



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE CUENCA

CARRERA DE PSICOLOGÍA

LA PERCEPCIÓN EMOCIONAL Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE CICLISTAS DE
MONTAÑA DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DEL AZUAY. SEPTIEMBRE 2022 -
FEBRERO 2023

Trabajo de titulación previo a la obtención del
título de Licenciado de Psicología

AUTOR: SEBASTIAN MEDARDO CABRERA VÁSCONEZ

TUTOR: PSIC. FRANKLIN OMAR RAMÓN RAMÓN, MST.

Cuenca - Ecuador

2023

**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN**

Yo, Sebastian Medardo Cabrera Vásconez con documento de identificación N° 0106729684,
manifiesto que:

Soy el autor y responsable del presente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la Universidad
Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el
presente trabajo de titulación.

Cuenca, 30 de enero del 2023

Atentamente,



Sebastian Medardo Cabrera Vásconez

0106729684

**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo, Sebastian Medardo Cabrera Vásconez con documento de identificación N° 0106729684, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor de la Sistematización de experiencias prácticas de investigación: “La percepción emocional y el rendimiento deportivo de ciclistas de montaña de la Federación Deportiva del Azuay. Septiembre 2022 - febrero 2023”, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciado en Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Cuenca, 30 de enero del 2023

Atentamente,



Sebastian Medardo Cabrera Vásconez

0106729684

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Franklin Omar Ramón Ramón con documento de identificación N° 0103370458, docente de la Universidad, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: LA PERCEPCIÓN EMOCIONAL Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE CICLISTAS DE MONTAÑA DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DEL AZUAY. SEPTIEMBRE 2022 - FEBRERO 2023, realizado por Sebastian Medardo Cabrera Vásquez con documento de identificación N° 0106729684, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de experiencias prácticas de investigación que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Cuenca, 30 de enero del 2023

Atentamente,



Psic. Franklin Omar Ramón Ramón, Mst.

0103370458

DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTO

Este Trabajo de Titulación va dedicado con mucho cariño y esfuerzo a mis padres, quienes a lo largo del tiempo han sido el motor de mi vida a diario, han sabido apoyarme, corregirme y hemos sabido estar en los momentos buenos y malos siempre juntos, pero sobre todo me han inculcado aquellos principios y valores con los cuales hoy en día puedo culminar mi carrera, les estaré eternamente agradecidos.

Quiero hacer una mención muy especial hacia mi abue, seguramente desde el cielo estará feliz de este logro, sin duda, Medardo Vásconez fue la persona más importante en mi vida, de él aprendí el verdadero valor del esfuerzo y el trabajo, su amor, su confianza y sus regaños fueron el pilar que necesité para fijar mis objetivos y cumplirlos, sé que te sentirás orgulloso de mí, te extraño y te agradezco por tanto, que Dios te tenga en su gloria.

Agradecido eternamente con mi Dios, todo ha sido en su tiempo, Él conoce lo que guardamos en el corazón, siempre me ha sabido cuidar y amar, en los días difíciles he visto su paciencia, su bondad y sus consejos por medio de su palabra siempre han guiado mi vida hoy puedo decir que: “He peleado la buena batalla, he acabado la carrera, he guardado la fe” 2 Timoteo 4:7. Te entrego mi carrera y mi profesión, hoy más que nunca estoy convencido de que el tiempo de Dios es perfecto.

I. RESUMEN

El objetivo de este trabajo de investigación tiene la finalidad de conocer el impacto de la percepción emocional en el rendimiento deportivo del ciclismo de montaña, para ello se determinó contar con la participación de las categorías Juvenil y Élite de Federación Deportiva del Azuay, el propósito de esta investigación es identificar cómo los ciclistas perciben las principales emociones y como estas generan un impacto dentro del rendimiento deportivo.

La metodología empleada está diseñada bajo el planteamiento metodológico del enfoque cuantitativo, de manera que se pueda medir las variables presentes en esta investigación, se contó con la utilización del cuestionario de consciencia emocional de CDE-A este da conocer la importancia de la percepción emocional, el cuestionario POMS que permite conocer el perfil emocional de los ciclistas y Strava que es una aplicación enfocada en el rendimiento deportivo, además se incluyó el programa de análisis estadístico SPSS el cual dará un soporte más amplio a los resultados obtenidos.

Este trabajo logró generar una correlación entre las variables, percepción emocional y el rendimiento deportivo, tomando en cuenta determinados factores, como por ejemplo las emociones presentes en el deporte y los resultados en competición de la muestra que se estableció para la aplicación de los instrumentos, los resultados indicaron que existe una correlación medianamente significativa dando respuesta a la hipótesis planteada que específica cómo la percepción emocional influye en el rendimiento de los ciclistas de montaña.

Palabras clave: Percepción emocional, emociones, rendimiento deportivo.

II. ABSTRACT

The objective of this research work is to know the impact of emotional perception in the sports performance of mountain biking, for this purpose it was determined to have the participation of the Youth and Elite categories of the Sports Federation of Azuay, the purpose of this research is to identify how cyclists perceive the main emotions and how these generate an impact on sports performance.

The methodology used is designed under the methodological approach of the quantitative approach, so that the variables present in this research can be measured, the emotional awareness questionnaire of CDE-A was used, which shows the importance of emotional perception, the POMS questionnaire that allows knowing the emotional profile of cyclists and Strava, which is an application focused on sports performance, in addition the SPSS statistical analysis program was included, which will give a broader support to the results obtained.

This work was able to generate a correlation between the variables, emotional perception and sports performance, taking into account certain factors, such as the emotions present in the sport and the results in competition of the sample that was established for the application of the instruments, the results indicated that there is a moderately significant correlation, giving an answer to the hypothesis proposed, which specifies how emotional perception influences the performance of mountain bikers.

Key words: Emotional perception, emotions, sports performance.

Índice de Contenido

III. Planteamiento del Problema	12
IV. Justificación.....	14
V. Objetivos.....	16
<i>Objetivo General:</i>	16
<i>Objetivos Específicos</i>	16
VI. Marco Teórico.....	16
El rendimiento deportivo.....	16
El papel emocional.....	18
Tipos de emociones en el rendimiento deportivo del ciclismo de montaña.....	19
Percepción emocional y el rendimiento deportivo de los ciclistas de montaña.....	22
VII. Variables o Dimensiones.....	24
VIII. Hipótesis o Supuestos.....	24
IX. Marco Metodológico	25
<i>Perspectiva metodológica</i>	25
<i>Diseño de investigación</i>	25
<i>Tipo de investigación</i>	25
<i>Instrumentos y técnicas de reproducción de datos</i>	26
<i>Plan de análisis</i>	27
X. Población y Muestra	27

<i>Población</i>	27
<i>Tipo de muestra</i>	27
<i>Criterios éticos</i>	28
<i>Criterios de inclusión</i>	28
<i>Criterios de exclusión</i>	28
<i>Fundamentación de la muestra</i>	29
<i>Muestra</i>	29
XI. Descripción de los datos producidos	29
XII. Presentación de los resultados	30
<i>Primera parte: Cuestionario de conciencia emocional de CDE-A</i>	30
<i>Segunda parte: Cuestionario POMS</i>	37
<i>Tercera parte: Métrica de Strava</i>	39
XIII. Análisis de los Resultados	40
XIV. Interpretación de los resultados	49
XV. Conclusiones	51
<i>Bibliografía</i>	54
<i>Anexos</i>	56

Índice de Tablas

Tabla 1	29
Tabla 2	31
Tabla 3	31
Tabla 4	32
Tabla 5	33
Tabla 6	34
Tabla 7	35
Tabla 8	36
Tabla 9	37
Tabla 10	38
Tabla 11	40
Tabla 12	41
Tabla 13	43
Tabla 14	44
Tabla 15	44
Tabla 16	46
Tabla 17	46

Índice de Figuras

Figura 1	32
Figura 2	33
Figura 3	34
Figura 4	35
Figura 5	36
Figura 6	37
Figura 7	38
Figura 8	39
Figura 9	42
Figura 10	42

Tema

La percepción emocional y el rendimiento deportivo de ciclistas de montaña de la Federación Deportiva del Azuay. Septiembre 2022 – Febrero 2023

III. Planteamiento del Problema

El papel emocional hace referencia a la manera que vivimos, las situaciones que enfrentamos en nuestro día a día y obviamente en el mundo del deporte, concretamente en el ciclismo conlleva una relación con el desempeño individual de cada persona en donde, “las emociones están presentes en toda la vida del hombre, surgen como consecuencias de las percepciones del sujeto que le permiten vincular los acontecimientos positivos o negativos, junto a la capacidad de autorregulación enlazándose con los resultados alcanzados por los atletas” (Verdura, 2016), es decir, aquí se vinculan ciertos factores emocionales como la alegría, tristeza, la motivación o la frustración en el entorno competitivo los cuales pueden influir de manera considerable en el desarrollo deportivo. En este sentido es de vital importancia tener presente que no todas las personas reaccionan de la misma manera delante de una determinada situación, es decir, para un deportista el cometer un error puede ser una fuente de frustración, pero para otro deportista simplemente puede ser entendido que ese error forma parte de su aprendizaje para mejorar en un futuro.

Un estudio llevado a cabo en México describe que:

El ciclismo es un juego entre la alegría y la tristeza, como en ningún otro deporte pues el espectador ve escenas inquietantes, caras de dolor, de sufrimiento, otras de angustia y de emoción, el ciclismo de montaña fascina porque el corredor prolonga su propia agonía llevando al límite su cuerpo y capacidad emocional (Izaguirre, 2011).

En este sentido existen emociones propias del deporte que no se pueden dejar de lado, el afrontamiento de las emociones en la práctica deportiva se vincula con la capacidad de controlar el exceso de ansiedad y activación, el entusiasmo, la frustración, la ira, la determinación o la motivación, estas emociones se perciben como positivas o negativas lo que ha generado interés en varios investigadores que buscan estrategias diferentes para mejorar el control emocional con la finalidad de buscar el máximo rendimiento del deportista.

Otro estudio realizado en Ecuador afirma que el factor emocional y psicológico tiene peso en los resultados deportivos pues, “las emociones son la clave de todo deportista, cuando el ciclista trabaja en la percepción emocional sabrá manejar el temperamento, el stress, la frustración, la prudencia ante el triunfo y a guardar la calma en situaciones desafiantes” (Espín, 2017, pág. 68).

La provincia del Azuay es considerada por muchos como la cuna del ciclismo de montaña debido a los resultados obtenidos, mismos que han generado un fenómeno por su masificación que se comprueba cada día en las calles, por esta razón, “el estudio de las emociones ha sido un tema recurrente para la psicología debido a que surge la necesidad de encontrar un sistema mediante el cual se pueda ordenar y organizar de manera sencilla el complejo mundo de las emociones” (Latinjak, López, & Lladó, 2014, pág. 2).

A nivel institucional no existen antecedentes en cuanto a una relación de estudio entre la percepción emocional y el rendimiento deportivo, sin embargo, podemos rescatar las primeras impresiones de los ciclistas de montaña quienes aseguran que un estado de ánimo positivo es indispensable para obtener grandes resultados frente a una competición, por ende creen que este tema es de gran relevancia pues es necesario entender que la motivación es un cóctel muy

versátil que depende de variables biológicas, neuronales, sociales o de personalidad que buscan una gratificación inmediata tras una competencia (Cárdenas, Collado, & Suarez, 2018).

Con lo cual a través de este trabajo se pretende identificar aquellas causas que generan percepciones emocionales variadas y que se ven reflejadas en el rendimiento de los deportistas por medio de su comportamiento al momento de llevar a cabo sus entrenamientos o competencias.

IV. Justificación

Con claridad sabemos que el rendimiento deportivo en el ciclismo se basa en la preparación física sin embargo el aspecto emocional y mental están muy presentes para generar en la persona el potencial necesario para rendir adecuadamente ante una competición a través de un buen manejo de la automotivación, autoconfianza frente a las adversidades, “actualmente existe una bibliografía que registra la eficacia del ejercicio y el deporte para mejorar diversos factores emocionales del ser humano y se aplica el término psicoterapia al tratamiento a través del movimiento y el ejercicio” (López & López, 2008, pág. 485).

Este trabajo de titulación resulta conveniente realizar puesto que nos permite tener una mirada mucho más amplia del papel emocional en el rendimiento deportivo del ciclismo de montaña donde se requiere de un conocimiento de las cualidades psicológicas para enfrentar una determinada situación, esto fusionado al deporte que busca que la persona sea consciente y tenga las herramientas necesarias para un adecuado manejo de las emociones, lograr un desarrollo óptimo de sus condiciones, lo que va a permitir potencializar el valor propio, el trabajo en equipo, la empatía y el manejo de las reacciones ante emociones positivas o negativas.

Con el presente trabajo de titulación se espera abordar un tema de relevancia social como es el manejo de las emociones en el desarrollo deportivo, el cual nos va a permitir

entender la percepción con la que las personas pueden trasladar sus emociones en relación al desarrollo que se puede obtener frente a un entrenamiento o una competencia. Nos orientamos a exponer este tema desde una perspectiva original y que va de la mano en la vanguardia de la investigación deportiva y psicológica, de esta manera buscaremos arrojar a la luz aquellos aspectos o comportamientos que se ven reflejado en los entrenamientos en base a un componente esencial como es el rol protagonista que tiene las emociones, de esta manera se quiere aportar un sentido de totalidad a un fenómeno que está presente en la sociedad.

La realización de un estudio como el que se propone contribuiría con el tratamiento de un tema cuya vigencia es palpable en la sociedad actual. Este implica varios niveles de complejidad puesto que involucra a deportistas de distintas edades en la que se presentan ciertos cambios en todas las esferas de la vida biológica, psicológica, social y deportiva. También implica a los responsables de las distintas categorías de ciclismo de montaña que a menudo están presentes en las competencias nacionales y provinciales alentando a los deportistas y elevando su estado emocional, al igual que los familiares.

De esta manera se busca abrir la posibilidad de establecer un aporte significativo al desarrollo académico proponiendo una visión compartida en cuanto a las emociones en el desarrollo deportivo.

Se aspira a realizar una contribución en el área de la Psicología del Deporte, específicamente sobre el papel de la percepción emocional en el rendimiento deportivo del ciclismo de montaña, misma que busca aproximarse a los estudios científicos de los factores asociados con la participación y el rendimiento en el deporte comprendiendo la psicología cognitiva, social y las diferencias individuales trabajando hacia una orientación en donde se

fomente la motivación interior mejorando la fortaleza mental. Estudios como este pueden sentar las bases para que en el futuro no solamente se profundice en temas específicos sobre el papel emocional en temas que habitualmente se tratan superficialmente sino para que se tomen acciones en áreas o servicios que se encarguen de temas como este.

V. Objetivos

Objetivo General:

- Conocer el impacto de la percepción emocional en el rendimiento deportivo del ciclismo de montaña, categorías Juvenil y Élite de la Federación Deportiva del Azuay. Septiembre 2022 – febrero 2023.

Objetivos Específicos:

- Fundamentar teóricamente el papel de la percepción emocional en el rendimiento deportivo del ciclismo de montaña.
- Identificar cómo los ciclistas de montaña perciben las principales emociones ante el rendimiento deportivo.

VI. Marco Teórico

El rendimiento deportivo.

El rendimiento deportivo tiene una relación estrecha con la intensidad y la fuerza del cuerpo de un deportista que le permiten corresponder ciertos objetivos dentro de una determinada competición, en este sentido el rendimiento deportivo se podría definir como la coexistencia de una relación entre los resultados obtenidos en base a la preparación que se pudiese tener para cumplir ciertos logros. Cuando las capacidades físicas de un deportista están equilibradas correctamente con el reto deportivo al que se vaya a enfrentar se hará evidente cómo el rendimiento es el fruto de una preparación que le generará logros inmediatos en cuanto a los

méritos deportivos. “El entrenamiento realizado, dependiendo del potencial genético individual, determina el modo en que el estado de rendimiento deportivo evoluciona, y con ello el nivel de dicho rendimiento o el éxito que se puede alcanzar en la actividad deportiva” (Dietrich, 2016, pág. 21).

Dentro de los distintos parámetros para medir el rendimiento deportivo se puede evidenciar que tanto la concentración, la fluidez o el esfuerzo permiten ir evaluando los resultados que se van obteniendo a lo largo una temporada de competición, lo que va a permitir al deportista tomar el control de sus acciones para plantearse objetivos que se puedan cumplir.

Desde un punto de vista general, el entrenamiento deportivo tiene como propósito influir sobre el estado de rendimiento deportivo, dirigiéndose hacia un objetivo. Este influjo se ejerce a través de determinadas cargas, que provocan las correspondientes reacciones de adaptación. Con ello se puede, por ejemplo, desarrollar en torno a un objetivo un cierto moldeado de destrezas, ya sean de fuerza, resistencia o flexibilidad (Dietrich, 2016, pág. 21).

El nivel óptimo para lograr un rendimiento deportivo satisfactorio no siempre es igual, esto va a depender de las características personales y de las circunstancias de la actividad deportiva por lo que es necesario conocer como el deportista, en este caso el ciclista logra percibir a la actividad física o competencia a la que se vaya a enfrentar y cómo esa percepción varía en el nivel de rendimiento en fuerza, intensidad, pensamiento o en emociones, de esta manera se busca regularlas para generar un buen resultado.

La práctica del ejercicio físico y beneficios derivados de ella siempre ha sido un ámbito de gran interés para la comunidad científica, especialmente en lo que se refiere a salud física y mental de la población general (Acebes, Diez, & Rodríguez, 2021). Hoy en día ha tomado mayor

fuerza el hecho de comprender cómo es el funcionamiento deportivo y las implicaciones para mejorarlo, este interés crece tanto en el ámbito científico como social.

Es así que, se han desarrollado numerosas investigaciones (Laborde, et al., 2016) hacen énfasis en la importancia del aspecto psicológico y emocional a la hora de entender el funcionamiento de un deportista, el cual se enfrenta a factores que se ven involucrados en su desarrollo. De hecho, el ciclismo de montaña se ve caracterizado por sostener un alto nivel de competitividad en donde se deben cumplir con cada uno de los objetivos planteados en los entrenamientos, en las planificaciones para una temporada, requiriendo enfrentar constantemente a la presión competitiva en escenarios diversos, conllevando una corresponsabilidad entre las emociones y el desarrollo deportivo.

El papel emocional.

El papel emocional en el desarrollo deportivo se ve caracterizado por predisponer a la persona a una determinada acción, es decir, las emociones se generan como respuestas a un acontecimiento externo o interno. Las emociones ocasionan en el organismo ciertas circunstancias las cuales van a influir en el rendimiento de los ciclistas de montaña como por ejemplo la alegría y la tristeza que determinará el verdadero potencial que puede alcanzar un deportista.

En el deporte en concreto en el ciclismo de montaña están muy presentes las emociones ya que en un entrenamiento o en una competencia se presentan momentos en los cuales pueden aparecer estados emocionales positivos o negativos las cuales pueden ser causados incluso por las propias cargas de entrenamiento las cuales ocasionan un estado de bienestar como también pueden causar fatiga o irritación en los ciclistas de montaña.

Dentro este fenómeno de las emociones en el ciclismo de montaña tenemos las competencias, este deporte demanda de una gran exigencia física en donde el ciclista entrena y se prepara para una competencia deportiva, pero para lograr el máximo rendimiento en la persona se debe canalizar las emociones con la finalidad de lograr un complemento perfecto entre el desarrollo físico y la percepción emocional, es decir, las emociones en otras palabras, “se basa en los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que tenemos a lo largo de nuestra vida, así para poder dominar nuestro mundo exterior, primero debemos dominar nuestro mundo interior” (Polanco, 2015, pág. 14).

Hoy en día la preparación de un ciclista es muy diferente a otras épocas en donde se tenía en consideración solo el componente físico, de hecho, hoy en día la competitividad termina siendo un plus para que las emociones jueguen a favor tanto en hombres como en mujeres que están presentes en el mundo del ciclismo de montaña, los ciclistas actualmente basan sus valores en triunfar, de esta manera cada individuo quiere ser más rápido, fuerte, más joven llegando a basar las emociones como parte esencial de conseguir el éxito, pero para llegar a esto el ciclista debe trabajar su interior en cuanto al conocimiento, sabiduría, el sentido del humor o el sentirse bien consigo mismo donde la aceptación es clave para determinar el verdadero valor del papel emocional en el desarrollo deportivo. Las emociones permiten alcanzar la plenitud y la autorrealización en la salud física y mental, pues si se relacionan correctamente podremos llegar a ser invencibles (Domínguez, Pellicer, & Rodríguez, 2015).

Tipos de emociones en el rendimiento deportivo del ciclismo de montaña.

Todos los días los seres humanos estamos en contacto con diferentes tipos de emociones que influyen directamente en nuestra vida y más si es en el rendimiento deportivo, en el ciclismo de montaña se toman en cuenta diferentes aspectos desde el talento de la persona hasta su

condición física, el entrenamiento de la técnica y tácticas de competición, sin embargo dentro de la preparación mental la parte psicológica no es tomada en cuenta y no se trabaja de una manera adecuada, debemos saber que esta tiene una gran repercusión en la forma que manejamos las emociones y por tanto en nuestro rendimiento.

Las emociones dentro del rendimiento deportivo, en concreto en el ciclismo de montaña nos va a permitir llevar una mejor gestión de esta parte psicológica mejorando nuestro rendimiento ya que afrontamos cualquier tipo de situación dentro de una mejor manera pero para ello es importante comprender que son las emociones, “las emociones son procesos psicológicos que hacen que nos ocupemos de lo que es importante en nuestra vida, nos señalan las cosas que son peligrosas y por lo tanto debemos evitar, y las cosas que son agradables a las que debemos acercarnos” (Fernández & García, 2013, pág. 18).

Al hablar de los diferentes tipos de emociones en el rendimiento deportivo tocamos un tema que es muy amplio, puesto que se pueden experimentar diferentes tipos de emociones dependiendo del deporte que se vaya a practicar, sin embargo, en este caso nos centraremos en el ciclismo de montaña donde las emociones generan ciertos cambios en el cuerpo que afectan tanto a la parte mental como a la parte física, estos cambios pueden ser intensos, cortos y con una causa concreta, por ejemplo, por haber ganado una carrera, la frustración ante un fallo mecánico en la bicicleta, o la ansiedad pre-competición, es así que si se logra un manejo adecuado de las emociones se podrá controlar este tipo de situaciones y por tanto se podrá mejorar el rendimiento.

En el rendimiento deportivo es claro que se pueden llegar a experimentar sensaciones agradables o desagradables las cuales pueden producirse por factores que están presentes tanto en un entrenamiento como en una competencia, dentro del ciclismo de montaña estos factores se

hacen presentes con una fuerza mucho mayor ya que los ciclistas se enfrentan a condiciones extremas tanto en el esfuerzo físico y también emocional, así como a condiciones externas que pueden afectar la percepción emocional como pueden ser las condiciones climáticas o a una avería mecánica que dificultan el rendimiento deportivo del ciclista.

Las emociones que se experimentan en el ciclismo de montaña nacen a partir de aquellos estados afectivos o emocionales que hacen sentir al ciclista de una manera en concreto, por ejemplo, tristes o felices, consideramos a las emociones como las reacciones inmediatas del ser vivo ante situaciones favorables o desfavorables.

Dentro de los distintos tipos de emociones tenemos las que relativamente son conocidas como básicas, las emociones básicas son seis: felicidad, tristeza, miedo, rabia, sorpresa y disgusto. Tienen un rol biológico esencialmente adaptativo, en el más estricto sentido darwiniano: son universales, comunes a la especie y aparecen muy temprano en el desarrollo ontogénico. Son universales porque existen en todo ser humano independientemente de su etnia, género, nacionalidad o color (Bloch, 2008, pág. 30).

En el ciclismo de montaña se pueden experimentar diferentes emociones en el desarrollo deportivo, si nos centramos en dos componentes esenciales, si se trata de un entrenamiento o una competencia, como por ejemplo, los nervios están presentes en los momentos previos a una competición los cuales nacen en nuestros pensamientos y por otra parte está la concentración que es de vital importancia en el rendimiento deportivo para gestionar de manera específica nuestras emociones generando un equilibrio entre el esfuerzo físico y lo emocional.

Los tipos de emociones que se repiten frecuentemente en el ciclismo de montaña y los cuales basan los pilares fundamentales para este trabajo son los siguientes, la alegría hace que el ciclista fortalezca su bienestar psicológico que lo va a mantener establemente emocional para

realizar un entrenamiento o participar en una competencia a un alto nivel, la tristeza que puede llegar a afectar el estado psicológico del deportista pues un desgaste emocional causaría que el ciclista no pueda llevar de una manera adecuada su preparación física previo a una competición, la motivación por otra parte juega un rol fundamental en el desarrollo deportivo del ciclista, con esta percepción emocional se logra obtener una implicación total y el deportista puede cumplir con todos los objetivos planteados para una temporada y finalmente la percepción de frustración se da cuando las expectativas del ciclista no se cumplen lo que genera un malestar que no le permite alcanzar en la dirección adecuada.

Percepción emocional y el rendimiento deportivo de los ciclistas de montaña.

Lo interesante de la percepción emocional en el rendimiento deportivo radica en entender cómo funciona la mente de un deportista a la hora enfrentarse a un entrenamiento o una competencia, los deportistas que llegan a un nivel de alto rendimiento se caracterizan por el sacrificio, la perseverancia, la constancia o la frustración. Detrás de cada deportista existen factores que influyen el rendimiento, como puede ser la reacción ante la adversidad o la motivación para encarar una carrera, en otras palabras definimos que, “la percepción emocional es la capacidad de transmitir y detectar las emociones de las personas de manera que se puedan autorregular para pensar y actuar convenientemente” (Cárdenas, Collado, & Suarez, 2018, pág. 104).

La percepción emocional de los ciclistas de montaña van a permitir que el deportista pueda adaptarse a condiciones que beneficien su salud física y emocional logrando que permanezca y se establezca el bienestar psicológico ante las situaciones emocionales que se presentan a lo largo de la vida deportiva, en este sentido se manifiesta un objetivo fundamental en la percepción emocional la cual busca modificar cualquier estado negativo que pueda tener

ciclista para fortalecer sus motivaciones para continuar en sus entrenamientos y competencias, es así que la percepción emocional va a permitir que podamos reconocer las emociones, que podamos aceptarlas y controlarlas para obtener mejores resultados.

La confianza del ciclista en la percepción emocional juega un papel fundamental, puesto que hace que este sea más resistente ante las adversidades que pueda encontrar, en este sentido, los ciclistas de montaña deben tener en cuenta la preparación o el entrenamiento mental donde el ciclista va conociendo una serie de recursos que le permitan tener una mejor percepción de los acontecimientos que pueda atravesar y estar preparado para realizar sus actividades.

Hoy en día es indispensable cuidar la salud mental de los ciclistas de montaña desde una perspectiva que nos permita potenciar y trabajar la percepción emocional, siendo esta una capacidad que nos va a permitir percibir correctamente lo que sentimos, siendo capaces de poder identificar nuestras propias emociones y de los demás, la importancia de este tema es la facilidad con la que se podrá comprender el papel de las emociones en el rendimiento deportivo de los ciclistas de montaña de la Federación deportiva del Azuay.

Es así que lo largo del tiempo se han realizado estudios e investigaciones en cuanto al papel de las emociones dando como resultado un constructo del cual se entiende que la persona no nace con una concepción concreta de sus emociones, sino que ésta se va formando y desarrollando progresivamente en la medida que el individuo se relaciona con el contexto que lo rodea y de las situaciones que puede llegar a enfrentar, pues varios autores sostienen el rol del papel emocional se ve reflejado de cierta manera de las experiencias físicas, psicológicas y sociales que la persona obtiene durante su desarrollo y que según estas experiencias se puede obtener resultados positivos o negativos según la valoración personal del deportista que se logrará comprobar al finalizar con la presentación de resultados de este trabajo de titulación.

VII. Variables o Dimensiones

Cuadro en base a las variables de investigación

Variable	Indicadores	Definición	Tipo de variable	Instrumento de recolección de datos
Percepción emocional	Nivel de percepción: Nivel regular (30 a 48) Nivel normal (49 a 69) Nivel excelente (70 a 90)	Capacidad que tiene el ser humano para regular los diferentes tipos de emociones.	Cuantitativa	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario de Conciencia Emocional • Cuestionario Poms
Rendimiento deportivo	Sexo	Factor que determina si un ser vivo es hombre o mujer.	Nominal	Strava
	Edad	Rango que establece el tiempo que vivirá un ser vivo o persona.	Ordinal	
	Categoría	Jerarquía que se establece en el deporte según la preparación y los resultados de un deportista.	Ordinal	

Fuente: Elaboración propia

VIII. Hipótesis o Supuestos

Frente al escenario planteado emergen las siguientes preguntas que orientan este trabajo de titulación:

- Pregunta: ¿Cuál es la relación entre la percepción emocional y el rendimiento deportivo de los ciclistas de montaña?
- Hipótesis: A mayor nivel de percepción emocional mejor nivel de rendimiento deportivo de los ciclistas de montaña de la Federación Deportiva del Azuay.
- H0 El nivel de percepción emocional no difiere del rendimiento deportivo

+0.5

- H1: El nivel de percepción emocional si difiere del rendimiento deportivo

-0.5

IX. Marco Metodológico

Perspectiva metodológica

El presente trabajo fue diseñado bajo el planteamiento metodológico del enfoque cuantitativo, puesto que éste es el que mejor se adapta a las características y necesidades de la investigación de esta manera se midió la percepción acerca del papel emocional en el rendimiento deportivo de los ciclistas de montaña de la Federación Deportiva del Azuay. Además, se utilizó el enfoque cuantitativo bajo la recolección y el análisis de datos para contestar las preguntas elaboradas de esta investigación y así probar las hipótesis establecidas previamente. Por esto, el enfoque cuantitativo es esencial y probatorio, cada etapa procede a la siguiente y no podemos brincar o eludir pasos (Hernández, 2014).

Diseño de investigación

Este trabajo de titulación conlleva un tipo de diseño no experimental debido a que se cuenta con un número de participantes que están presentes en la problemática de este trabajo. “Con este diseño se pretende observar aquellos fenómenos tal y como se dan en su contexto natural para después analizarlos” (Parra & Toro, 2006, pág. 158).

Tipo de investigación

Este tipo de investigación es de carácter correlacional lo que se busca es establecer el grado de relación entre las variables presentes en este trabajo de titulación como lo es la percepción emocional y el rendimiento deportivo.

Instrumentos y técnicas de reproducción de datos

Los instrumentos utilizados para esta investigación son dos, en primer lugar el cuestionario de consciencia emocional de CDE-A versión española validada por Samper-García 2016 (Anexo 2), este documento está organizado con una serie de preguntas que permitan recabar toda la información necesaria por medio de sus respuestas, este cuestionario nos dará a conocer la importancia de la percepción emocional, en distintas áreas como lo son las siguientes:

- Distinción de las emociones
- Intercambio verbal de las emociones
- No ocultamiento de las emociones
- Conciencia corporal
- Análisis de las emociones
- Atención a las emociones de los otros

En segundo lugar, se cree pertinente introducir en esta investigación el cuestionario POMS validado por Balaguer 1993 (Anexo 3), el mismo que es un test que nos permite conocer el perfil emocional de las personas, dentro del entorno deportivo tiene cierto favoritismo pues nos permite conocer aquellas emociones que están más presentes en el deporte, en este caso en el ciclismo de montaña, este cuestionario abarca una serie de palabras que dan a conocer el Perfil Emocional de los ciclistas tanto en:

- Tensión
- Depresión
- Cólera
- Vigor
- Fatiga

- Confusión

Para determinar el rendimiento deportivo se utilizará STRAVA, esta es una aplicación se enfoca en el rendimiento deportivo especialmente en el mundo del ciclismo, tiene como finalidad conocer el rendimiento del ciclista en base a segmentos establecidos o a la distancia en carreras lo cual otorgará una métrica exacta en base a un seguimiento satelital.

Plan de análisis

Para establecer una correlación con entre las variables se utilizará el programa de análisis estadístico SPSS lo cual dará un soporte fundamental a los resultados de este trabajo de investigación.

X. Población y Muestra

Población

Entendemos como población al conjunto total de individuos, que poseen algunas características comunes observables en un lugar y en un momento determinado, en otras palabras, en este sentido delimitamos a nuestra población por un rango de edad y el rendimiento deportivo de las categorías Juvenil y Élite que va desde los dieciocho a treinta años de edad los cuales propiciaron datos relevantes para la culminación de este tema de estudio se conforma por un grupo de hombres y mujeres quienes pertenecen a la Federación Deportiva del Azuay en la modalidad de ciclismo de montaña.

Tipo de muestra

Nos enfocamos en el tipo de muestra probabilístico, pues en este caso todos los ciclistas de montaña de las categorías Juvenil y Élite tuvieron la posibilidad de participar, sin embargo, es de consideración mencionar que los datos obtenidos nacen a partir de aquellos que aceptaron de

manera voluntaria a contribuir con este trabajo de investigación mediante el consentimiento informado.

Criterios éticos

Se parte desde el marco del respeto y la confidencialidad, lo que permitirá un manejo adecuado de la información que se recabará para generar un análisis detallado en donde se compartirá con los involucrados los resultados de los mismos, logrando un desarrollo en la confianza entre la población de estudio y quien está a cargo de este trabajo de titulación. En este sentido se presentará a los participantes el consentimiento informado el cual podemos constatar dentro de los anexos (Anexo 1), este consentimiento busca asegurar que los participantes conozcan en primera persona de lo que se va a tratar en este trabajo de titulación.

Criterios de inclusión

- Deportistas que pertenecen a la Federación Deportiva del Azuay en la modalidad ciclismo de montaña.
- Categorías juvenil y élite de la Federación deportiva del Azuay en la modalidad ciclismo de montaña.
- Rango de edad de 18 a 30 años de edad

Criterios de exclusión

- Ciclistas de las categorías juvenil y élite que se encuentren con alguna lesión en el periodo de duración de este trabajo de titulación.
- Ciclistas de las categorías juvenil y élite que se encuentren fuera de la ciudad o del país por compromisos deportivos en el periodo de duración de este trabajo de titulación.
- Ciclistas en edades menores a 17 años y mayores de 30 años.
- Deportistas que pertenezcan a otras disciplinas deportivas en la Federación Deportiva del

Azuay.

Fundamentación de la muestra

Dentro de las principales razones para contar con esta muestra es debido a que dentro del ciclismo de montaña los deportistas de la Federación Deportiva del Azuay cuentan con una amplia experiencia, lo cual nos permite identificar cómo perciben las principales emociones dentro del rendimiento deportivo.

Muestra

De una manera más detallada se puede identificar el total de participantes que se aspira contar en este trabajo de investigación.

Tabla 1

Participantes del trabajo de investigación

<i>Participantes Edades (18-30 años)</i>	<i>Hombres</i>	<i>Mujeres</i>
	17	8
Total	25 participantes	

Fuente: Elaboración propia

XI. Descripción de los datos producidos

Dentro de las disciplinas deportivas de la Federación Deportiva del Azuay se encuentra el ciclismo de montaña, para este trabajo de titulación se contó con las siguientes categorías:

- Juvenil y Élite

Tanto en hombres como en mujeres, siendo aplicado cada instrumento a 22 de los 25 participantes, quienes no pudieron ser partícipes alegaron a situaciones ajenas a esta investigación.

XII. Presentación de los resultados

En esta presentación de los resultados descriptivos nos enfocamos en la información previamente obtenida mediante los instrumentos antes mencionados, esto da paso a la elaboración de las tablas y gráficos que expresan datos relevantes en esta investigación.

Primera parte: Cuestionario de conciencia emocional de CDE-A

Cuadro de nivel emocional

30 a 48	Nivel regular de conciencia emocional
49 a 69	Nivel normal de conciencia emocional
70 a 90	Nivel excelente de conciencia emocional

Autor: Rieffe y colaboradores (2007)

Cuadro de interpretación de resultados

Distinción de las emociones	21	Equivalencia
	7 a 11	Bajo
	12 a 16	Medio
	17 a 21	Alto
Intercambio verbal de las emociones	Puntaje	Equivalencia
	3 a 4	Bajo
	5 a 7	Medio
	8 a 9	Alto
No ocultamiento de las emociones	15	Equivalencia
	5 a 8	Bajo
	9 a 12	Medio
	13 a 15	Alto
Conciencia corporal	15	Equivalencia
	5 a 8	Bajo
	9 a 12	Medio
	13 a 15	Alto
Análisis de las emociones	15	Equivalencia
	5 a 8	Bajo
	9 a 12	Medio
	13 a 15	Alto
Atención a las emociones de los otros	15	Equivalencia
	5 a 8	Bajo
	9 a 12	Medio
	13 a 15	Alto

Autor: Rieffe y colaboradores (2007)

Tabla 2

Resultado de las dimensiones de conciencia emocional de los ciclistas de montaña

Categorías	Distinción de las emociones	Intercambio verbal de las emociones	No ocultamiento de las emociones	Conciencia corporal	Análisis de las emociones	Atención de las emociones de los otros
Promedio por dimensión	16,09	6,27	9,95	11,22	12,59	11,90
Promedio total de las dimensiones			68,02			

Fuente: Elaboración propia

Tabla 3

Puntaje de la dimensión Distinción de las emociones de los ciclistas de montaña

Categoría	Participante	Puntaje
Distinción de las emociones	CM15	11
	CM12	13
	CM20	13
	CM7	14
	CM13	14
	CM16	14
	CM17	14
	CM11	15
	CM14	15
	CM22	15
	CM18	16
	CM3	17
	CM4	17
	CM6	17
	CM1	18
	CM2	18
	CM5	18
	CM8	18
	CM9	18
	CM10	19
	CM19	19
CM21	21	
Promedio		16,09

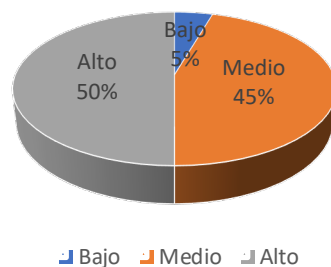
Fuente: Elaboración propia

Figura 1

Nivel de distinción de las emociones de los ciclistas de montaña

□

Distinción de las emociones



Nota: Los porcentajes hacen referencia a cómo los ciclistas logran diferenciar sus emociones frente a un entrenamiento o una competencia

Tabla 4

Puntaje de la dimensión Intercambio verbal de las emociones de los ciclistas de montaña

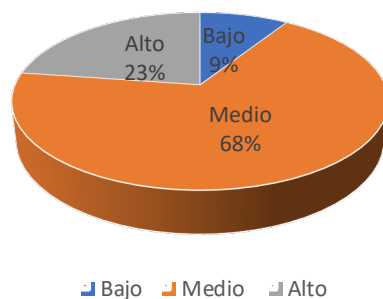
Categoría	Participante	Puntaje
Intercambio verbal de las emociones	CM11	3
	CM16	4
	CM1	5
	CM3	5
	CM13	5
	CM20	5
	CM22	5
	CM2	6
	CM7	6
	CM9	6
	CM17	6
	CM19	6
	CM21	6
	CM10	7
	CM12	7
	CM14	7
	CM18	7
	CM5	8
	CM8	8
	CM15	8
CM4	9	
CM6	9	
Promedio		6,27

Fuente: Elaboración propia

Figura 2

Nivel de intercambio verbal de las emociones de los ciclistas de montaña

Intercambio verbal de las emociones



Nota: Se evidencia el nivel de comunicación que los ciclistas de montaña logran expresar
Tabla 5

Puntaje de la dimensión No ocultamiento de las emociones de los ciclistas de montaña

Categoría	Participante	Puntaje
No ocultamiento de las emociones	CM11	7
	CM21	7
	CM2	8
	CM10	8
	CM1	9
	CM3	9
	CM6	9
	CM13	9
	CM14	9
	CM15	9
	CM16	9
	CM7	10
	CM18	10
	CM4	11
	CM8	11
	CM9	11
	CM12	11
	CM17	11
	CM20	11
	CM19	13
CM22	13	
CM5	14	
Promedio		9,95

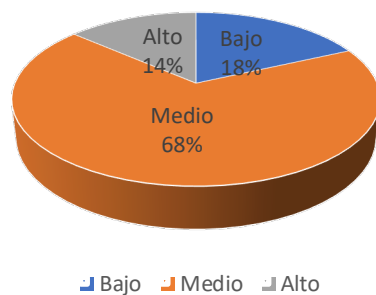
Fuente: Elaboración propia

Figura 3

Nivel del no ocultamiento de las emociones de los ciclistas de montaña

□

No ocultamiento de las emociones



Nota: Los porcentajes indican que los ciclistas de montaña pueden expresar abiertamente sus emociones

Tabla 6

Puntaje de la dimensión Conciencia corporal de los ciclistas de montaña

Categoría	Participante	Puntaje
Conciencia corporal	CM18	5
	CM21	7
	CM1	8
	CM9	9
	CM11	9
	CM14	9
	CM2	10
	CM6	10
	CM16	10
	CM10	11
	CM3	12
	CM7	12
	CM15	12
	CM4	13
	CM5	13
	CM19	13
	CM20	13
	CM8	14
	CM12	14
	CM13	14
	CM22	14
	CM17	15
Promedio		11,22

Fuente: Elaboración propia

Figura 4

Nivel de la conciencia corporal de los ciclistas de montaña

□



Nota: Los porcentajes hacen referencia a la destreza que tienen los ciclistas para intercambiar sus emociones en base a su movimiento corporal

Tabla 7

Puntaje de la dimensión Análisis de las emociones de los ciclistas de montaña

Categoría	Participante	Puntaje
Análisis de las emociones	CM20	9
	CM11	10
	CM1	11
	CM13	11
	CM18	11
	CM8	12
	CM15	12
	CM22	12
	CM4	13
	CM6	13
	CM9	13
	CM10	13
	CM12	13
	CM16	13
	CM17	13
	CM19	13
	CM21	13
	CM2	14
	CM3	14
	CM7	14
CM5	15	
CM14	15	
Promedio		12,59

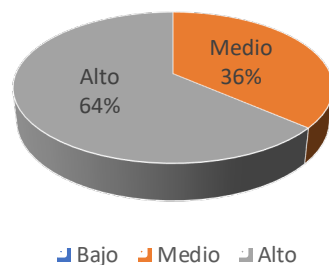
Fuente: Elaboración propia

Figura 5

Nivel de análisis de las emociones de los ciclistas de montaña

□

Análisis de las emociones



Nota: Los porcentajes hacen referencia al nivel de conocimiento que tienen los ciclistas para identificar sus emociones, tales como la tensión, depresión, cólera, vigor, fatiga y confusión

Tabla 8

Puntaje de la dimensión Atención a las emociones de los otros ciclistas de montaña

Categoría	Participante	Puntaje
Atención a las emociones de los otros	CM11	5
	CM1	9
	CM21	9
	CM8	10
	CM15	11
	CM16	11
	CM18	11
	CM4	12
	CM5	12
	CM6	12
	CM9	12
	CM13	12
	CM3	13
	CM7	13
	CM17	13
	CM19	13
	CM2	14
	CM10	14
	CM12	14
	CM14	14
	CM20	14
	CM22	14
Promedio		11,9

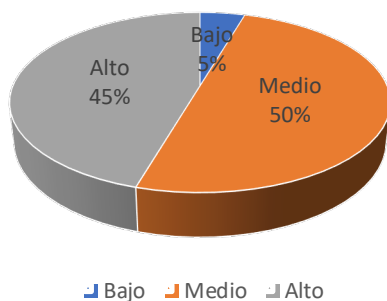
Fuente: Elaboración propia

Figura 6

Nivel de atención a las emociones de los otros ciclistas de montaña

□

Atención a las emociones de los otros



Nota: Estos porcentajes refieren a la habilidad de interpretar las diferentes emociones que tienen otros ciclistas

Segunda parte: Cuestionario POMS

Cuadro del nivel de perfil emocional

Interpretación	Porcentaje %
30 a 40	Bajo
41 a 50	Medio bajo
51 a 60	Medio
61 a 70	Alto
71 o más	Muy alto

Autor: McNair, Lorr 1971

Tabla 9

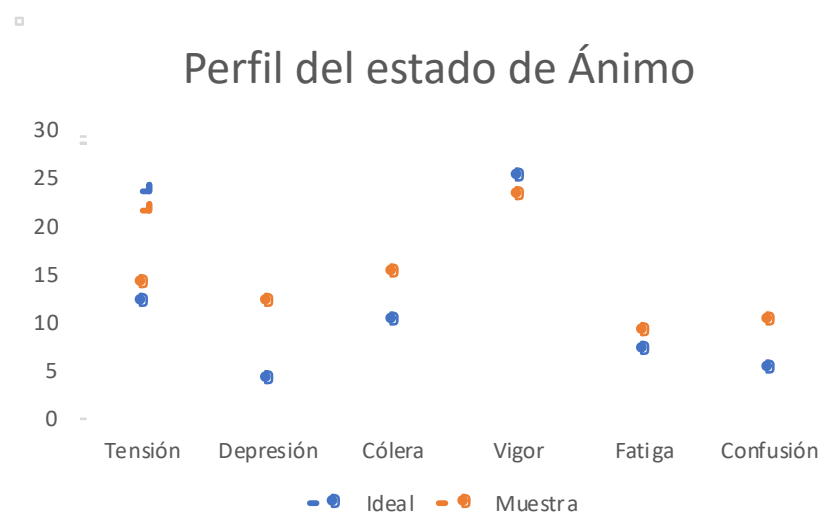
Resultado del perfil emocional de los ciclistas de montaña

Categorías	Tensión	Depresión	Cólera	Vigor	Fatiga	Confusión
Media	46,22	50,22	51,81	57,13	47,72	48,31
Percentil	12	11	14	20	7,81	8,59

Fuente: Elaboración propia

Figura 7

Perfil del estado de Ánimo promedio de los ciclistas de montaña de la FDA



Nota: El gráfico de color azul indica los valores ideales dentro del perfil emocional mientras que los datos de color naranja indican los valores de la muestra

Tabla 10

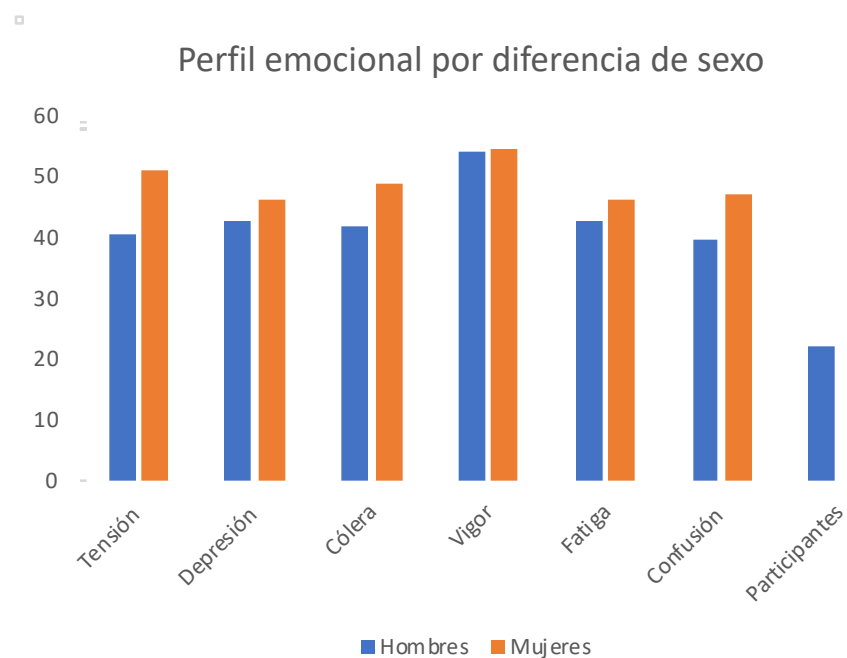
Perfil emocional por diferencia de sexo

Categorías	Hombres	Mujeres
Tensión	40,5	51
Depresión	42,5	46
Cólera	42	49
Vigor	54	54,5
Fatiga	42,5	46
Confusión	39,5	47
Participantes	22	

Fuente: Elaboración propia

Figura 8

Perfil emocional por diferencia de sexo



Nota: Los gráficos de color azul hacen referencia al perfil emocional de los hombres mientras que los gráficos de color naranja indican el perfil emocional de las mujeres

Tercera parte: Métrica de Strava

Cuadro de comparativo del ranking en el rendimiento deportivo entre categorías

Participante	Categoría	Puntos por competencia	Ranking
CM19	Élite	12	1
CM2	Élite	11	2
CM3	Élite	11	3
CM6	Élite	11	4
CM1	Élite	10	5
CM10	Élite	10	6
CM9	Élite	9	7
CM11	Élite	8,5	8
CM7	Élite	6,5	9
CM17	Élite	5	10
CM21	Élite	5	11
CM16	Élite	3	12

Participante	Categoría	Puntos por competencia	Ranking
CM4	Juvenil	9	1
CM5	Juvenil	9	2
CM8	Juvenil	8	3
CM18	Juvenil	8	4
CM14	Juvenil	6	5
CM12	Juvenil	5,5	6
CM13	Juvenil	5,5	7
CM15	Juvenil	5,5	8
CM20	Juvenil	3	9
CM22	Juvenil	1,5	10

Fuente: Elaboración propia

XIII. Análisis de los Resultados

Aquí haremos referencia a la descripción del análisis de los datos obtenidos mediante los instrumentos de evaluación y que se ven reflejadas en cada una de las tablas del apartado anterior, para corroborar la correlación existente que hay entre la percepción emocional y el rendimiento deportivo de los ciclistas de montaña de la Federación Deportiva del Azuay se utilizó el programa de análisis estadístico SPSS.

Análisis Estadístico. Se realizó la prueba de Kolmogorov- Smirnov para comprobar la normalidad de las variables, los resultados obtenidos revelaron una distribución normal de los datos, por lo que, se aplicaron pruebas paramétricas.

Tabla 11

Pruebas de normalidad

Pruebas de normalidad							
	Ciclista	Kolmogórov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Percepción emocional	Juvenil	0,166	10	,200*	0,966	10	0,848
	Èlite	0,281	12	,10	0,878	12	0,082
	Juvenil	0,096	10	,200*	0,970	10	0,892

Rendimiento Deportivo	Èlite	0,089	12	,200*	0,967	12	0,876
-----------------------	-------	-------	----	-------	-------	----	-------

Nota: Basado en los resultados de la investigación

Análisis Descriptivo. Para la Variable Percepción Emocional se determinó la media y la desviación estándar entre las 2 categorías. El valor medio más alto se obtuvo de la categoría Juvenil con una media de 69.500 que representa un nivel normal de conciencia emocional, mientras que el valor medio más bajo corresponde a la categoría Èlite con una media de 66.833 que representa también un nivel normal de conciencia emocional. De igual forma se procedió con la variable Rendimiento Deportivo, donde el valor medio más alto se obtuvo de la categoría Èlite, mientras que el valor medio más bajo corresponde a la categoría Juvenil.

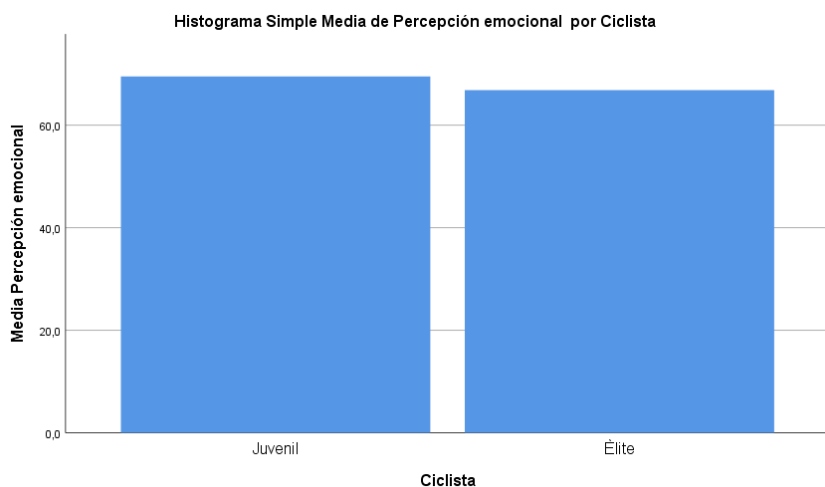
Tabla 12

Análisis descriptivo

Descriptivos			
Ciclista			Estadístico
Percepción Emocional	Juvenil	Media	69.500
		Desv. Desviación	6.1869
	Èlite	Media	66.833
		Desv. Desviación	7.4447
Rendimiento Deportivo	Juvenil	Media	5,50
		Desv. Desviación	3,028
	Èlite	Media	6,50
		Desv. Desviación	3,606

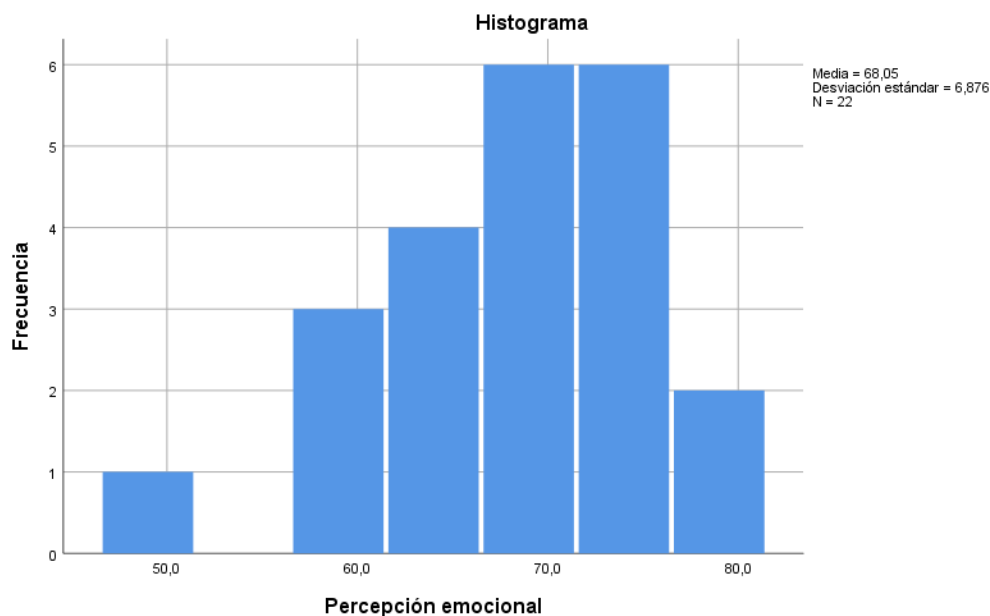
Nota: Basado en los resultados de la investigación

Figura 9

Histograma de la percepción emocional

Nota: Los datos de manera vertical hacen referencia a la equivalencia del nivel de percepción emocional y los datos que se encuentran de manera vertical hacen referencia a las dos categorías presentes dentro de la muestra

Figura 10

Frecuencia de la percepción emocional

Nota: Este gráfico indica la cantidad y la frecuencia con que se repite el nivel de percepción emocional regular, normal y excelente de toda la muestra

Estadística Inferencial. En primer lugar, se realizó la correlación entre las variables Percepción Emocional y Rendimiento Deportivo, en la cual se determinó un coeficiente de correlación de Pearson de -0.470, lo cual determina que la correlación es Moderada e inversa, de igual manera, se determinó un nivel de significancia de 0,027, lo que determina que la correlación es significativa.

Tabla 13

Correlación de variables

Correlaciones			
		Percepción emocional	Rendimiento deportivo
Percepción emocional	Correlación de Pearson	1	-,470*
	Sig. (bilateral)		0,027
	N	22	22
Rendimiento deportivo	Correlación de Pearson	-,470*	1
	Sig. (bilateral)	0,027	
	N	22	22

Nota: Basado en los resultados de la investigación

En segundo lugar, se realizó un modelo de regresión lineal entre las variables Percepción Emocional y Rendimiento Deportivo, el cual determinó un coeficiente de determinación (R cuadrado) de 0.221, el cual se puede interpretar que el 22.1% se ajustan al modelo, es decir, la Percepción Emocional determina un 22.1 % del Rendimiento Deportivo.

Tabla 14

Regresión lineal entre variables

Resumen del modelo			
R	R cuadrado	R cuadrado ajustado	Error estándar de la estimación
,470 ^a	0,221	0,182	6,2196

Nota: Basado en los resultados de la investigación

En tercer lugar, se realizó una prueba T para muestras independientes entre el Nivel de exigencia y las categorías de los ciclistas, el cual se estableció un nivel de significancia de 0.902 el determina que no existe diferencias significativas entre las categorías Juvenil y Elite de acuerdo a la Percepción emocional.

Tabla 15

Prueba T

Prueba de muestras independientes										
		Prueba de Levene de igualdad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
									Inferior	Superior
Percepción emocional	Se asumen varianzas iguales	0,140	0,712	0,902	20	0,378	2,6667	2,9575	-3,5025	8,8358

Nota: Basado en los resultados de la investigación

Argumentando este análisis de correlación entre las variables de Percepción Emocional y el Rendimiento Deportivo en un cómputo generalizado podemos ver que Dentro de las seis categorías que mide el cuestionario de Conciencia Emocional en cuatro de ellas todos los participantes tienen una equivalencia media en las dos categorías Juvenil y Élite estas áreas son:

- Intercambio verbal de las emociones
- No ocultamiento de las emociones
- Conciencia corporal
- Atención a las emociones de los otros

Tomando en cuenta a los participantes de las dos categorías, tanto Juvenil como Élite, se encontró una diferencia en dos de las seis categorías entre aquellos ciclistas que tienen un alto rendimiento deportivo y aquellos que tienen un bajo rendimiento deportivo en el ciclismo de montaña, la distinción de las emociones en los ciclistas con (ARD) presentan una equivalencia alta con un promedio de 18,18, frente a los ciclistas con (BRD) que presentan una equivalencia media con un promedio de 14. El análisis de las emociones en los ciclistas con (ARD) presenta una equivalencia alta con un promedio de 13,09 frente a los ciclistas con (BRD) que presentan una equivalencia media con un promedio de 12,09

Tabla 16

Análisis de la distinción de las emociones

Rendimiento más alto	Participantes	Puntaje	Equivalencia	Rendimiento más bajo	Participante	Puntaje	Equivalencia
Distinción de las emociones (ARD)	CM1	18	Alto	Distinción de las emociones (BRD)	CM7	14	Medio
	CM2	18			CM11	15	
	CM3	17			CM12	13	
	CM4	17			CM13	14	
	CM5	18			CM14	15	
	CM6	17			CM15	11	
	CM8	18			CM16	14	
	CM9	18			CM17	14	
	CM10	19			CM18	16	
	CM19	19			CM20	13	
	CM21	21			CM22	15	
Prom. Total		18,18	Prom. Total		14		

Fuente: Elaboración propia

Tabla 17

Análisis de las emociones

Rendimiento más alto	Participantes	Puntaje	Equivalencia	Rendimiento más bajo	Participante	Puntaje	Equivalencia
Análisis de las emociones (ARD)	CM1	11	Alto	Análisis de las emociones (BRD)	CM7	14	Medio
	CM2	14			CM11	10	
	CM3	14			CM12	13	
	CM4	13			CM13	11	
	CM5	15			CM14	15	
	CM6	13			CM15	12	
	CM8	12			CM16	13	
	CM9	13			CM17	13	
	CM10	12			CM18	11	
	CM19	13			CM20	9	
	CM21	13			CM22	12	
Prom. Total		13,09	Prom. Total		12,09		

Fuente: Elaboración propia

Por otra parte, respondiendo a los objetivos establecidos se identifica que los ciclistas de montaña perciben las siguientes emociones dentro del rendimiento deportivo, como lo es la tensión, depresión, cólera, vigor, fatiga y confusión.

- Tensión: En los ciclistas con alto rendimiento deportivo tiene una media de 39,5 que porcentualmente representa un nivel bajo, mientras que los deportistas con un menor rendimiento deportivo presentan una media de 50,5 que porcentualmente representa un nivel medio.
- Depresión: La media de los ciclistas con alto rendimiento deportivo es de 44 que se representa de manera porcentual a un nivel medio bajo, los ciclistas con un bajo rendimiento deportivo presentan una media de 62,5 que porcentualmente representa un nivel alto.
- Cólera: La media de los ciclistas con alto rendimiento deportivo es de 47,5 que se representa de manera porcentual a un nivel medio bajo, los ciclistas con un bajo rendimiento deportivo presentan una media de 60 que porcentualmente representa un nivel medio.
- Vigor: La media de los ciclistas con un alto rendimiento deportivo es de 59 que se representa de manera porcentual a un nivel medio, los ciclistas con bajo rendimiento deportivo presentan una media de 53,5 que porcentualmente representa un nivel medio.
- Fatiga: La media de los ciclistas con alto rendimiento deportivo es de 45,5 que se representa de manera porcentual a un nivel medio bajo, los ciclistas con bajo rendimiento deportivo presentan una media de 53,5 que porcentualmente representa un nivel medio.

- Confusión: La media de los ciclistas con (PA) es de 40 que se representa de manera porcentual a un nivel bajo, los ciclistas con (PB) presentan una media de 61,5 que porcentualmente representa un nivel alto.

Cuadro de análisis del perfil emocional de los ciclistas con alto rendimiento deportivo

PARTICIPANTES	MEDIA
Tensión	39,5
Depresión	44
Cólera	47,5
Vigor	59
Fatiga	45,5
Confusión	40

Fuente: Elaboración propia

Cuadro del perfil emocional de los ciclistas con bajo rendimiento deportivo

PARTICIPANTES	MEDIA
Tensión	50.5
Depresión	62,5
Cólera	60
Vigor	53,5
Fatiga	53,5
Confusión	61,5

Fuente: Elaboración propia

Como parte final de este análisis de resultados se establece esta correlación entre la percepción emocional y el rendimiento deportivo, los análisis sobre la Conciencia Emocional y el Perfil Emocional se ven evidenciados con a los resultados que los participantes han obtenido a lo largo de un periodo de competencias, mediante Strava se evidencia la distancia, el tiempo y la posición de los ciclistas, aquellos deportistas que en este análisis han tenido un mejor desenvolvimiento en la percepción de sus emociones ocupan las primeras posiciones dentro de las carreras, sin embargo, aquellos deportistas que han obtenido un desenvolvimiento más bajo en la percepción de sus emociones ocupan las posiciones de menor influencia en una competencia, como se evidencia en las tablas.

XIV. Interpretación de los resultados

Mediante los datos encontrados en esta investigación se busca generar una interpretación y discutir los resultados acerca de la percepción emocional y la correlación existente con el rendimiento deportivo.

Más allá de la preparación física que todo deportista debe tener, la percepción emocional juega un papel vital en el deporte y es así como mediante el análisis estadístico SPSS se determinó que la percepción emocional determina un 22.1 % del rendimiento deportivo, en especial en el ciclismo, se entiende que:

La percepción emocional es un sustento de los recursos de afrontamiento de los que dispone cada deportista para hacer frente a la competición, va a propiciar actuaciones excelentes, siempre y cuando los deportistas, sean capaces de manejar y ajustar sus emociones a las necesidades que requiere cada situación, la percepción emocional se define como la capacidad de reconocer y disimular un estado emocional interno

producido generalmente por presiones o situaciones externas (Pino & Tenorio, 2008, pág. 165).

Coincidimos con lo que proponen los autores Pino y Tenorio, ya que se demuestra que los niveles elevados de percepción emocional están relacionados con un elevado rendimiento deportivo, pues, los ciclistas que tuvieron una puntuación de 70-90 en los resultados del cuestionario de Conciencia Emocional se han encontrado en los primeros lugares durante la finalización de una competencia, lo que indica que pueden autorregular sus emociones para potencializar su rendimiento, de la muestra total de 22 participantes 11 de ellos tienen una distinción de las emociones de 18,18 equivalente a un nivel alto de percepción y un análisis de las emociones de 13,09 que equivale a un nivel alto de esta forma se determina que aquellos que pueden controlar las reacciones emocionales que se les presenta están preparados para competir y obtener un mejor rendimiento.

Según lo que expresan los autores, se evidencia que la correlación existente entre las variables es de $-0,470^*$ valor que determina que existe una correlación es Moderada e inversa con un nivel de significancia de 0,027 dando como resultado que la correlación entre la percepción emocional y el rendimiento deportivo es significativa.

En los últimos años muchas investigaciones se han interesado en cómo influyen las emociones en diversos colectivos profesionales, en la mayoría de ellos se ha observado que las personas que presentan una moderada o baja atención, y una alta claridad y reparación emocional tienen menos desajuste emocional, la percepción, valoración y expresión de emociones conlleva a la identificación de nuestras emociones y las de otras personas, junto con la capacidad de expresar correctamente nuestros sentimientos y necesidades correspondientes (Chapado & Mora, 2008).

Tal y como describen los autores se determinó que los deportistas necesitan controlar sus niveles de emocionalidad, si nos centramos en el perfil del estado de ánimo la media de las principales emociones en el deporte como por ejemplo, la tensión (46,22), depresión (50,22), cólera (51,81), vigor (57,13), fatiga (47,72) y la confusión (48,31) representan valores que están por encima del percentil o del nivel referencial, lo que indica claramente que hay una regulación en su percepción lo cual genera un mejor rendimiento deportivo, los ciclistas de montaña refirieron que a pesar de estar con una fatiga alta el hecho de cumplir sus objetivos en una temporada los predispone a manejar sus emociones de una manera adecuada logrando así una modulación emocional misma que ve reflejada en el rendimiento.

En este sentido, los ciclistas que tienen menores resultados en competencias mostraron en las evaluaciones que sus niveles en el análisis de las emociones no es mayor de aquellos que tienen mejores resultados deportivos, además en el perfil emocional se encontró que en la tensión, depresión, cólera, vigor, fatiga y confusión presentan un nivel de puntuaciones mucho más altas mismas que pueden ser responsables del bajo rendimiento deportivo.

XV. Conclusiones

Tomando en cuenta cada aspecto evaluado con los instrumentos aplicados, aquellos ciclistas que han obtenido mejores resultados en competencia tienen un mejor análisis de sus emociones y manejan su perfil emocional de una manera más adecuada que se relaciona con su rendimiento deportivo. En un inicio se planteó que a mayor percepción emocional mayor rendimiento deportivo hipótesis que ha sido comprobada, pues vemos que la percepción emocional en los ciclistas les permite calmar las emociones, adaptarlas a un estado en donde se sienten cómodos para así tener una mejor oportunidad de obtener resultados positivos.

La percepción emocional está involucrada directamente con el rendimiento deportivo, esto le permite al deportista mantener un equilibrio en todas las áreas emocionales ayudándolo a mantener el control frente a diferentes sucesos que se puedan encontrar en la vida cotidiana, en un entrenamiento o frente a una competencia, pues es trascendente conocer los sentimientos y aquellos rasgos emocionales que pueden estar presentes en el ciclismo de montaña.

Conforme se estableció en los objetivos se logró identificar las principales emociones ante el rendimiento deportivo de los ciclistas de la Federación Deportiva del Azuay tales como: tensión, depresión, cólera, vigor, fatiga y confusión, esto relacionado a los valores del percentil del estado de ánimo, la media más elevada se encuentra en los estados emocionales de depresión (50,22) y cólera (51,81), mediante la psicología y en este proceso investigativo se analizó cuál es el comportamiento, las reacciones y los resultados frente a una determinada emoción o competición, los resultados dieron a luz datos significativos en donde los participantes que lograron obtener mejores resultados señalan que su capacidad de analizar adecuadamente sus emociones o cambiar la orientación de las mismas les permite que estas no afecten en su rendimiento tal y como pudimos observar que a pesar de tener un índice alto en algunas emociones los ciclistas las autorregulan para que estas no puedan influenciar el estado de ánimo y el estado físico de los ciclistas de montaña.

Finalmente, se logró comprobar la hipótesis planteada donde a mayor nivel de percepción emocional mejor nivel de rendimiento deportivo de los ciclistas de montaña de Federación Deportiva del Azuay, esto se obtiene mediante la correlación existente entre los instrumentos de Conciencia Emocional, el Perfil Emocional y la Métrica de Strava, donde los ciclistas que se comprueba que los ciclistas que poseen un mejor rendimiento deportivo logran un mejor análisis de las emociones, disminuyen la influencia de sus emociones dando como resultado las mejores

posiciones dentro de una competencia a diferencia de los ciclistas que tienen un menor análisis de sus emociones y una elevada influencia de sus emociones.

Bibliografía

- Acebes, J., Diez, I., & Rodríguez, G. (2021). *Congreso Nacional de Psicología*. Madrid, España: Psicofundación.
- Bloch, S. (2008). *Surfando la ola emocional*. Santiago, Chile: Uqbar Editores.
- Cárdenas, D., Collado, J., & Suarez, V. (2018). *Neurociencia, Deporte y Educación*. Sevilla, España: Wanceulen.
- Chapado, F., & Mora, J. (2008). *Visión actual de la Psicología del Deporte*. Sevilla, España: Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.
- Dietrich, M. (2016). *Manual de Metodología del entrenamiento deportivo*. Madrid, España: Paidotrivo.
- Domínguez, M., Pellicer, G., & Rodríguez, M. (2015). *Autoestima, la clave del éxito personal*. México, D.F, México: Manual Moderno.
- Espín, A. (2017). *Memoria del trabajo e inteligencia emocional en adolescentes deportistas*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato.
- Fernández, E., & García, B. (2013). *Psicología de la emoción*. Madrid, España.
- Hernández, R. (2014). *Metodología de la Investigación*. México D.F, México: McGRAW-HILL.
- Izaguirre, A. (17 de Mayo de 2011). *Expansión MX*. Obtenido de <https://expansion.mx/opinion/2011/05/17/opinion-el-ciclismo-un-deporte-entre-la-alegria-y-la-angustia>
- Latinjak, A., López, V., & Lladó, R. (2014). Las emociones en el deporte. *Revista de psicología del deporte*, 23(2), 2.
- López, J., & López, L. (2008). *Fisiología clínica del ejercicio*. Madrid, España: Panamericana .
- Parra, R., & Toro, I. (2006). *Metodología de la Investigación*. Medellín, Colombia: Editorial

Fondo.

Pino, J. D., & Tenorio, D. (2008). *La Presión: Conceptualización Táctico-Psicológica y su Entrenamiento*. Vigo, España: MCsports.

Polanco, E. (2015). *El mejor año de su vida*. Barcelona, España: Alreves.

Samper-García, P., Mesurado, B., Richaud, M. C., & Llorca, A. (2016). Validación del cuestionario de conciencia emocional en adolescentes españoles. *Interdisciplinaria*, 33(1), 163-176.

Verdura, E. (2016). *Estados emocionales y rendimiento deportivo*. Ciego de Ávila : Revista Digital.

Anexos**Anexo 1. Consentimiento informado.****Percepción del papel emocional en el desarrollo deportivo****Consentimiento Informado:**

Yo _____ Con CI: _____

Estoy de acuerdo en participar en el trabajo de titulación en relación a la percepción del papel emocional en el desarrollo deportivo que está a cargo del estudiante SEBASTIAN MEDARDO CABRERA VÁSCONEZ. Teniendo en cuenta que el propósito y la naturaleza de este estudio me ha sido descrito. Yo comprendo que se me solicita y también se que puedo hacer las consultas que estime pertinentes en el momento que yo lo solicite. Sé que puedo contactarme con el estudiante de la carrera de psicología de la Universidad Politécnica Salesiana en cualquier comento. También comprendo que puedo suspender mi participación en el momento que yo sienta que la investigación se sale de su curso.

Nombres y Apellidos del participante: _____

Firma del participante: _____

FECHA ____ / ____ / ____

Agradecemos su participación

Anexo 2. Cuestionario de Conciencia Emocional.

A continuación, encontrarás algunas frases cortas. Cada frase es una afirmación sobre cómo puedes sentir o pensar acerca de tus sentimientos. Puedes marcar en cada frase si es verdad, algunas veces verdad o falso en tu caso. Elige la respuesta que mejor te describa. Sólo puedes marcar una respuesta. Si te resulta difícil, elige la respuesta que mejor te describa la mayoría de las veces. Por lo tanto, no hay respuestas buenas o malas, porque se trata simplemente de lo que tú piensas.

Ítem	Falso	A veces es verdad	Verdad
1.- A menudo estoy confundido/a o extrañado/a por lo que estoy sintiendo. * 2.- Encuentro difícil explicarle a un/a amigo/a cómo me siento. * 3.- Las demás personas no necesitan saber cómo me siento. * 4.- Cuando estoy asustado/a o nervioso/a, siento algo en la barriga. 5.- Es importante saber cómo se sienten mis amigos. 6.- Cuando estoy enfadado/a o disgustado/a, intento entender por qué. 7.- Es difícil saber si me siento triste, enfadado o algo más. * 8.- Me cuesta hablar con alguien de cómo me siento. * 9.- Cuando estoy disgustado/a por algo, a menudo me lo guardo para mí mismo/a. * 10.- Cuando estoy disgustado/a, también puedo notarlo en mi cuerpo. 11.- No quiero saber cómo se sienten mis amigos/as. * 12.- Mis sentimientos me ayudan a entender qué ha pasado. 13.-Nunca sé exactamente qué clase de sentimiento estoy experimentando.* 14.- Puedo explicar fácilmente a un/a amigo/a cómo me siento por dentro. 15.- Cuando estoy enfadado/a o disgustado/a, intento esconderlo. * 16.- No siento nada en mi cuerpo cuando estoy asustado/a o nervioso/a. * 17.- Si un/a amigo/a está disgustado/a, intento entender por qué. 18.- Cuando tengo un problema, me ayuda saber cómo me siento ante el problema. 19.- Cuando estoy disgustado/a, no sé si estoy triste, asustado/a o enfadado/a. * 20.- Cuando estoy disgustado/a, intento no mostrarlo. *			

PROTOCOLO DEL CUESTIONARIO DE CONCIENCIA EMOCIONAL

Ítem	Falso	A veces es verdad	Verdad
21.- Noto mi cuerpo diferente cuando estoy disgustado/a con algo. 22.- No me importa cómo se sienten mis amigos/as por dentro. * 23.- Es importante conocer cómo me siento. 24.- A veces estoy disgustado/a, y no tengo ni idea de por qué. * 25.- Cuando me siento mal, no es asunto de nadie más. * 26.- Cuando estoy triste, noto mi cuerpo débil. 27.- Por lo general, sé cómo se sienten mis amigos/as. 28.- Siempre quiero saber por qué me siento mal con algo. 29.- A menudo no sé por qué estoy enfadado/a. * 30.- No sé cuándo algo me va a disgustar o no. *			

Nota:

* Ítems inversos.

Distinción de las emociones: ítems 1, 7, 13, 19, 24, 29, 30.

Intercambio verbal de las emociones: ítems 2, 8, 14.

No ocultamiento de las emociones: ítems 3, 9, 15, 20, 25.

Conciencia corporal: ítems 4, 10, 16, 21, 26.

Análisis de las emociones: ítems 6, 12, 18, 23, 28.

Atención a las emociones de los otros: ítems 5, 11, 17, 22, 27.

Nombre:.....Clave:.....Fecha.....

FACTOR					
Tensión	Depresión	Cólera	Vigor	Fatiga	Confusión
80	80	80	80	80	80
79	79	79	79	79	79
78	78	78	78	78	78
77	77	77	77	77	77
76	76	76	76	76	76
75	75	75	75	75	75
74	74	74	74	74	74
73	73	73	73	73	73
72	72	72	72	72	72
71	71	71	71	71	71
70	70	70	70	70	70
69	69	69	69	69	69
68	68	68	68	68	68
67	67	67	67	67	67
66	66	66	66	66	66
65	65	65	65	65	65
64	64	64	64	64	64
63	63	63	63	63	63
62	62	62	62	62	62
61	61	61	61	61	61
60	60	60	60	60	60
59	59	59	59	59	59
58	58	58	58	58	58
57	57	57	57	57	57
56	56	56	56	56	56
55	55	55	55	55	55
54	54	54	54	54	54
53	53	53	53	53	53
52	52	52	52	52	52
51	51	51	51	51	51
50	50	50	50	50	50
49	49	49	49	49	49
48	48	48	48	48	48
47	47	47	47	47	47
46	46	46	46	46	46
45	45	45	45	45	45
44	44	44	44	44	44
43	43	43	43	43	43
42	42	42	42	42	42
41	41	41	41	41	41
40	40	40	40	40	40
39	39	39	39	39	39
38	38	38	38	38	38
37	37	37	37	37	37
36	36	36	36	36	36
35	35	35	35	35	35
34	34	34	34	34	34
33	33	33	33	33	33
32	32	32	32	32	32
31	31	31	31	31	31
30	30	30	30	30	30
_____	_____	_____	_____	_____	_____
Tensión	Depresión	Cólera	Vigor	Fatiga	Confusión

Anexo 4. Aval del tutor de Trabajo de Titulación



ADO-3242-2022-OF

Cuenca, 02 de agosto de 2022

Asunto: Aceptación de tutor del trabajo de titulación Sr. Cabrera S.

Magister
 Maria Lorena Cañizares Jarrin
Director De Carrera De Psicología
UNIVERSIDAD POLITECNICA SALESIANA

Narcisa Del Rosario Ortiz Galindo
Auxiliar 2 De Secretaria De Campus
UNIVERSIDAD POLITECNICA SALESIANA

Magister
 Jessica Vanessa Quito Calle
Docente Ocasional
UNIVERSIDAD POLITECNICA SALESIANA

Magister
 Maria Eugenia Barros Ponton
Docente Ocasional
UNIVERSIDAD POLITECNICA SALESIANA

Magister
 Diana Carolina Zuñiga Ortega
Docente Titular Auxiliar Nivel 1
UNIVERSIDAD POLITECNICA SALESIANA

Magister
 Guido Paul Flores Sisalima
Docente Titular Auxiliar Nivel 1
UNIVERSIDAD POLITECNICA SALESIANA

Magister
 Gilberto Segundo Brito Astudillo
Docente Titular Auxiliar Nivel 1
UNIVERSIDAD POLITECNICA SALESIANA
 En su Despacho

De mi consideración:

Extiendo un fraterno saludo a todos los miembros del Consejo de Carrera
 Luego de revisar el diseño del trabajo de titulación (Práctica de investigación)

Anexo 5. Cuadro del rendimiento deportivo más alto en competencias

Rendimiento deportivo más alto				
Participante	Competencia	Distancia	Tiempo	Posición
CM1	NudPud Extremo	45km	02:10:18.80	2
	La tembladera	35km	00:45:42.72	1
	Chavar de las alturas	40km	01:48:03.08	1
Participante	Competencia	Distancia	Tiempo	Posición
CM2	Gran fondo MTB	80km	03:41:45.33	2
	Ruta de los paisajes	43km	02:05:28.00	1
	Mama Loma	52km	02:32:52.65	2
Participante	Competencia	Distancia	Tiempo	Posición
CM3	NudPud Extremo	45km	02:10:17.55	1
	Ruta del Cacao	60km	02:13:24.87	2
	Vuelta del Inca	42km	01:39:32.04	2
Participante	Competencia	Distancia	Tiempo	Posición
CM4	Vuelta al Valle	46km	02:02:52.28	1
	Vuelta al Río paute	26km	01:07:56.50	1
	Soldado del paramo	35km	01:39:31.68	1
Participante	Competencia	Distancia	Tiempo	Posición
CM5	Gran fondo MTB	80km	03:41:28.23	1
	Vuelta al pachamama	30km	01:14:06.6	4
	Ruta de los paisajes	42km	03:05:11.34	4

Participante	Competencia	Distancia	Tiempo	Posición
CM6	Vuelta al Ecuador E1	216km	04:32:33.56	5
	Vuelta al Ecuador E2	153km	03:49:18.86	3
	Vuelta al Ecuador E3	121km	02:54:32.65	3
Participante	Competencia	Distancia	Tiempo	Posición
CM8	NudPud Extremo	45km	02:10:35.51	3
	Vuelta al Jardín del A	29km	01:10:18.74	1
	Ruta del platano	37km	01:29:45.74	2
Participante	Competencia	Distancia	Tiempo	Posición
CM9	Natem MTB	60km	01:53:22.08	1
	Vuelta al pachamama	30km	01:16:50.11	2
	Vuelta al Jardín del A.	40km	01:45:47.80	2
Participante	Competencia	Distancia	Tiempo	Posición
CM10	Gran fondo MTB	80km	04:30:37.38	3
	Ruta del platano	37km	01:30:21.20	2
	Ruta del cacao	60km	02:24:25.12	5
Participante	Competencia	Distancia	Tiempo	Posición
CM19	Mama Loma	52km	02:53:14.09	1
	Ruta de los paisajes	43km	02:31:39.14	1
	Vuelta al Jardín del A.	40km	02:15:22.01	1
Participante	Competencia	Distancia	Tiempo	Posición
CM21	NudPud Extremo	45km	02:55:14.44	4
	Nud Pud Extremo	45km	03:06:25.37	4

Fuente: JplayRaces, cronometristas

Anexo 6. Cuadro del rendimiento deportivo más alto en competencias

Rendimiento deportivo más bajo				
Participante	Competencia	Distancia	Tiempo	Posición
CM7	NudPud Extremo	45km	02:36:54.71	9
	Ruta del platanero	56km	02:09:33.36	9
	Ruta del cacao	60km	02:23:33.70	4
Participante	Competencia	Distancia	Tiempo	Posición
CM11	NudPud Extremo	60km	02:47:22.01	10
	Ruta del cacao	60km	02:28:50.93	9
	Vuelta al Jardín del A.	40km	01:54:36.68	9
Participante	Competencia	Distancia	Tiempo	Posición
CM12	Chimborazo Extremo	45km	03:53:59.94	6
	Chimborazo Extremo	42.5km	03:10:19.18	7
	Vuelta al pachamama	30km	01:19:28.88	5
Participante	Competencia	Distancia	Tiempo	Posición
CM13	Chimborazo Extremo	45km	04:20:34.76	14
	Desafío vuelta al Inca	40km	01:55:13.85	5
	Vuelta al río paute	26km	01:16:02.37	3
Participante	Competencia	Distancia	Tiempo	Posición
CM14	Ruta de las cascadas	31km	01:36:23.56	16
	Ruta de los paisajes	43km	03:01:57.97	9

	Chimborazo Extremo	42.5km	03:31:33.23	14
Participante	Competencia	Distancia	Tiempo	Posición
CM15	NudPud Extremo	45km	02:34:06.70	8
	Ruta de las cascadas	31km	01:25:33.03	8
	Desafío vuelta del inca.	42km	01:53:12.31	5
Participante	Competencia	Distancia	Tiempo	Posición
CM16	Gran fondo MTB	80km	05:13:31.47	11
Participante	Competencia	Distancia	Tiempo	Posición
CM17	Vuelta al Valle de Y	25km	01:49:44.91	27
	Soldado del paramo	35km	02:15:35.16	21
	Chimborazo Extremo	45km	04:20:49.63	15
Participante	Competencia	Distancia	Tiempo	Posición
CM18	Chimborazo Extremo	45km	04:24:26.30	23
	El Faro Playas	40km	01:41:04.71	10
	Trillo Saino	80km	06:06:51.95	19
Participante	Competencia	Distancia	Tiempo	Posición
CM20	NudPud Extremo	45km	03:13:18.97	5
Participante	Competencia	Distancia	Tiempo	Posición
CM22	Vuelta al Valle de Y.	25km	02:20:37.21	6

Fuente: JplayRaces, cronometristas