes, en la medida que la buena ejecución generará una competencia justa, además comenta que “*cuando veo a un equipo que lo hace super bien, yo digo, ¡Uy! nosotros tenemos que hacerlo mejor, ahí es donde yo digo, tengo que salir y arrasar, con la mejor actitud, los tengo que superar y que me miren, me voy a robar todas las miradas” (P2),* siendo esto un ejemplo de cómo se manifiesta el sentido agonístico presente en el campo deportivo. Por el contrario, P4 describe que mientras observa a otros equipos piensa en aquellos errores que han cometido o pueden suceder, de manera que su equipo pueda encontrar una ventaja de ello, “*yo veo otros equipos y pienso en que se caigan. Me siento muy malvada ... nosotros tenemos una mejor rutina, somos mejores” (P4).*

Además de todo lo anterior, se encontró la existencia de algunos estímulos externos particulares de cada deportista que pueden ser considerados generadores de manifestaciones de la ansiedad, tales como: 1). Una discusión entre compañeros, “*si hay algún problema en el equipo o discusión antes de una competencia baja mucho el ánimo, a todos los afecta, porque uno quiere salir con la mejor energía y cuando alguien no está en esa sintonía eso afecta” (P2)* o la existencia

de una lesión en algún integrante del equipo genera en P2 estrés y presión sobre la competencia con ellos disminuyendo su desempeño deportivo, *“una lesión mía o de algún compañero, eso si distrae antes de una competencia, porque uno está enfocado que a ese compañero le vaya bien, que el cuerpo le dé suficiente fuerza para eso”*. 2). P5 manifiesta que el backstage es un estímulo generador de miedo, ya que *“en algunas ocasiones hemos estado en espacios cerrados, donde no hay suficiente aire, donde no podemos respirar aire limpio, donde debemos estar todos confinados, parece una cárcel, entonces da más miedo que de la tranquilidad que debería generar”*.

## 9 Discusión.

Respecto a los resultados descritos anteriormente, es posible realizar una mención de algunas manifestaciones de ansiedad encontradas en el discurso de los 6 porristas participantes de esta investigación, destacando en los síntomas cognitivos: pensamientos intrusivos, pensamientos negativos, tensión, inseguridad, anticipación ante un suceso; síntomas somáticos: palpitaciones, opresión torácica, respiración agitada, hormigueo, micciones frecuentes, dolores de cabeza, sudoración y en los síntomas motores: hiperactividad, conductas de evitación, conductas de escape y paralización, correspondiendo con lo planteado por autores que comprenden la ansiedad desde un modelo multidimensional, entre los cuales se encuentran Ramos (2016), Núñez y García (2017). Además de esto, se concuerda con lo planteado por Spielberg y su conceptualización de ansiedad-estado, ya que las manifestaciones presentes en los participantes obedecen exclusivamente ante una situación particular, en este caso el evento de competición y todas las situaciones que se

desarrollan alrededor de este (preparación, calentamiento, registro, espera en el backstage, entrada al escenario, entrega de resultados, entre otros).

De acuerdo con lo anterior y lo postulado en la teoría de la Reversión Psicológica de Smith y Apter (1975) citado en García (2008), las manifestaciones de ansiedad varían entre los participantes, se presentan en situaciones diferentes y no actúan con la misma intensidad, ya que la respuesta ansiógena se relaciona tanto con el estímulo que la provoca como por la percepción del individuo que lo experimenta (Spielberg , 1971), lo que a su vez determinaría si el estímulo ansiógeno causaría un efecto positivo o negativo en el rendimiento del deportista, es decir, una situación puede asumirse como amenazante o un reto, según plantean Núñez y García (2017), “la competición supone un desafío, una amenaza, en la que se manifiestan reacciones prototípicas de ansiedad, con sus respectivas consecuencias para el rendimiento, y la competición” (p. 172).

En este sentido, la forma en cómo cada uno busca tramitar o sobrellevar aquello que altera su estado homeostático también es particular, lo cual, puede partir desde la implementación de ciertas técnicas de control de respiración, disminución de pulsaciones, visualización de la rutina o apoyo en creencias espirituales que se dirigen hacia una regulación emocional, hasta una acción puntual luego de cometer un error dentro de la rutina, lo cual sería una estrategia que busca solucionar un problema (Folkman y Lazarous, 1981 citados en Navlet, 2012). En relación con esto, las técnicas implementadas corresponden a ciertas estrategias de afrontamiento, las cuales podrían decirse hacen parte de aquellos recursos que permiten, tal y como expresa Compas (1987) citado por Márquez (2006) “centrarse de forma selectiva en aspectos positivos de una situación” (p. 363), favoreciendo ajustar aspectos como su concentración para el desarrollo de todos los elementos que componen la rutina.

Este tipo de estrategias de afrontamiento favorecen la regulación emocional que se experimenta ante el estímulo estresor o ansiógeno, dirigiendo la atención a controlarlo o regularlo, así como aparece también la reestructuración cognitiva, con la que se pretende modificar gradualmente los pensamientos que pueden ser amenazantes e inapropiados que pueden provocar malestar y cambiarlos por otros más pertinentes que permitan mejorar el estado de ánimo del deportista (Zamora, Rubio y Hernández, 2017).

Por otro lado, la noción de equipo asumida y construida por algunos de los entrevistados posiblemente es una muestra de un nivel óptimo de cohesión grupal e interdependencia, cualidades que hacen parte de los procesos intragrupales descritos por García y Vicens (1994), las cuales, no sólo permiten un buen relacionamiento entre los integrantes de un equipo, sino que también está relacionada con una disminución de los niveles de ansiedad de los deportistas, algo que no sucede a menudo en deportes de índole individual (Navlet, 2012). Al respecto, se concibe la cohesión grupal según Carrón (1982) citado en García y Vicens (1994) como “el proceso dinámico que se refleja en la tendencia grupal de mantenerse juntos y permanecer unidos en la persecución de sus metas y objetivos” (p. 84), aspecto que se ha forjado con el paso del tiempo en varios de los entrevistados respecto a su equipo, en donde además se encuentran discursivamente conceptos en las entrevistas como amigos, compañeros, familia, exceptuando por P2, quien manifiesta que a pesar de conocer a muchos no posee una relación estrecha con la mayoría de sus compañeros de equipo.

Desde el punto de vista deportivo, se define la interdependencia como “el nivel en el que una acción de un miembro del equipo depende (exclusiva o parcialmente) de la conducta de otro miembro del equipo” (García-Mas, 2001, p. 116). Los deportes de tipo individual como el tenis,

el golf, la lucha o la gimnasia poseen como cualquier otra disciplina variables o aspectos que pueden tener influencia en el rendimiento que el deportista pueda presentar dentro del campo. Dichos elementos convergen en un sólo punto, el deportista. Ahora bien, en los deportes de equipo como lo son el fútbol, el baloncesto, voleibol y en este caso el porrismo, dichos aspectos pueden tener incidencia en el rendimiento deportivo del equipo ya no sólo apuntan a una sola persona, sino que ahora converge a todos y cada uno de los integrantes del equipo.

En este sentido, es claro que para deportistas como P4 las acciones realizadas u omitidas pueden tener un efecto positivo o negativo en sus compañeros, para lo cual ella lo describe como una “*acción en cadena*”, por lo cual intenta dejar a un lado expresiones o actitudes que puedan indicar nerviosismo o intranquilidad y enseñar un rostro alegre y entusiasta. Sumándose a esto, coincide la postura de P1, quien asegura que un triunfo de él es un triunfo para su equipo, “si yo la pegue [hacer cada elemento que le correspondía dentro de la rutina] mis compañeros también” (P1).

Por último, otro aspecto relacionado con lo anterior, es la percepción de éxito o fracaso ante la competencia que puede determinar la aparición de ansiedad en los porristas y que al respecto Gutiérrez, Estévez, García y Pérez (1997) citados por Núñez y García (2017) sugieren que el rendimiento deportivo en la competencia depende de factores como el éxito profesional, la valoración social, el prestigio del club, la ciudad o el país, la autoestima. La autoevaluación que cada deportista realice de su actuación puede estar influenciada por los aspectos anteriormente citados y a medida que estos tengan o no incidencia van a permitir o no la manifestación de ansiedad en alguna de sus formas, ya fuese cognitiva (pensamientos de preocupación excesiva, frustración, intranquilidad, etc.), motora o somática.

## 10 Conclusión

Se concluye en la realización de este trabajo investigativo que la muestra de los seis porristas es afectada principalmente por ansiedad-estado, la cual se presenta de acuerdo con una situación específica, como por ejemplo un evento de competición o la rutina, solo por mencionar dos de los diversos estímulos ansiógenos registrados anteriormente. Respecto a los componentes de ansiedad-rasgo que hacen parte de la personalidad de cada individuo, no se cuentan con los suficientes elementos evaluados para determinar la preexistencia de características intrínsecas en cada participante, por lo que esta es una posibilidad que puede ser desarrollada posteriormente y describir la forma en cómo este tipo de rasgos pueden influenciar en el rendimiento deportivo de un porrista.

Además de esto, en la descripción realizada sobre los componentes multidimensionales de la ansiedad en los participantes se encuentra como una característica la transversalidad que hay entre ellos, lo que dificulta la separación del alcance de algunos aspectos, por ejemplo, los cognitivos y emocionales, ya que en la mayoría de los casos se presentan simultáneamente o se muestran de manera interdependiente, en la medida que uno no se manifiesta sin la presencia del otro.

Por otro lado, es posible determinar que para los porristas entrevistados no es el rol aquello que favorece la aparición de ciertas manifestaciones de ansiedad, sino que son algunos elementos de gimnasia o acrobacia específicos los que suscitan su presencia. Cada uno de acuerdo con la percepción que tenga de este asignará el nivel de complejidad que pueda tener su ejecución, además de jugar un papel importante la autoconfianza que posea, siendo esta permeada en ciertos discursos por eventos traumáticos o lesiones relacionadas con dicho elemento.

Si bien se encuentran en algunas de las narrativas la forma en cómo las relaciones interpersonales dentro del equipo favorecen la tramitación de ciertas manifestaciones de ansiedad, no se hallan información relevante sobre el papel que juega el entrenador en este aspecto, empero, si hay un reconocimiento de algunas cualidades positivas que permiten a los deportistas generar un sentido de confianza en el trabajo de su entrenador.

Finalmente, se considera que la falta de acompañamiento presencial en diferentes situaciones previas a un evento de competición es una limitante de este trabajo, puesto que el instrumento implementado sólo permitió recoger información presente en la memoria de los participantes, debido a que las experiencias sensoriales, fisiológicas o motoras no fueron descritas profundamente por la ausencia de consciencia de dichas manifestaciones. Además de esto, la generación de las entrevistas por medio de portales web no posibilita apreciar aquellas expresiones que hacen parte del lenguaje no verbal de la persona, siendo esto relevante para los análisis de orden fenomenológico que se pretendían desarrollar.

## 11 Referencias

- Aguirre, H., & Ramos, S. (2011). Ansiedad-estado y variables sociodemográficas en futbolistas juveniles colombianos durante competencia. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 7(2), 239-251.
- Aragón, S. (2006). La ansiedad en el deporte. *Lecturas: educación física y deportes*, 11(95), 1-6.
- Barbosa, S. H. (2007). La psicología del deporte: una perspectiva hispanoamericana. *MedUNAB*, 10(1), 57-62.
- Bartoll, O. C., & Domingo, C. H. (2014). Una aproximación multidimensional al término deporte. *TRANCES. Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*(5), 311-332.
- Becerra, N. I. (2011). Relación entre factores motivacionales y niveles de ansiedad en porristas. 4(1), 80-91.
- Behar, D. (2008). *Metodología de la investigación*. Madrid: Shalom.
- Cano, A., & Arcas, S. (1999). Procesos cognitivos en el trastorno de ansiedad generalizada, según el paradigma del procesamiento de información. *Revista electrónica de psicología.*, 3(1).
- Chiva, O., & Hernando, C. (2014). Una aproximación multidimensional al término deporte. *TRANCES: Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud* , 6(5), 311-332.
- Colegio Colombiano de Psicólogos. (s.f.). (s.f.). Campos disciplinares y profesionales.
- Comité Olímpico Colombia. (s.f. (s.f.)). Comité Olímpico de Colombia.
- Cuesta, M., & Villacob, K. (2018). Vulnerabilidad cognitiva: una mirada desde el modelo cognitivo conductual. *Psicología y Vulnerabilidad*, 73-93.
- Decreto Reglamentario del Sector Administrativo del Deporte. (26 de mayo de 2015). Decreto N° 1085. 29(2), 21-44. Bogotá.
- Dias, C. S., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2011). Ansiedad, percepción de amenaza y estrategias de afrontamiento en el deporte: diferencias individuales en el rasgo de ansiedad. *Ansiedad y Estrés*, 1(17), 1-13.
- Escobar, J., & Bonilla-Jimenez, F. I. (2017). Grupos focales: una guía conceptual y metodológica. *CUADERNOS HISPANOAMERICANOS DE PSICOLOGÍA*, 51-67.
- Ezquerro, M., & Buceta, J. M. (2001). Estilo de procesamiento de la información y toma de decisiones en competiciones deportivas: Las dimensiones rapidez y exactitud. *Análise Psicológica*, 1(19), 37-50.
- Federación Colombiana de Porrismo. (05 de abril de 2020). FEDECOLCHEER.

- Fernández, E. M., Río, G. L., & Fernández, C. A. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 1(19), 150-155.
- García M, A., & Vicens, P. (1994). La psicología del equipo deportivo: Cooperación y rendimiento. *Revista de Psicología del Deporte*, 2(3), 79-89.
- García-Mas, A. (2001). Cooperación y competición en equipos deportivos. *Análise Psicológica*, 115-130.
- Gimeno, M., Buceta, J., & Pérez-Llantada, C. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 4(19), 667-672.
- Heredia, M. (2005). La psicología deportiva y el fútbol. *Revista Digital Universitaria*, 6(6), 1-12.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación: Roberto Hernández Sampieri, Carlos Fernández Collado y Pilar Baptista Lucio* (4 ed.). México: McGraw-Hill.
- International Cheer Union. (s.f.). (s.f.).
- Jeanes, J., Peñalosa, R., Navarrete, K., & Bohorquez, M. (2012). Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en triatletas. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 7(1), 113-124.
- Jimenez, A., & León, H. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *Hallazgos*, 9(18).
- Juarez, F., Londoño, N., Jiménez, E., & Marín, C. (2010). Componentes de vulnerabilidad cognitiva en el trastorno de ansiedad generalizada. *International journal of psychological research*, 3(2), 43-52.
- Legislación deportiva vigente y la estructura de los organismos del sector asociado con objeto de adecuarlas al contenido de la Ley 181 de 1995. (18 de julio de 1995). Decreto N° 1228. Bogotá.
- Lerma, H. (2009). *Metodología de la investigación, propuesta, anteproyecto y proyecto*. (3a ed.). Bogotá: Ecoe Ediciones.
- Ley N° 181. Disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte. (18 de enero de 1995). Bogotá, Colombia.
- Lopez, P. (2008). *Variables psicológicas y rendimiento deportivo*. Madrid: Universidad Nacional de educación a distancia.
- Luarte, C., & Seguel, M. (2018). Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo de runners adultos pertenecientes a clubes de Concepción. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 19(2).
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical, Health Psychology*, 6(2), 359-378.

- Martens, R. (2002). *El entrenador de éxito*. Barcelona: Paidotribo.
- Méndez, A., & Zaragoza, S. (2010). Quehacer del psicólogo y niveles de intervención en el ámbito de la actividad física y deportiva. *Enseñanza e investigación en Psicología*, 15(1), 205-216.
- Milanés, I. (2015). Generalidades del estudio de la ansiedad competitiva (revisión). *Revista Científica Olimpia*, 12(38), 125-137.
- Molina, J., Chorot, P., & Sandín, B. (2017). Miedo a la evaluación negativa y autoestima como factores predictivos del rendimiento deportivo: Papel mediador de los estados de ansiedad y autoconfianza. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 13(50), 381-396.
- Morillo, P., Reigal, R., & Hernández, A. (2016). Relaciones entre el perfil psicológico deportivo y la ansiedad competitiva en jugadores de balonmano playa. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 121-128.
- Mosconi, S., Correche, M., Rivarola, M., & Penna, F. (2007). Aplicación de la técnica de relajación en deportistas para mejorar su rendimiento. *Fundamentos en humanidades*(16), 183-198.
- Navarro, M., García, J., Brito, M., Ruiz, J., Navarro, R., & Egea, A. (2001). Principales modelos explicativos del aprendizaje motor. mecanismos y factores. *Departamento Hospital Universitario Insular. U. L.P.G.C. Servicio de Cirugía Ortopédica y Traumatología*, 82-87.
- Navlet, M. (2011). *Ansiedad, estrés y estrategias de afrontamiento en el ámbito deportivo: Un estudio centrado en la diferencia entre deportes (Tesis Doctoral)*. Universidad Complutense de Madrid, Madrid.
- Núñez, A., & García, A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(32), 172-177.
- Olmedilla, A., Ortega, E., & Gómez, J. (2014). Influencia de la lesión deportiva en los cambios del estado de ánimo y de la ansiedad precompetitiva en futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 55-61.
- Pérez, A. (2013). *Usos y significados del deporte en la España contemporánea (Tesis Doctoral)*. Universidad Pablo Olavide, España.
- Pérez, E., & Estrada, O. (2015). Historia de la psicología del deporte. *Apuntes de psicología*, 33(1), 39-46.
- Pinto, F., & Vázquez, N. (2013). Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf. *Revista de Psicología del Deporte*, 30(1), 23-34.
- Pozo, J. I. (2009). Hull como psicólogo cognitivo: cuando el propósito no es reforzado. *Revista de historia de la psicología*, 30(1), 23-34.

Ramos, P. (2016). *Técnicas de organización y atención al público*. Málaga: Editorial ICB.

Resolución número 8430 de 1993 (octubre 4) por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. (s.f.). El ministro de salud en ejercicio de sus atribuciones legales en especial las conferidas por el decreto 2164 de 1992 y la ley 10 de 1990. .

Ries, F., Castañeda, C., Campos, M., & Del Castillo, O. (2013). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 12(2), 9-16.

Riviére, Á. (1991). Orígenes históricos de la psicología cognitiva: paradigma simbólico y procesamiento de la información. *Anuario de Psicología*(51), 129-155.

Rodríguez, E. (2009). La terapia centrada en esquemas de Jeffrey Young. *Avances En Psicología*, 17(1), 59-74.

Romero, F. (2016). Percusión corporal, estimulación cognitiva y socioemocional a través del método BAPNE. *Innovaciones metodológicas en docencia universitaria*, 1527-1541.

Sandoval, C. (2009). *Módulo de investigación cualitativa*. Bogotá, Colombia: La Sociología En Sus Escenarios.

Serrato, L. (2005). *Psicología del deporte*. Armenia: Kinesis.

Sierra, J., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista mal-estar e subjetividade*, 3(1), 10-59.

Spielberger, C. (1966). *Anxiety and Behavior*. New York: New York Academic.

Spielberger, C. (1971). Trait-state anxiety and motor behavior. *Journal of Motor Behavior*, 3, 265-179.

Troncoso, S., Burgos, C., & López, J. (2015). Climas motivacionales, liderazgo y cohesión grupal en contexto deportivo universitario. *Educación Física Y Ciencia*, 17(1).

USASF. (28 de agosto de 2019). U. S All Stars Federation.

Viadé, A., Gracia, F., & Gutiérrez, R. (2003). *Psicología del rendimiento deportivo*. Barcelona: Editorial UOC.

Zamora, E., Rubio, V., & Hernández, J. (2017). Intervención psicológica para el control de la ansiedad en un deportista español de lucha grecorromana. *Acción psicológica*, 14(2), 211-224.

**Anexos**

**Anexo 1 Instrumento, entrevista semiestructurada**

<b>Objetivo</b>	<b>Categoría</b>	<b>Pregunta</b>
Describir las manifestaciones de la ansiedad de seis porristas de un club deportivo de la ciudad de Medellín	Caracterización del deportista	¿Cuántos años tienes y desde que edad has practicado porrismo?
	Cohesión	¿Has estado en otro equipo diferente al que hoy día haces parte?   ¿has identificado características que diferencien los equipos a los cuales has pertenecido?
	Caracterización del deportista	¿Qué rol usualmente tienes dentro de una rutina? ¿es un rol que usted disfruta o le gustaría uno diferente?
	Papel del líder	¿Podría describir la percepción que tiene de su entrenador?
	Cohesión grupal	¿Podría describir cómo es su relación con sus compañeros de equipo?
	Caracterización del deportista	¿Aproximadamente cuánto es el tiempo que usted y su equipo invierten en la preparación para una competencia de porrismo? ¿qué sueles sentir o pensar durante estos entrenamientos?
	Caracterización del deportista	¿Qué tipos de elementos acrobáticos o de gimnasia usualmente realizas dentro de una rutina de porrismo?
	Manifestación cognitiva	¿Existen elementos acrobáticos o de gimnasia que lo alteren emocionalmente?   Si es así, ¿qué ha logrado experimentar, podría definir por qué cree experimenta dichas sensaciones?
	Manifestación motora	Antes de entrar al escenario de competencia, ¿usualmente cómo es su conducta respecto al resto de su equipo?
	Manifestación cognitiva	¿Existen elementos acrobáticos o de gimnasia que lo alteren mentalmente?   Si es así, ¿qué ha logrado experimentar, podría definir por qué cree experimenta dichas sensaciones?
	Caracterización del deportista	¿Para usted cuáles son las partes de la rutina que más disfruta hacer?   ¿Hay alguna que no disfrute tanto, por qué?
	Manifestación motora	Antes de entrar al escenario de competencia, ¿corporalmente podría describir cómo se ha sentido?
	Manifestación somática	¿Existen elementos acrobáticos o de gimnasia que lo alteren físicamente?   Si es así, ¿qué ha logrado experimentar, podría definir por qué cree experimenta dichas sensaciones?
	Manifestación cognitiva	¿Podría mencionar pensamientos que haya tenido mientras espera para salir a presentar la rutina en el escenario de competencia?
Caracterización del deportista	¿Tiene usted algún tipo de ritual o acción que realice antes de una competencia?   ¿Con que fin considera usted que hacen esto?	

	Manifestación cognitiva	¿Ha logrado identificar situaciones o estímulos que puedan alterar su estado de tranquilidad durante una competencia de porrismo?   ¿cómo cuáles?
	Manifestación cognitiva	Al momento de estar ante los jueces sobre el escenario de competencia y previo a que inicia la presentación, ¿usualmente que está pensando?   ¿cómo se siente?
	Manifestación cognitiva	Una rutina de porrismo dura aproximadamente 2:30 minutos, ¿durante ese tiempo que pensamientos tienes?   ¿usualmente cómo reacciona su cuerpo?
	Manifestación somática	¿Ha logrado identificar sensaciones que puedan alterar su estado de tranquilidad durante una competencia de porrismo?   ¿cómo cuáles?
	Manifestación cognitiva	¿Se ha sentido insatisfecho alguna vez con su rendimiento dentro de una rutina?   ¿podría describir por qué?
	Manifestación cognitiva	¿Qué es aquello que suele pensar cuando finaliza su presentación de competencia?
	Manifestación somática	¿físicamente cómo se siente cuando finaliza su presentación de competencia?

## **Anexo 2 Consentimiento informado**

### **Autorización de participación en investigación**

#### **Consentimiento informado**

### **INVESTIGACIÓN MANIFESTACIONES DE ANSIEDAD EN SEIS PORRISTAS, UNA DESCRIPCIÓN FENOMENOLÓGICA**

FECHA

Día

Mes

Año

#### **Título de la investigación:**

Manifestaciones de ansiedad en seis porristas, una descripción fenomenológica.

#### **Institución ejecutora:**

Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO.

#### **Equipo de investigación:**

Daniel Stivan Velásquez Muñoz

Deisy Daniela González Duarte

Sandra Milena Moreno Carvajal

#### **Descripción del estudio y participación:**

Este estudio busca describir aquellas manifestaciones de ansiedad presente en seis porristas pertenecientes a un club Deportivo de la ciudad Medellín, a partir de la aplicación de una entrevista semiestructurada, necesaria para la recolección de la información, teniendo claro que esta no hace parte de un proceso clínico/terapéutico y se lleva a cabo por los profesionales de psicología en formación, según los lineamientos internos de la universidad. La duración de esta entrevista puede variar, aunque se estima un máximo de una hora y media (1:30 horas).

#### **Más información y solicitudes:**

Las personas responsables en la ejecución de esta investigación son los estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios (Sede Bello) Daniel Stivan Velásquez Muñoz, Deisy Daniela González Duarte y Sandra Milena Moreno Carvajal. Su asesor es el docente de la misma institución William Ignacio González Vásquez.

Al momento de solicitar más información relacionada con la ejecución de esta investigación puede contactar a cualquiera de los investigadores y dirigir su inquietud a los siguientes correos electrónicos: [dvelasque45@uniminuto.edu.co](mailto:dvelasque45@uniminuto.edu.co) (Daniel Stivan Velásquez Muñoz), [dgonzalezdu@uniminuto.edu.co](mailto:dgonzalezdu@uniminuto.edu.co) (Deisy Daniela González Duarte), [smoral15@uniminuto.edu.co](mailto:smoral15@uniminuto.edu.co) (Sandra Milena Moreno Carvajal). O a su asesor [wgonza17@uniminuto.edu.co](mailto:wgonza17@uniminuto.edu.co) (William Ignacio González Vásquez).

**Uso y confidencialidad de los datos:**

Se me ha informado que todos los datos personales recaudados en este documento, incluyendo cualquier grabación de audio, video o reporte escrito, son confidenciales y no serán divulgadas ni entregadas a ninguna otra institución o individuo sin su consentimiento expreso, excepto cuando la orden de entrega provenga de una autoridad judicial competente. Sin embargo, de acuerdo con la ley 1090 del 2006, es necesario quebrantar este principio de confidencialidad en caso de presentarse situaciones que pongan en grave peligro su integridad física o mental o de algún otro miembro de la comunidad.

**Al firmar el presente documento manifiesto que:**

- 1) Acepto participar en el proceso de investigación Manifestaciones de ansiedad en seis porristas, una descripción fenomenológica, teniendo presente que este no generará algún tipo de remuneración alguna, además, me ha sido explicado las condiciones generales de participación.
- 2) He leído y comprendido íntegramente este documento y en consecuencia acepto su contenido y las consecuencias que de él se deriven y accedo a lo anteriormente mencionado.

---

Firma del participante  
C.C.

---

Sandra Milena Morales  
C.C  
Estudiante de psicología

---

Deisy Daniela González  
C.C  
Estudiante de psicología

---

Docente  
Tarjeta profesional

---

Daniel Stivan Velásquez  
C.C  
Estudiante de psicología

### Anexo 3 Matriz de análisis de información

#### Información documentada manifestaciones de ansiedad cognitiva

<p><b>Porrista 1</b></p>	<p>P1 es un joven hombre de 25 años, con aproximadamente 10 años de experiencia en el porrismo, asumiendo en el equipo que se encuentra actualmente el rol de base. En la entrevista realizada, describe que previo a la presentación de competencia se percibe a sí mismo en un estado de serenidad y tranquilidad, siendo además consciente de sus pulsaciones y haciendo lo posible por calmar sus pensamientos. Frente a esto, en algunos momentos se presentan como pensamientos intrusivos asuntos relacionados con otras rutinas, ya que además de ser porrista es entrenador de otros equipos. En consecuencia, utiliza frases que permitan direccionar nuevamente sus pensamientos hacia los objetivos que tiene planteados, tales como: “pensar solo en lo que tengo que hacer” “darle el momento por momento, vive cada segundo hasta el final” (P1)</p> <p>P1 no manifiesta una preocupación por los resultados previa a la competición, sin embargo, la sensación de incertidumbre sobresale cuando se percibe un error en la ejecución de algún elemento de la rutina, ya fuese éste ocasionado por él o por otro compañero. Al respecto, describe que hay una “emoción fugaz de tristeza, desánimo” (P1), una reacción que se traduce exclamando un “ah!”, las cuales se disipan rápidamente debido a que se es consciente que la rutina aún no ha terminado, siendo esto una muestra de buena capacidad de focalizar su atención en algo diferente al error que acaba de percibir, en este caso continuar con la presentación. Es en dicho momento que se genera una predisposición frente al resultado o evaluación que se realizará por parte de los jueces.</p> <p>En este sentido, como se siente o lo que piense al finalizar una rutina va a depender del resultado de la presentación realizada, tanto de él como de sus compañeros. Si considera que tuvo buen rendimiento en la competición, es decir, que hizo todo lo que le correspondía, el sentimiento final es de gloria, victoria. “si yo la pegue [hacer cada elemento que le correspondía dentro de la rutina] mis compañeros también” (P1), una reflexión que obtiene al percibirse como parte de un equipo, una muestra de un sentido de interdependencia respecto a sus compañeros, si uno de los integrantes tiene éxito, todos lo tendrán, aspecto que también se refuerza gracias a la buena relación que posee con sus compañeros.</p> <p>Como estímulo externo que genera una alteración del estado de ánimo en P1, en este caso se manifiesta en enojo, se encuentran algunos comentarios mencionados por sus compañeros, como por ejemplo: “no puedo” o “tengo miedo” y actitudes de inseguridad percibidas e interpretadas por este a causa de la experiencia con sus compañeros. Es por esto que asume un papel activo con el fin de ayudar a sus compañeros a salir de dicho estado o cambiar el foco de atención cuando se encuentran en el backstage, proponiendo juegos o usando palabras de aliento que movilicen otro tipo de actitudes benéficas para el equipo. Discursivamente P1 da a comprender su preocupación por la competición va a depender por el tipo de evento que sea, ya fuese éste una clasificatoria o final.</p>
<p><b>Porrista 2</b></p>	<p>P2 Mujer de 34 años, con 17 años de experiencia en el porrismo dentro de estos 11 años en el equipo que se encuentra actualmente asumiendo distintos roles.</p> <p>Durante la entrevista refiere sensaciones como miedo al momento de practicar con unas de las acrobacias, según ella por su edad, pero no se deja llevar por esta sensación y aun así la</p>

	<p>realiza, generando esto estrés al no poder realizarla teniendo en cuenta que era algo que antes dominada, además de esto también siente tristeza al no poder responderle al entrenador como él lo espera.</p> <p>Previo a la competencia refiere sentir una urgencia por querer que comience la rutina y salir ya al escenario, sin embargo está tranquila, tratando de respirar y controlar sus pulsaciones, hace un repaso mental de la rutina, de lo que quiere y debe hacer en cada momento de la misma, al igual que para tratar de calmar esas sensaciones de ansiedad realiza una oración “me encomiendo a dios para que me vaya bien, de que no la vaya a embarrar, que me de tranquilidad y fortaleza para que toda la rutina me salga muy bien” (P2), sus pensamientos solo están enfocados en la rutina. También refiere sentir distracción y baja del ánimo antes de una competencia cuando algún compañero viene ya lesionado o si el equipo ha tenido alguna discusión.</p> <p>Estando en el escenario frente a los jueces tiene pensamientos de que todos nos salga bien “que la peguemos” (P2), luego de eso en lo único que está enfocada es en la música, siente temor que esta comience y que no se dé cuenta, su mirada está puesta en la señal de comienzo del entrenador, dando comienzo los síntomas que tenía previos se desaparecen, al igual que alguna otra dolencia física que tenga en el momento, sin embargo si tiene dolor de cabeza este si permanece, aun así refiere que ya todo es “goce, disfrute, euforia” (P2) e intenta transmitir esos sentimientos a través de su sonrisa a los jueces.</p> <p>No obstante, estando en competencia si algún compañero se cae, o se lesiona le genera “sufrimiento”, en el caso de ella le paso que una vez tuvo un error, su sentimiento fue de preocupación, buscando solucionar el inconveniente, reacción que no solo toma en caso personal sino también si algún compañero le pasa lo mismos, situación que si el otro compañero no reacciona le genera estrés y frustración.</p> <p>Como estímulo externo refiere que el alto volumen de la música en competencia “me genera cierto malestar, me dan dolores de cabeza” (P2), necesitando de medicación para poder realizar la rutina, también le genera preocupación, incremento de la presión que ya tiene y estrés los cometarios de sus compañeros donde le recalcan algo de la rutina que no domina bien y que no puede cometer errores.</p>
<p><b>Porrista 3</b></p>	<p>P3 es un hombre de 34 años de edad, tiene una experiencia de 15 años en el porrismo, lleva dos años con el equipo y se ha sentido acogido con el mismo, por lo que relata buena relación con sus compañeros, también refiere que asume diferentes roles durante una rutina "spotter, base, gimnasta", todos los roles los disfruta y "todos tienen un grado de importancia".</p> <p>En los enteramientos P3 relata que las sensaciones y los pensamientos depende de cómo se sienta, de lo que haya vivido durante la semana, sin embargo siempre tiene una actitud de querer "mejorar", siente "felicidad" por ser el tiempo en el que se puede reunir con sus compañeros a realizar algo que le apasiona, por lo anterior se destaca la cohesión grupal, también refiere que puede sentir "frustración" dependiendo de cómo se desenvuelva en los entrenamientos y "angustia" cuando se presentan algún inconveniente o requiere ser reforzados alguno de los elementos.</p> <p>En el momento de la competencia P3 describe que siente "susto" y que maneja muchas emociones que confluyen en un mismo momento, durante una rutina puede hacer diferentes elementos como son: dupla, gimnasia estática, extendidos, giros, elementos de flexibilidad, el elemento que le genera intranquilidad o dificultad es el "giro" le da "mucho ansiedad" porque es un elemento en el que siente dudas, por lo que en algunos momentos siente angustia de no desarrollarlo y de pensar que lo va a hacer mal.</p>

	<p>La conducta que presenta a diferencia de sus compañeros antes de la competencia es procurar estar tranquilo y dejar que los pensamientos negativos no emerjan en él, indica que piensa en que lo aprendido lo debe demostrar, ya que tiene las capacidades, hace actividades mentales para bajar el nivel de ansiedad y de estrés con el fin de fortalecerse usando técnicas de respiración, y concentración para calmar los pensamientos negativos.</p> <p>Tiene pensamientos irracionales los momentos previos a iniciar la competencia, sin embargo, indica que ha aprendido sobre el tema, pero anteriormente tenía pensamientos de me "voy a caer, no lo voy a hacer bien, no lo voy a parar" (P3), pero aprendió que son ideas que truncan el proceso, ya que son elementos que se han practicado, surgen esos pensamientos frente a la gimnasia pero los controla con facilidad cambiándolos por un "yo puedo, yo lo tengo" (P3). También manifiesta que siente "emoción, felicidad, ganas de ya estar en el escenario" refiere sentir presión de "ya voy a salir", le gusta "sentir la energía que explota dentro de uno" (P3). Manifiesta que las situaciones que le generan alguna intranquilidad es cuando "un equipo que haya salido anterior alguien se haya caído en un elemento gimnástico que yo sé que me toca hacer" (P3); sin embargo indica que hace una pausa y "pienso que no me vaya a pasar eso a mí" (P3), el estímulo que le genera mayor intranquilidad es la música ya que "uno piense que no se vaya a escuchar, que entre en el momento que es, que uno se atrase en el elemento"(P3), con lo anterior se percibe un temor a la equivocación.</p> <p>P3 refiere que no hay sensaciones corporales que lo alteren en la rutina de competencia, se ha sentido insatisfecho cuando las cosas no van bien dentro de la rutina, cuando "no se puede dar un poco más de lo que uno sabe que se puede dar", al final de la rutina piensa en "que ojalá los compañeros no se hayan caído" y se siente físicamente agotado.</p>
<p><b>Porrista 4</b></p>	<p>P4 es una joven mujer de 32 años, con aproximadamente 12 años de experiencia en el porrismo, asumiendo en el equipo que se encuentra actualmente el rol de flyers.</p> <p>En la entrevista realizada que previo a la presentación de competencia se percibe a sí misma en un estado de hiperactividad, como un medio de escape de los propios pensamientos negativos "me voy a caer, voy a fallar" (P4), haciendo lo posible por salir de estos, al igual, busca el contacto físico de sus compañeros más allegados refiere "siento que el abrazo de mis compañeros me recarga" (P4), también siente que cuando sabe que su hijo la va a ver en competencia, es una motivación, y que todo lo "voy hacer por él ". En cuanto a pensamientos previos a la rutina visualiza está en la mente imaginando y repasando el paso a paso de cada acrobacia y movimiento.</p> <p>En el momento de la competencia menciona como factores que alteran su tranquilidad llegar a esta disgustada con su pareja, haber tenido una caída en los ensayos, ya que su pensamiento se centra en ese momento y teme volverse a equivocar, sintiendo un bajón de energía, como si estuviera fuera de lugar y desconcentrada, al igual que si algún compañero se cae durante la rutina, si es ella misma la que sufre la caída, siente también en ese momento como si su cuerpo se "desplomara", sin embargo reacciona inmediatamente para continuar o dar el ánimo a su compañero para que él lo haga, sintiendo que su organismo se reactiva inmediatamente. D4 refiere que al ver a los jueces le gusta, "me gusta la presión" y es un motivante porque sabe que ellos esperan algo de todos como equipo, sin embargo también siente que esperan algo de ella como individual, "me van a ver a mí, me van a juzgar a mí, esperan mucho de mí" (P4), en cuanto al público y a los sonidos que estos emiten considera que no es una distracción, cuando ellos emiten un sonido que hace referencia que hubo algún error en la rutina piensa que ella no se puede equivocar y por el contrario cuando es un grito de ánimo siente que su energía se recarga.</p>

	<p>En este sentido, al finalizar una rutina siente que su estado de ánimo varía según los resultados en competencia tanto colectivos como individuales, ha tenido momentos en los que sale con sentimientos de tristeza, frustración y con llanto, con este siente que suelta todas esas emociones, siente en ese momento que sus compañeros la odian, por el contrario si considera que tuvo buen rendimiento en la competición y que todo les salió bien, “ siento una energía extrema, me siento como si flotara, como si estuviera volando” (P4).</p> <p>P4 Al momento de realizar gimnasia en la rutina experimenta sentimientos de temor, acompañado de pensamiento como “no lo puedo hacer, no lo voy a lograr, me voy a lesionar, me voy a matar” (P4), siente mucha frustración debido a que era algo en lo que destacaba, pero a repetidas lesiones siente que su mente se bloquea y no le permite dar más de lo que siente que su cuerpo puede dar.</p>
<p><b>Porrista 5</b></p>	<p>P5 es una deportista de 28 años, quien ha practicado porrismo por 12 años asumiendo el rol de flyer.</p> <p>Durante los entrenamientos previos a la competencia manifiesta sentirse “ansiosa y emocionada por saber cómo va a ser el resultado” (P5), algo negativa, dice mostrar desconfianza frente a sus habilidades. Al mencionar la palabra ansiosa se refiere a que quiere que todo pase rápido, debido a que no quiere sentir ese sentimiento de “incertidumbre” y de “miedo”, aspectos que promueven pensamientos como: “¿si voy a pegar la rutina?, ¿si voy a hacer los elementos que debo hacer correctamente?” (P5). No obstante, durante los entrenamientos generales se siente muy animada, positiva, con ganas de hacer todo lo que debe hacer, se siente tranquila, lo cual supone un aumento de tensión conforme se acerca el evento de competición, manifestada a través de pensamientos negativos que conlleva a la duda sobre sus habilidades como deportista.</p> <p>Para ella la gimnasia no ha sido su fuerte, manifestando que es algo que quiere mejorar y aportar a su equipo algo de este tipo de elementos, específicamente la combinación de salto con mortal (back tuck), aunque este truco en particular genera en su cuerpo un dolor en la zona lumbar, lo que actúa como un refuerzo mental a prevenirse en la ejecución completa, a pesar de conocer la técnica para realizarlo. El no poder lograr este elemento le genera un sentimiento de frustración al considerarlo “básico” para el nivel en el que se encuentra, aunque puede hacerlos cada uno por separados, la combinación no ha logrado dominarla.</p> <p>Previo a la muestra de rutina en el escenario de competición se muestra insegura y siente vergüenza respecto a su cuerpo usando el uniforme, ya que este para las mujeres generalmente es corto, lo que puede ser un indicio de baja estima. Al respecto menciona que “siempre he tenido pena por mi cuerpo físico, usando ombliquera o shorsitos, porque no he sido una persona totalmente esbelta”. No obstante, al entrar a competir este sentimiento se disipa, ya que el foco atencional cambia.</p> <p>Como algunos de los entrevistados, P5 lleva a cabo ejercicios de visualización, repasando los elementos acrobáticos que va a ejecutar. Ella por su parte hace uso de la oración para que no sólo ella, sino su equipo lleguen a un estado de tranquilidad.</p> <p>Al momento de estar sobre el escenario destaca que “Me siento con ganas de que todo termine ya, ya cuando estoy ahí me siento más tranquila, ya no siento ansiedad, pero si quiero hacer todo de una vez” (P5), aunque dice no sentir ansiedad, el querer que “la rutina termine ya” es un indicio sobre la incertidumbre, incomodidad o tensión que representa para ella este hecho. Respecto a la rutina, la parte que más disfruta realizar es el baile, la cual es la parte coreográfica (no involucra acrobacias ni gimnasia), encontrando en este momento un espacio</p>

	<p>para reírse, especialmente por sus compañeros. Por otro lado, la parte que no disfruta tanto es en los saltos, ya que es allí donde se supondría podría mostrar el elemento que tanto esfuerzo le ha costado. Con el resto de los componentes de la rutina se siente bien, a pesar de pensar previamente específicamente en la parte de ejecución de la acrobacia.</p> <p>Según el discurso de P5 están muy presente sentimientos de miedo, frustración e inseguridad por diferentes motivos, como su cuerpo, la dificultad en el dominio de habilidades gimnásticas, la duda persistente sobre sus habilidades como flyer e inclusive por la necesidad de presentar y finalizar la rutina rápidamente, lo que señala que la rutina en sí misma representa para ella un agente tensionante y llena de incertidumbre. A pesar de tener sentimientos de paz y tranquilidad al momento de finalizar la pirámide (sección que generalmente está al finalizar la rutina), concluyendo la rutina se muestra cansada, agotada, rodeada de pensamientos como “ya la terminé [la rutina], fue lo que fue, ya no se puede hacer nada” (P5) independiente del resultado, diferente de los otros entrevistados en donde el buen resultado significaba una motivación experimentada como tranquilidad, aumento de la energía, ausencia de agotamiento excesivo, etc.</p> <p>Frente a los estímulos que alteran su estado menciona se encuentra el espacio o backstage, encontrando que “En algunas ocasiones hemos estado en espacios cerrados, donde no hay suficiente aire, donde no podemos respirar aire limpio, donde debemos estar todos confinados, parece una cárcel, entonces da más miedo que de la tranquilidad que debería generar” (P5). Por otro lado, reconoce que el público puede ser un indicio de cómo ha sido el rendimiento del equipo a lo largo de la rutina, aunque este no le genera algo en particular. Los jueces no representan nada para ella.</p>
<p><b>Porrista 6</b></p>	<p>P6 es un hombre de 25 años, tiene 11 años de experiencia en el porrismo, durante una rutina él tiene diferentes roles como base, spotter, gimnasia, saltos, bailes, partner, menciona que también es entrenador de otro equipo.</p> <p>Antes de entrar piensa que es muy chévere porque se va a ver con sus compañeros, ya que son su círculo social, lo describe como "un momento muy agradable"(P6). Durante los entrenamientos individuales está enfocado en fortalecer las habilidades que requiere la rutina o corregirlas, en los entrenamientos en equipo está enfocado en individualizar las habilidades, buscando sincronía en la rutina con los compañeros, asume una posición de liderazgo durante los entrenamientos.</p> <p>P6 relata que los días de entrenamiento y de competencia solo desayuna, porque siente que si come más el cuerpo no le responde, se siente lento, pesado y cuando come antes de los entrenamientos suele pensar que no le va a ir bien, al igual que su estado de ánimo influye en cómo le va en una rutina, refiere que generalmente se siente muy bien para los entrenamientos y los momentos de competencia. Los elementos que lo alteran emocionalmente son el stunt, toda la acrobacia y lo que sea cargar lo pone muy nervioso, le genera incertidumbre, "me generan demasiada ansiedad" (P6), refiere que con el rol de base se siente cómodo, es un rol que siempre ha desempeñado y que ya no disfruta tanto, como lo hace con el rol de spotter. P6 describe que antes de entrar a competencia quiere estar solo y no hablar con nadie, siente que su cuerpo no le responde, que esta pesado, sin ánimo, con sueño, “tengo las mejillas rojas y me arden los ojos, siento que me voy a morir” (p6), se siente irritable, estresado, piensa en la rutina y en que todos los compañeros del equipo les vaya bien, piensa que si comete un error va a decepcionar a sus estudiantes por ende siente mucha presión y temor. Como ritual previo a la competencia piensa en su abuela y le pide en sus pensamientos que le ayude, también antes de salir le pide un abrazo a su entrenador, siente con ello seguridad y confianza.</p>

	<p>Durante la rutina en competencia si comete un error siente que le baja el ánimo, que ya está haciendo el “ridículo” ante los demás, que decepciono al entrenador y a sus estudiantes, inéditamente le cambia su expresión corporal, se siente desubicado y en ese momento olvida que sigue, sin embargo, la coge de inmediato, pero ya no disfruta la rutina y la termina porque le toca. Refiere que para él los saltos son lo más difícil de una rutina, que es muy agotador y siente que su cuerpo después de esto no da para más.</p> <p>Al finalizar lo único que piensa es ir a ver la grabación para mirar que paso durante la rutina, el estado de ánimo va a depender mucho de los resultados, si tiene alguna caída personal o del grupo siente que no quiere nada, le da malgenio, no quiere hablar con nadie, por el contrario, si les va bien se siente feliz y orgulloso se le olvida el cansancio y vuelve el apetito.</p> <p>P6 cuenta que en una temporada tuvo varias caídas haciendo el mismo elemento en ese momento sentía miedo, tenía pensamientos negativos “no voy a hacer capaz, me voy a volver a caer” (P6) y en lo único que pensaba durante la rutina era en el error, sentía que su cuerpo no le respondía a los movimientos que quería hacer así el sintiera que lo daba todo, ya no quería hacer ese elemento.</p> <p>Como estímulo externo que lo alteran es ver a los otros equipos competir, siente que ya va predispueto a la rutina en que no puede cometer los mismos errores que los otros equipos o si por el contrario al equipo anterior le fue muy bien ya sale con el miedo de equivocarse. Por otro lado, siente nervios al ver al entrenador y sus expresiones corporales durante la rutina en competencia.</p>
--	---

### Información documentada manifestaciones de ansiedad somática

<b>Porrista 1</b>	P1 Menciona que antes de una competencia trata de calmar sus pulsaciones, lo cual sería un indicio que estas han estado aumentando, siendo esto una señal de posible ansiedad respecto a la competición que se aproxima.
<b>Porrista 2</b>	P2 Manifiesta previo a la competencia deseos de micción así ya lo haya hecho momentos antes de salir, sudoración en las manos, pulso rápido, dolor de cabeza. Refiere que desde que comienza el día de la competencia y previo a esta, se le quita el apetito, siente presión en el pecho que solo “se libera cuando empieza la música de la rutina y haga el primer movimiento”, refiere que momentos antes de salir al escenario esta presión en el pecho se intensifica.
<b>Porrista 3</b>	P3 Refiere sudoración al momento de pensar en la ejecución del giro (elemento de gimnasia)
<b>Porrista 4</b>	P4 Refiere previo a la competencia ganas de miccionar, " el corazón a mil"
<b>Porrista 5</b>	P5 No refiere ninguna manifestación fisiológica relacionada con la ansiedad que pueda presentar
<b>Porrista 6</b>	P6 Refiere previo a la competencia sentir su cuerpo sin fuerza " solo quiero estar tirado en el piso", se encuentra inapetente, siente hormiguelo en las extremidades superiores.

### Información documentada manifestaciones de ansiedad motora

<b>Porrista 1</b>	<p>P1 Describe que justo después de sonar la música siente una “debilidad en las piernas”, la cual no es duradera, sino que es solo en ese instante, luego de eso su cuerpo responde adecuadamente.</p> <p>En el caso de un incidente o lesión tiene una desconexión con su entorno, tomando una acción de huida y refiere sentir una paralización motora que solo se termina cuando una de sus compañeras hace contacto con él.</p> <p>Por otro lado, el estado físico de D1 depende también del rendimiento que este haya logrado obtener durante la presentación, de manera que no se va a sentir exhausto o cansado en exceso si tuvo un buen rendimiento, contrario cuando no es así.</p>
<b>Porrista 2</b>	<p>P2 No refiere ninguna manifestación relacionada con la ansiedad que pueda presentar</p>
<b>Porrista 3</b>	<p>P3 No refiere ninguna manifestación relacionada con la ansiedad que pueda presentar</p>
<b>Porrista 4</b>	<p>P4 Refiere que su estado físico varía según los resultados en competencia, si es regular siente su cuerpo pesado y sin fuerza, por el contrario, si obtuvieron un buen resultado siente su cuerpo liviano y sin ningún dolor.</p>
<b>Porrista 5</b>	<p>P3 No refiere ninguna manifestación relacionada con la ansiedad que pueda presentar</p>
<b>Porrista 6</b>	<p>P6 Refiere previo a la competencia sentir su cuerpo sin fuerza " solo quiero estar tirado en el piso", teniendo conductas escape y evitación, dice querer estar solo.</p>