



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE CUENCA

CARRERA DE PSICOLOGÍA

LA ANSIEDAD PRE COMPETENCIA EN DEPORTISTAS DE JIU-JITSU DE
CINTURONES BLANCOS DE LAS ACADEMIAS FIGHT HOUSE, LA GLORIA Y
EL DOJO DEL SUR DE LA CIUDAD DE CUENCA. PERÍODO OCTUBRE 2023 -
ENERO 2024

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

AUTOR: GUILLERMO JOSUÉ JUCA BUESTAN

TUTOR: PS. CL. FRANKLIN OMAR RAMÓN RAMÓN, MGTR.

Cuenca - Ecuador

2024

**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORIDAD DEL TRABAJO DE
TITULACION**

Yo, Guillermo Josué Juca Buestan con documento de identificación N° 0704589845,
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 17 de enero del 2024

Atentamente,



Guillermo Josué Juca Buestan

0704589845

**CERTIFICADO DE CESION DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE
TITULACION A LA UNIVERSIDAD POLITECNICA SALESIANA**

Yo, Guillermo Josué Juca Buestan con documento de identificación N° 0704589845, 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 ansiedad pre competencia en deportistas de jiu-jitsu de cinturones blancos de las academias Fight house, La Gloria y el Dojo del Sur de la ciudad de Cuenca. Período octubre 2023 - enero 2024”, la 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 17 de enero del 2024

Atentamente,



Guillermo Josué Juca Buestan

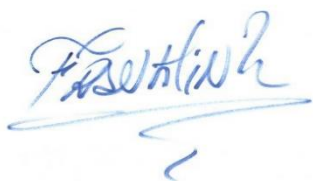
0704589845

CERTIFICADO DE DIRECCION DEL TRABAJO DE TITULACION

Yo, Franklin Omar Ramón Ramón con documento de identificación N° 0103370458, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: LA ANSIEDAD PRE COMPETENCIA EN DEPORTISTAS DE JIU-JITSU DE CINTURONES BLANCOS DE LAS ACADEMIAS FIGHT HOUSE, LA GLORIA Y EL DOJO DEL SUR DE LA CIUDAD DE CUENCA. PERÍODO OCTUBRE 2023 - ENERO 2024, realizado por Guillermo Josué Juca Buestan con documento de identificación N° 0704589845 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, 17 de enero del 2024

Atentamente,



Lic. Franklin Omar Ramón Ramón, Mgtr.

0103370458

DEDICATORIA

A mi querida madre, Maricela Buestan, y a mi tía, Luisa Buestan, les dedico este trabajo con todo mi corazón. Vuestra inquebrantable fe en mi capacidad y vuestro amor infinito han sido el combustible que impulsó este viaje académico. Cada página de esta tesis lleva consigo el reflejo de la dedicación y el sacrificio que ustedes han demostrado en mi vida. A través de los desafíos y triunfos, su aliento ha sido mi fuerza motriz. Este logro es tanto suyo como mío, y lo celebro en honor a las mujeres excepcionales que me han guiado con sabiduría y amor a lo largo de esta travesía.

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi profundo agradecimiento a dos mujeres extraordinarias que han sido pilares fundamentales en mi vida. A mi amada madre, Maricela Buestan, por su inquebrantable apoyo, paciencia y amor incondicional. Su dedicación y sacrificio han sido una fuente constante de inspiración. También quiero agradecer a mi tía, Luisa Buestan, cuyo aliento y sabios consejos han sido una guía invaluable a lo largo de este viaje académico. Su apoyo ha sido fundamental para alcanzar este logro. A ambas les dedico este trabajo con profundo agradecimiento y cariño.

RESUMEN

En el contexto deportivo, la ansiedad emerge como un fenómeno emocional de relevancia significativa, influenciando el desempeño de atletas en todos los niveles de competición. Este estado psicológico se manifiesta a través de una amalgama de aprehensión, tensión y preocupación, predominantemente antes de eventos deportivos cruciales.

El presente trabajo de titulación tuvo como objetivo determinar los niveles de ansiedad precompetitivos que experimentan los deportistas de jiu-jitsu cinturones blancos de las academias “Fight house, La Gloria y El Dojo del Sur”, Cantón Cuenca. Octubre-enero, 2024.

La investigación parte de un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental de corte transversal y de tipo descriptiva, contando con la participación de 30 atletas. Para dar cumplimiento con el objetivo de la investigación se administró el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) e Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI). Para el procesamiento de la información se empleó el Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS) versión 25.0.

Finalmente, los resultados obtenidos se evidencian que el 80% de la muestra tenía una Ansiedad-Estado “Sobre promedio”. En relación con la ansiedad-rasgo, los resultados de nuestro estudio reflejan similitudes con los hallazgos obtenidos en la ansiedad-estado, ya que más de la mitad de los participantes exhiben niveles de ansiedad-rasgo “Sobre promedio”.

Además, se identificaron diversas estrategias de afrontamiento utilizadas por los deportistas, destacando la relevancia de intervenciones específicas para mejorar la gestión de la ansiedad y potenciar el rendimiento en el contexto del Jiu-Jitsu.

Palabras claves: jiu-jitsu, ansiedad, ansiedad-estado, ansiedad-rasgo y estrategias de afrontamiento.

ABSTRACT

In the sporting context, anxiety emerges as an emotional phenomenon of significant relevance, influencing the performance of athletes at all levels of competition. This psychological state manifests itself through an amalgam of apprehension, tension and worry, predominantly before crucial sporting events.

The objective of this degree work was to determine the precompetitive anxiety levels experienced by white belt jiu-jitsu athletes from the “Fight House, La Gloria and El Dojo del Sur” academies, Canton Cuenca. October-January, 2024.

The research is based on a quantitative approach, with a non-experimental cross-sectional and descriptive design, with the participation of 30 athletes. To comply with the objective of the research, the State-Trait Anxiety Questionnaire (STAI) and the Coping Strategies Inventory (CSI) were administered. The Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) version 25.0 was used to process the information.

Finally, the results obtained showed that 80% of the sample had an “Above average” State Anxiety. In relation to trait anxiety, the results of our study reflect similarities with the findings obtained in state anxiety, since more than half of the participants exhibit “Above average” levels of trait anxiety.

In addition, various coping strategies used by athletes were identified, highlighting the relevance of specific interventions to improve anxiety management and enhance performance in the context of Jiu-Jitsu.

Keywords: jiu-jitsu, anxiety, state anxiety, trait anxiety and coping strategies.

Tabla de contenido

1.	Planteamiento del problema	13
2.	Justificación y relevancia.....	17
3.	Objetivos.....	20
	3.1 Objetivo general.	20
	3.2 Objetivos específicos.....	20
4.	Marco teórico.....	20
	4.1 Deporte	20
	4.1.1 Deporte de combate.	21
	4.1.2 Precompetencia.....	21
	4.1.3 Jiu-Jitsu.....	21
	4.2 Ansiedad.....	22
	4.2.3 Relación del deporte y la ansiedad.	23
	4.2.4 Ansiedad pre competitiva.	24
	4.2.5 Enfoque desde la Personalidad (rasgo-estado).	25
	4.2.6 Teoría de Rasgo – Estado de ansiedad.	26
	4.2.6.1 Ansiedad estado.....	26
	4.2.6.2 Ansiedad rasgo.	27
	4.2.6.3 Relación entre ansiedad estado y ansiedad rasgo.	27
	4.2.7 Niveles de ansiedad.	28
	4.2.7.1 Ausente.....	29
	4.2.7.2 Leve.....	29

		10
	4.2.7.3 Moderada.	29
	4.2.7.4 Grave.	30
	4.2.8 Síntomas psíquicos	30
4.3	Estrategias de afrontamiento	30
	4.3.1 Tipos de estrategias de afrontamiento según Folkman y Lazarus.....	31
5.	Variables o Dimensiones.	37
6.	Hipótesis o supuestos	39
	6.1 Pregunta de investigación.....	39
	6.2 Hipótesis	39
7.	Marco Metodológico.	39
	7.1 Enfoque de la investigación.....	39
	7.2 Diseño de investigación.....	40
	7.3 Tipo de investigación	40
	7.4 Instrumento de Investigación.....	40
	7.4.5 Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI)	40
	7.4.6 Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI).	41
	7.4.7 Aspectos éticos.	43
	7.5 Diseño técnico y metodológico para la obtención y análisis de información.....	43
	Plan de análisis	Error! Bookmark not defined.
8.	Población y muestra	43
	8.1 Población	43
	8.2 Tipo de muestra	43
	8.3 Criterios de inclusión.....	43

	11
8.4	Criterios de exclusión44
8.5	Método de muestra44
8.6	Muestra de los participantes44
9.	Descripción de los datos producidos44
10.	Presentación de los resultados descriptivos.....45
10.1.	Distribución de la muestra por academia45
10.2.	Características generales de la muestra (edad, género)45
10.3.	Niveles de ansiedad general (STAI).46
10.4	Niveles de estrategias de afrontamiento (CSI)48
11.	Análisis de los resultados58
11.1	Relación de las Variables60
12.	Interpretación de los resultados62
13.	Conclusiones.....64

Índice de tablas

Tabla 1	Características de las variables “A/E y A/R” 36
Tabla 2	Estrategias de afrontamiento 38
Tabla 3	Muestra de los participantes.....44
Tabla 4	Muestra.....45
Tabla 5	Modelo lineal de variables.....60
Tabla 6	Modelo.....61

Índice de graficas

Ilustración 1	Porcentaje de participantes por academia.....45
Ilustración 2	Porcentaje de participantes por género.....47

Ilustración 3 Ansiedad estado.....	47
Ilustración 4 Ansiedad rasgo.....	47
Ilustración 5 Resolución de problemas.....	48
Ilustración 6 Autocritica.....	49
Ilustración 7 Expresión emocional.....	49.
Ilustración 8 Pensamiento desiderativo.....	50
Ilustración 9 Apoyo social.....	51
Ilustración 10 Restructuración cognitiva.....	51
Ilustración 11 Evitación de problemas.....	52
Ilustración 12 Retirada social.....	53
Ilustración 13 Técnicas de afrontamiento.....	53
Ilustración 14 Manejo adecuado centrado en el problema.....	54
Ilustración 15 Manejo adecuado centrado en la emoción.....	55
Ilustración 16 Manejo inadecuado centrada en la emoción.....	55
Ilustración 17 Manejo inadecuado centrado en el problema.....	56
Ilustración 18 Manejo adecuado.....	57
Ilustración 19 Manejo inadecuado.....	57

1. Planteamiento del problema

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, Organización Mundial de la Salud, 2023).

Mientras tanto define la salud mental como “un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad” (OMS, Organización Mundial de la Salud, 2019).

El estudio de la ansiedad previa a la competición se ha vuelto esencial en la psicología del deporte debido a su importante impacto en el rendimiento deportivo. La ansiedad que experimentan los atletas antes de la competencia puede afectar su capacidad para tomar decisiones efectivas, mantener la concentración, regular las emociones y realizar habilidades de manera óptima.

Comprender y examinar la ansiedad previa a la competición es fundamental para detectar posibles barreras mentales que puedan entorpecer el rendimiento en el ámbito deportivo. Esto también es esencial para crear estrategias de gestión y prevención, lo que fomenta un desempeño deportivo más constante y gratificante. Esto se respalda con investigaciones que han demostrado la influencia de los factores psicológicos en el progreso de los atletas, consolidando la relación entre aspectos psicológicos y rendimiento deportivo.

A continuación, se presentan algunas investigaciones que permitan respaldar el presente trabajo de investigación. En el estudio de Sánchez (2020) en el que se analizó a

un total de 372 deportistas españoles de diferentes modalidades (atletismo, fútbol, pádel y taekwondo) con referencia a los niveles de ansiedad-estado-rasgo, se comprueba que casi la mitad de los sujetos encuestados tienen una ansiedad estado bajo 48,9% (n=182), seguido del 45,2% (n=164) que tienen unos niveles de ansiedad-estado medios, mientras que únicamente el 5,9% (n=22) tiene una ansiedad-estado alta. En cuanto a la ansiedad-rasgo, más de la mitad de los sujetos presentan niveles de ansiedad-rasgo medios 52,2% (n=194), seguido del 40,1% (n=149) con una ansiedad-rasgo baja, y únicamente el 7,8% (n=29) presenta una ansiedad rasgo alta (Castro et al., 2020).

Así mismo Merino (2020) llevó a cabo una investigación en Madrid denominado “Ansiedad e inteligencia emocional en deportistas de combate” contado con una muestra total de 446 participantes (172 mujeres y 274 varones) de seis modalidades deportivas de deportes de combate, en concreto fueron judo, jiu-jitsu, kendo, taekwondo, lucha libre y karate, de los cuales la muestra del estudio con el test (STAI A/E) se evidencio una media de 23,71 que equivale a un centil 55 y se corresponde a un decapito 5, lo cual permitió afirmar que las mujeres de nivel de rendimiento bajo que practican niveles de combate presentan una ansiedad estado moderado, por lo contrario que los varones tienen una media de 18,07 que equivale a un centil 45 y un decapito 5, demostrando que los varones de rendimiento bajo de deportes de combate tienen una ansiedad estado moderada (Merino, 2020).

Por otro lado, en la ciudad de Cuenca, un estudio llevado a cabo por Castillo y Castillo (2018) denominado como: Ansiedad rasgo estado de los deportistas adolescentes de la Federación Deportiva del Azuay. Los resultados evidencian que tanto los niveles de ansiedad rasgo como los de ansiedad estado son significativamente altos y medianos. El 93,8% de los deportistas exhiben un nivel elevado de ansiedad rasgo, mientras que un 90% presenta un nivel elevado de ansiedad estado. Este último comienza a manifestarse

unas semanas antes de las competencias nacionales, que tienen lugar dos veces al año. Evidenciando que el grado de ansiedad entre los dos sexos, las mujeres tienen un nivel mayor de ansiedad estado con un 92%, más altos que los hombres, mientras que ellos presentan mayor nivel de ansiedad rasgo que las mujeres, debido a la diferente percepción de estos frente a un mismo estímulo, el mismo que en términos generales, es controlable, a diferencia al tipo de ansiedad de las mujeres, que les ubica en un estado anímico nada favorable durante una competencia (Cárdenas & Castillo , 2017).

Por otra parte, el manejo o afrontamiento hace referencia a la forma en que las personas resuelven o se enfrentan a situaciones estresantes de su vida (Lazarus, 2000). Las estrategias de afrontamiento se relacionan con dos procesos: la evaluación cognitiva y el afrontamiento. La evaluación cognitiva es un proceso por el que la persona realiza un juicio sobre la situación y sus capacidades de afrontamiento (Clark & Beck, 2012). Por su parte, el afrontamiento se define como los esfuerzos de tipo cognitivo y conductual para resolver demandas internas o externas que la persona evalúa como excesivas en relación a sus recursos, y que además están en constante cambio (Lazarus, 2000).

Las estrategias de afrontamiento son recursos psicológicos que los individuos emplean para hacer frente a situaciones estresantes. Aunque su aplicación no garantiza siempre el éxito, estas estrategias colaboran en la creación, evitación y reducción de conflictos entre las personas, así como en la atribución de beneficios personales y en la contribución al fortalecimiento individual.

Entender que los sujetos tienen una gran variedad de estrategias de afrontamiento y estudiarlas para ver el comportamiento del individuo dentro de una competencia es fundamental para comprender y analizar sus estrategias.

A nivel latino americano, en el país de Guatemala se encontró un estudio de Domínguez (2015) en el cual usan información teórica y estadística recolectada en un

estudio de campo, el cual consistió en la medición de las principales estrategias de afrontamiento utilizadas por 30 deportistas guatemaltecos de ambos sexos entre 20 y 44 años de edad con escolaridad de sexto primaria a universitario, retirados o lesionados de la disciplina deportiva que practicaban (Domínguez 2015).

Dicho estudio utilizó el inventario de estrategias de afrontamiento (CSI), cuyos resultados se presentan a través de las estrategias, resolución de problemas, autocrítica, expresión emocional, pensamiento desiderativo, apoyo social, reestructuración cognitiva, evitación de problemas y retirada social (Domínguez 2015).

En el estudio Domínguez (2015) obtuvo que las principales estrategias de afrontamiento utilizadas por la población evaluada fueron Resolución de problemas, Retirada Social y Autocrítica, siendo estas 3 las que mayor puntaje tuvieron.

Por otra parte, se observó que en cuarto lugar se encuentra la estrategia de Expresión Emocional, con una media de 10.37 y una desviación estándar de 1.54, en quinto lugar, se encuentra la estrategia de Pensamiento Desiderativo, con una media de 9.97 y una desviación estándar de 1.97, en sexto lugar se encuentra la estrategia de Reestructuración Cognitiva, con una media de 9.8 y una desviación estándar de 1.61.

Por último, se concluyó que en séptimo lugar se encuentra la estrategia de Apoyo Social, con una media de 9.7 y una desviación estándar de 1.58 y en último lugar se encuentra la estrategia de afrontamiento de Evitación de Problemas, con una media de 9.37 y una desviación estándar de 1.61 (Domínguez, 2015).

Por otro lado, se evidencia la importancia del estudio a nivel local, como lo realizó Benenaula (2018) en Cuenca Ecuador. En esta investigación la muestra y población conforman un total de 20 futbolistas de la categoría sub 19 con edades comprendidas entre los 15 y 17 años pertenecientes al Club Deportivo Cuenca.

Benenaula (2018) en su estudio encontró que los deportistas de la categoría sub 19 muestran una puntuación de resolución de problemas (REP) presente 15,45/20 que está dentro del rango de tener la capacidad analizar y resolver un problema, Autocrítica (AUT) 9.20/20 que indica que las deportistas deben mejorar y valorar el trabajo que realizan para no volver a cometer los mismo errores, Expresión emocional (EEM) 12,50/20 que vislumbra una falta de comunicación e información que les indique como mejorar su autoestima para poder controlar sus emociones en un futuro, Pensamiento desiderativo (PSD) 11.05/20 expresa que las deportistas se sienten impotentes cuando enfrentan una derrota deportiva y eso les hace sentirse inseguras.

Apoyo social (APS) 13,80/20 refleja que las deportistas necesitan sentirse apoyadas ya sea por sus familiares o una persona cercana para poder sobrellevar sus emociones cuando se sienten derrotadas, Reestructuración cognitiva (REC) 12,65/20 manifiesta que las deportistas no han tenido un seguimiento psicológico permanente o no han aprendido ciertas técnicas de como sobrellevar una derrota deportiva para no frustrarse cuando esto sucede, Evitación de problemas (EVP) 7,90/15 se llega a la conclusión de que algunas deportistas no tienen la capacidad de enfrentar una derrota y tomar esto como algo positivo para mejor, en algunos casos las deportistas pueden tener el pensamiento de retirarse del club por no tener un buen rendimiento (Benenaula, 2018).

2. Justificación y relevancia

La ausencia de detección, tratamiento y resolución de cualquier problema psicológico puede conducir a deficiencias en el rendimiento físico de una persona. Este fenómeno no es una excepción cuando se busca alcanzar el éxito tanto a nivel personal como deportivo. Un estado emocional subóptimo o negativo puede desencadenar alteraciones en la condición física de un individuo. Por lo tanto, es imperativo que

aquellos que aspiren a desarrollar su forma física mantengan una relación saludable entre mente y cuerpo, dado que esto es esencial para un rendimiento deportivo óptimo.

En el ámbito deportivo, es común observar la presencia de estados emocionales poco saludables, particularmente generados por emociones negativas, especialmente en individuos que practican deportes a nivel profesional. La ansiedad, en particular, se destaca como una de las condiciones que más puede impactar negativamente en el rendimiento deportivo. Un entrenador en muchas ocasiones puede influir en el desarrollo de ciertas emociones, que, al no ser canalizadas adecuadamente, pueden generar estados de ansiedad (Zaldívar M. , 2021).

La ansiedad previa a una competencia, es un estado que refiere a respuestas emocionales como aprehensión, tensión y nerviosismo en situaciones competitivas que pueden beneficiar o perjudicar el desempeño competitivo.

Pues es necesario recalcar, que la ansiedad y el deporte están estrechamente relacionados puesto que el individuo que realiza deporte de forma profesional se enfrenta a varios aspectos como dolor, abandono, cansancio, soledad, hambre, frustración, lesiones, desesperación, enojo e incluso miedo al futuro (Cerviño , 2017).

La investigación sobre los niveles de ansiedad es importante puesto que la ansiedad y el rendimiento deportivo está estrechamente relacionado debido a las exigencias en los diferentes aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos. Limitando a los competidores tomar conciencia de la ansiedad generando un bajo desempeño físico.

La ansiedad es un problema que puede afectar a cualquier persona, independientemente de sus variables sociodemográficas. Por lo tanto, es importante realizar investigaciones sobre los niveles de ansiedad en pre competencia en deportistas de jiu-jitsu para comprender la magnitud del problema y proporcionar información

valiosa a las academias. Esto les permitirá ejecutar programas de prevención y atención en el área psicológica, brindando apoyo adecuado.

El presente estudio beneficiará a nivel social, académico y científico. A nivel social, se obtendrán los resultados correspondientes después de la aplicación del Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo, que evalúa la ansiedad como estado transitorio (Ansiedad/estado) y como rasgo latente (Ansiedad/rasgo), determinando el nivel de ansiedad en dicha población. Esto puede tener un impacto significativo en la concientización y promover una cultura de atención y prevención para este grupo.

A nivel académico, la investigación contribuirá al desarrollo de nuevos conocimientos sobre la salud mental en deportistas, generando perspectivas y enfoques innovadores. Los resultados obtenidos servirán como punto de referencia a los deportistas y profesionales.

En el ámbito científico, la investigación contribuirá al avance del conocimiento en el área de la salud mental al proporcionar nueva evidencia científica sobre los niveles de ansiedad. Los resultados podrían contribuir al avance de los conocimientos en el campo de la psicología del deporte, brindando información relevante para futuras investigaciones y prácticas en esta área.

Esto puede ayudar a los entrenadores, psicólogos deportivos y profesionales de la salud a diseñar estrategias de intervención y apoyo adecuadas para mejorar el bienestar y el rendimiento de los deportistas.

3. Objetivos

3.1 Objetivo general.

Determinar los niveles de ansiedad precompetitivos que experimentan los deportistas de jiu-jitsu cinturones blancos de las academias “Fight house, La Gloria y El Dojo del Sur”, Cantón Cuenca. Octubre-enero, 2024.

3.2 Objetivos específicos

- Identificar los niveles de ansiedad estado/rasgos precompetitivos que experimentan los deportistas de jiu-jitsu cinturones blancos de las academias “Fight house, La Gloria y El Dojo del sur”, Cantón Cuenca.
- Determinar las estrategias de afrontamiento de la ansiedad precompetitivos de los deportistas de jiu-jitsu cinturones blancos de las académicas “Fight House, La Gloria y El Dojo del Sur”, Cantón Cuenca.
- Correlacionar los niveles de ansiedad estado/rasgo y las estrategias de afrontamiento de la ansiedad precompetitivos de los deportistas de jiu-jitsu cinturones blancos de las academias “Fight House, La Gloria y El Dojo del Sur”, Cantón Cuenca.

4. Marco teórico

Para profundizar esta investigación sobre la ansiedad pre competencia debemos limitar términos dando un estudio más concreto, por lo cual profundizaremos de la mano de varios autores para determinar la terminología de investigación.

4.1 Deporte

Popularmente, la palabra “deporte” es utilizada para señalar una actividad que provee a sus practicantes de salud física. De este modo, la recomendación médica para gran parte de enfermedades, problemas físicos, emocionales y psíquicos, así también

como para la prevención de todo lo anterior, suele ser practicar deportes o algún tipo de actividad (Ibarra, 2015).

4.1.1 Deporte de combate.

En estos deportes, que son de contacto, los oponentes se enfrentan entre sí para alcanzar o derribarse mutuamente. Para esto, utiliza técnicas como el golpe, el agarre y las armas. En esta categoría se ubican la esgrima, el boxeo, jiu-jitsu, artes marciales mixtas, entre otros (Ibarra, 2015).

4.1.2 Precompetencia.

Se sitúa antes de una competencia, es una etapa crucial para los deportistas. Se enfocan en la planificación del entrenamiento, la estrategia de competición, el manejo de la ansiedad y el cuidado de la salud mental en esta etapa.

4.1.3 Jiu-Jitsu.

Los dos sentidos más comúnmente reconocidos son “la ciencia de la suavidad” y “el camino de la suavidad”. El jiu-jitsu es principalmente una forma de arte marcial oriental que se centra en el combate, implicando el estudio y la práctica de técnicas de ataque y defensa, utilizando el propio cuerpo de manera altamente efectiva contra un oponente, ya sea armado o desarmado.

Muchas personas han intentado descubrir dónde se originó este "arte marcial", que se considera uno de los más antiguos. En el pasado, las familias japonesas practicaban el jiu-jitsu para protegerse. Era considerado un arte bélico que utilizaba el cuerpo y una variedad de armas, como espadas y bastones, con precisión. Actualmente, el jiu-jitsu tradicional se divide en dos aspectos principales: el deporte de combate de contacto y la autodefensa. Actualmente, existen cuatro formas de competición: dos que implican enfrentamientos reales con la presencia directa de un oponente (lucha y suelo) y dos que

simulan enfrentamientos (dúo clásico y dúo show). La modalidad de lucha, especialmente el dúo clásico mixto, se puede ver (Merino, 2020).

Siempre que se cumplan las reglas del manual, en ambas formas de competir contra un rival, el ganador será quien acumule más puntos o demuestre ser superior. La modalidad de lucha implica el uso de una variedad de técnicas, como patadas y golpes, derribos o proyecciones para llevar al oponente al suelo, inmovilizaciones para mantener al oponente en el suelo, intentos de luxación en las articulaciones permitidas para forzar al oponente a rendirse y estrangulaciones para lograr su rendición. La competencia en ambas modalidades se divide por género y se clasifica por categorías de peso. La modalidad de suelo se centra en técnicas de inmovilización, luxación y estrangulación, y en esta modalidad, la superioridad se determina generalmente cuando el oponente se rinde, especialmente mediante estrangulación o luxación (lo que se conoce como “finalizarlo”) (Merino, 2020).

4.2 Ansiedad

La ansiedad, una emoción universal, se experimenta como una respuesta normal a situaciones estresantes en la vida diaria. Solo se considera patológica cuando su intensidad supera la capacidad adaptativa de una persona, generando malestar con síntomas que afectan al cuerpo, la mente y el comportamiento. A pesar de ser más comunes que otros trastornos psiquiátricos, los trastornos de ansiedad a menudo pasan desapercibidos y, por ende, no reciben el tratamiento necesario. Es crucial aumentar la conciencia pública sobre estos trastornos para promover una detección temprana y garantizar el apoyo adecuado a quienes lo necesitan, mejorando así la salud mental y el bienestar general (Fernández et al., 2012).

La ansiedad es considerada como un estado emocional que parte de una combinación de sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo, preocupaciones y pensamientos molestos que pueden llegar a generar cambios fisiológicos que impiden adquirir calma, serenidad y quietud (Zaldívar et al., 2021).

Estos estados emocionales son esenciales en el ámbito deportivo y, por consiguiente, son imperativos para lograr un rendimiento óptimo o aceptable. En otras palabras, se necesita una concentración máxima para alcanzar un desempeño deportivo adecuado. Un atleta profesional puede experimentar condiciones mentales que afectan su salud, emociones, ideales, estado de ánimo y capacidad para interactuar con sus compañeros.

¿Pero que es el deporte?, el deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, pista, etc.) a menudo asociado a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federación, clubs), requiere competencias con un mismo o con los demás (Zaldívar et al., 2021).

4.2.3 Relación del deporte y la ansiedad.

La ansiedad, intrínseca al ámbito deportivo, puede impactar significativamente en el rendimiento y la experiencia de los atletas. Tanto la presión competitiva como las expectativas pueden desencadenar niveles elevados de ansiedad, afectando la concentración y la toma de decisiones durante las competiciones. En este contexto, los psicólogos deportivos desempeñan un papel crucial al colaborar estrechamente con los deportistas para desarrollar estrategias personalizadas de manejo de la ansiedad. Mediante la implementación de técnicas psicológicas, como la visualización y la relajación, se busca crear un entorno propicio para el rendimiento óptimo, promoviendo no solo el éxito

en la competición, sino también el bienestar psicológico general de los atletas (Sánchez, Alveiro et al.,2012).

4.2.4 Ansiedad pre competitiva.

Un componente crucial en la investigación sobre la ansiedad en el contexto deportivo es la denominada ansiedad precompetitiva, la cual típicamente se experimenta en las 24 horas anteriores a una competición. La gestión de este tipo de ansiedad está condicionada por la fase específica en la que se encuentre el deportista y su nivel de experiencia en la práctica deportiva. No obstante, existen determinados factores que pueden contribuir al aumento o disminución de esta ansiedad precompetitiva: cambios en la situación habitual, importancia del evento, información errónea o conocimiento del rival, etc (Zaldívar et al., 2021).

La literatura especializada en psicología del deporte dedica extensos análisis al estudio de la ansiedad en atletas de alto rendimiento. La influencia significativa de los estados emocionales negativos en el desempeño durante competiciones y entrenamientos es de vital importancia. La gestión efectiva de la ansiedad desempeña un papel fundamental y es responsable de gran parte de los fracasos en situaciones competitivas (Zaldívar et al., 2021).

Por lo tanto, se considera que no sólo el aspecto físico influye directamente en el rendimiento en fechas de competencias; también es fundamental el manejo y conocimiento de las emociones, sobre todo en los índices de ansiedad, puesto que influyen en la victoria o derrota de las competiciones y en la efectividad de los entrenamientos deportivos (Menéndez et al., 2020).

4.2.5 Enfoque desde la Personalidad (rasgo-estado).

Los primeros autores en comenzar a distinguir, mediante estudios, entre la ansiedad estado y ansiedad rasgo, fueron por Cattell y Scheier (1958), Donde su estudio va relacionado directamente con un enfoque psicométrico-factorial. Estos autores aportan la primera teoría de la ansiedad rasgo-estado, definiendo la ansiedad rasgo como la condición interna o predisposición del temperamento de una persona, que tiende al individuo a dar una respuesta o actuar de forma ansiosa, indirectamente de la situación, amenazante o neutra, en la que se encuentra. Este estado de rasgo se basa en las diversas individualidades de las personas, siendo estas estables en cuanto al desarrollo de la ansiedad (Ries et al., 2012).

Según esta teoría, la relación entre conductas ansiosas la establece directamente la personalidad de la persona. Al mismo tiempo, a partir de este comportamiento, el autor Cattell demuestra que la ansiedad es un cambio en la mente de una persona que ha perdido el tiempo. Las principales características fisiológicas del estado de ansiedad son la aceleración del ritmo cardíaco, la disminución del pH de la saliva, el aumento de la respiración, etc (Cattell, 1961).

Por otro lado, el investigador Cattell (1961) establece una distinción entre el estado de ansiedad y otras posibles causas como el miedo, el temor y el esfuerzo, entre otras. A partir de esto, se puede argumentar que la principal diferencia que propone Cattell en relación con el rasgo y el estado de ansiedad es que ambos factores no son ni diferentes ni opuestos. En cambio, cada individuo presenta un rasgo de ansiedad único e irrepetible. Lo que diferencia a cada persona son las variantes que posea, ya sean situacionales u orgánicas, lo que provoca que la ansiedad fluctúe como un estado (Cattell, 1961).

En cualquiera de estas situaciones, el concepto fundamental que Cattell presenta en su teoría sobre la ansiedad es el de "rasgo". Esta teoría, expuesta por ambos autores, sirvió como el pilar fundamental para que Spielberger (1966) desarrollara con mayor profundidad la teoría del rasgo-estado. En última instancia, es Spielberger quien proporciona una mayor difusión en el campo de estudio de la ansiedad (Spielberger, *Theory and Research on Anxiety*, 1966).

4.2.6 Teoría de Rasgo – Estado de ansiedad.

Los estados de ansiedad representan un proceso de transición que se inicia con la evaluación por parte de la persona de los estímulos percibidos, ya sean internos o externos, y que se ve influenciada por el rasgo de ansiedad. En este sentido, aquellos individuos con un elevado nivel de rasgo de ansiedad tienden a clasificar numerosos escenarios o situaciones como potencialmente peligrosos o amenazantes. Una vez que los estímulos son evaluados, suelen presentar diversas probabilidades, dependiendo de si son considerados como amenazas o peligros por parte del individuo. No se desarrollará la ansiedad si los estímulos recibidos se consideran no peligrosos. Por el contrario, si las personas consideran que los estímulos son peligrosos, se producirá un aumento en el estado de ansiedad y la persona tendrá la capacidad de iniciar los mecanismos necesarios aprendidos para reducir y eliminar el estado de ansiedad que ha generado (Espejo, 2015).

4.2.6.1 Ansiedad estado.

Según Spielberger (1996) define el concepto de ansiedad como un estado emocional de transición o condición orgánica del individuo que aumenta y disminuye en intensidad y fluctúa en el tiempo. Se distingue por la percepción consciente de emociones como aprensión y tensión, acompañadas de una marcada actividad del sistema nervioso autónomo. Por este motivo, se trata de una condición subjetiva. Spielberger menciona que

el nivel de la ansiedad en el individuo dependerá de la percepción del mismo, esto quiere decir que se da por una variable solamente subjetiva y no objetivamente del peligro que pueda simbolizar una situación (Spielberger, Theory and Research on Anxiety, 1966).

4.2.6.2 Ansiedad rasgo.

Para Spielberger, tomando las ideas básicas de Cattell (1961) manifiesta que el rasgo de ansiedad es conceptualizado como las diferencias individuales del sujeto congruentemente estable en cuanto al desarrollo de la ansiedad, es decir, las diferencias de cada persona para receptar estímulos de un corto periodo como amenazantes o muy peligrosos y la manera de reaccionar ante estos estados, ya sea rasgo y estado de ansiedad (Spielberger, Theory and Research on Anxiety, 1966).

4.2.6.3 Relación entre ansiedad estado y ansiedad rasgo.

Spielberger (1966) resume su teoría en seis puntos importantes:

La aparición de un estado de ansiedad en un individuo se correlaciona estrechamente con la percepción de escenarios que son evaluados como amenazantes o peligrosos. La evaluación subjetiva de estas situaciones provoca respuestas de ansiedad, las cuales son influenciadas por los mecanismos de retroalimentación sensorial y cognitiva. Cuando los niveles de ansiedad sobrepasan los umbrales normales, se experimenta una sensación de malestar o desagrado. Este proceso refleja la compleja interacción entre las percepciones subjetivas, las respuestas fisiológicas y los procesos cognitivos asociados a la ansiedad, subrayando la importancia de comprender y gestionar estos factores para promover el bienestar emocional (Velasco, 2015).

La percepción de la cantidad de amenaza que un individuo experimenta será proporcional a la intensidad de la reacción que manifieste frente a ella, lo que puede

aumentar o disminuir su estado de ansiedad. La duración dependerá de la constancia de la persona por descifrar la situación que está pasando como peligrosa o amenazante, los individuos que poseen un mayor grado de nivel de ansiedad rasgo serán más propensos a convertir las circunstancias o situaciones de amenaza o de peligro, directamente a su autoestima, como más amenazantes que los otros individuos que tienen un menor nivel de ansiedad rasgo (Velasco, 2015).

El comportamiento de la persona, convierte en la plataforma donde se manifiestan los niveles elevados de ansiedad, pero, contrariamente, también puede servir como el terreno donde se construyen defensas psicológicas para mitigarla. Las situaciones de mayor estrés que un individuo experimenta con frecuencia desencadenan respuestas específicas destinadas a reducir los estados de ansiedad. Estas respuestas, en muchos casos, se desarrollan como mecanismos de defensa inconscientes, implementados por el individuo como una estrategia para lidiar con el malestar psicológico asociado a la ansiedad. Este proceso refleja la compleja interacción entre las experiencias estresantes, la conducta observable y las estrategias psicológicas utilizadas para enfrentar la ansiedad, resaltando la importancia de comprender estos mecanismos en el análisis de la salud mental y el bienestar emocional (Velasco, 2015).

4.2.7 Niveles de ansiedad.

Dentro del ámbito de la psicología clínica, no se emplean los términos conocidos como "niveles de ansiedad". En cambio, se consideran instancias psicométricas, cuya explicación se detallará más adelante. Como se mencionó previamente, la conceptualización de los niveles de ansiedad se basa principalmente en la distinción entre estado y rasgo, según la perspectiva de Spielbergel (1989). En esta perspectiva, el concepto de ansiedad rasgo se define como un estado emocional en transición o como

una condición orgánica del individuo que experimenta fluctuaciones en su intensidad a lo largo del tiempo.

El desarrollo del estudio en cuanto a la investigación de los niveles de ansiedad efectuados en el campo de la psicología deportiva especialmente en la ansiedad competitiva, se demuestra la existencia de muchos elementos personales como situacionales en relación con la aparición de la ansiedad previa a las competiciones (Cervelló et al., 2002).

Según esta teoría que se enfoca más a lo afectivo – cognitivo, los 30 elementos responsables del desarrollo de la ansiedad en una persona no solo será por causas personales, sino que va a influir de igual manera el tipo de deporte o la complejidad de una tarea cualquiera (Burton, 1998).

4.2.7.1 Ausente.

La presencia de este nivel de ansiedad es poco común en el individuo, ya que implica un grado parcial. (Velasco, 2015)

4.2.7.2 Leve.

Este grado de ansiedad es común y está presente en todas las personas. En este nivel, se observa una prevalencia de síntomas ansiosos como preocupaciones, incertidumbre, temor a estar solo, miedo a ciertos animales, dificultad para conciliar el sueño y un descanso insatisfactorio, entre otros mencionados previamente. (Velasco, 2015)

4.2.7.3 Moderada.

En este nivel, se experimenta una intensificación de la ansiedad, donde se observan, además de los síntomas psíquicos, manifestaciones somáticas más pronunciadas. Estas incluyen un aumento en el nivel de amenaza, el temor a que ocurran situaciones adversas, ansiedad anticipada e irritabilidad. También se evidencia dificultad

para mantener la calma, con síntomas similares a los del nivel anterior, pero con una intensidad mayor. Los síntomas físicos abarcan dolores musculares, rigidez muscular, alteraciones en el tono muscular, zumbidos en los oídos, visión parcialmente borrosa, tics, voz titubeante y fluctuaciones constantes entre sensaciones de frío y calor, entre otros (Ribadeneira, 2011).

4.2.7.4 Grave.

Este nivel representa una intensificación significativa de la ansiedad, evidenciando una fuerte presencia de síntomas tanto psíquicos como físicos que impactan en el funcionamiento diario del individuo (Ribadeneira, 2011).

4.2.8 Síntomas psíquicos

De acuerdo con García (2006), los síntomas psíquicos se manifiestan a través de la tensión corporal, llanto, preocupaciones, temor a que ocurran situaciones adversas en contextos ansiosos, irritabilidad, dificultad para relajarse, miedo a la oscuridad o a la noche, temor a la soledad, a los animales, al tráfico, pesadillas, entre otros. Asimismo, se observan síntomas corporales o somáticos como opresión en el pecho, sensación de ahogo, dificultades al tragar, flatulencia, náuseas, vómitos, y ruidos intestinales, entre otros.

4.3 Estrategias de afrontamiento

De acuerdo con Lazarus y Folkman (1984), las estrategias de afrontamiento son herramientas o recursos que un individuo desarrolla para enfrentar demandas o situaciones específicas. “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”.

Lazarus y Folkman (1984) clasificaron las estrategias de afrontamiento de dos maneras complementarias: una está orientada a abordar el problema, buscando modificar y cambiar la situación para alejarla de una amenaza al sujeto; la segunda se enfoca en la emoción, buscando reducir la respuesta emocional negativa frente a situaciones estresantes, que pueden ser percibidas como amenazantes o estancadas, o bien, como oportunidades para aprender y superarlas (Molina et al., 2011).

La capacidad del individuo para aceptar la realidad de una situación y determinar si cuenta con los recursos adecuados para enfrentarla y superarla depende de su evaluación. Lazarus y Folkman sostienen que la manera en que una persona aborda una situación está principalmente determinada por los recursos disponibles para enfrentar diversas demandas de la vida. Estos recursos pueden ser tanto propios del individuo como del entorno que lo rodea (Molina et al., 2011).

El proceso de afrontamiento surge de las interacciones de las personas con diversas circunstancias en sus vidas y dentro de los contextos socioculturales, lo que evidencia la naturaleza multifactorial del fenómeno. Estas interacciones involucran efectos mutuos que influyen en las variables personales y situacionales, generando así una relación de causalidad recíproca (Rodríguez.,et al2009).

4.3.1 Tipos de estrategias de afrontamiento según Folkman y Lazarus

Efectivamente, una persona puede emplear una diversidad de enfoques de afrontamiento. La elección de uno u otro suele depender de la naturaleza del estresor y las circunstancias específicas en las que se presenta. Por ejemplo, las circunstancias en las que se puede realizar algo constructivo favorecen el uso de estrategias focalizadas en la solución de problemas, mientras que las circunstancias en las que lo único que se puede hacer es aceptar, favorecen el uso de estrategias focalizadas en las emociones (Vázquez.,et al 2006).

Las subescalas mencionadas forman parte del Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI), el cual se ha utilizado en esta investigación. Este inventario está compuesto por escalas terciarias, secundarias y primarias. Dentro de esta estructura teórica, Tobin, Holroy y Reynolds han identificado ocho estrategias específicas, como “Resolución de problemas, Reestructuración cognitiva, Expresión emocional, Apoyo social, las mismas se encuentran agrupadas como estrategias de compromiso, y por otro lado están las estrategias de evasión que son: Evitación a los problemas, Pensamiento desiderativo, Autocritica y Retirada social”.

Si bien se realiza la agrupación de las estrategias de afrontamiento con la finalidad de dar a conocer de manera adecuada su significado en el manejo que le dan los sujetos, se debe considerar como base primordial la división inicial como 8 estrategias de compromiso (el sujeto actúa como un ente activo de cambio) y evasión (el individuo opta por la alternativa de mantenerse como un ente pasivo frente a conflictos) (Vázquez., et al2006).

La subescala terciaria se clasifica en las estrategias de compromiso y evasión. Las estrategias de compromiso reflejan los esfuerzos de la persona para manejar las situaciones estresantes de la persona y el entorno. Estas estrategias de afrontamiento obligan a las personas a negociar constantemente y activamente con el entorno estresante y a tomar decisiones en conflictos teniendo en cuenta el causa-efecto de las soluciones que se tomarán. La responsabilidad basada en el compromiso de vida y los propósitos que se han trazado marcan la diferencia con la dimensión de evasión porque lo particular de los sujetos al utilizarlas es que evitan tener que lidiar con situaciones incómodas y peligrosas (Vázquez., et al 2006).

Para definir mejor lo que son las escalas terciarias, se puede decir que aquellas enfocadas en el compromiso son todas aquellas que agregan elementos efectivos para que

una persona utilice en la resolución de una situación agobiante, el sujeto se hace responsable de producir un cambio con efectos positivos para sí mismo mediante relaciones dinámicas con las demás personas y con su entorno, mientras que la evasión se refiere a sujetos que se encuentran enfrascados emocionalmente (Orozco., et al 2013).

La escala secundaria está integrada por cuatro divisiones importantes que tienen a las escalas terciarias como base para plantear esta segunda división, sin perder la continuidad con la escala antes mencionada, de esta manera también se integran a las estrategias y se las representa como: compromiso centrado en el problema, compromiso centrado en la emoción, evasión centrada en el problema y a la evasión centrada en la emoción (Orozco.,et al 2013).

El compromiso centrado en el problema tiene como objetivo cambiar la forma en que una persona ve su entorno, al manejar adecuadamente su entorno para encontrar soluciones. Cuando la persona percibe que la situación es modificable, buscará opciones para enfrentar el problema. La efectividad de este proceso depende de la correcta evaluación y análisis de alternativas de solución. Esto está influenciado por la estabilidad emocional del individuo, sus metas en la vida y cómo la resolución del problema impactará en su futuro. Las estrategias asociadas son la resolución de problemas y la reestructuración cognitiva.

En cuanto al compromiso centrado en la emoción, se destaca por dos características principales: la implicación emocional y la participación social, Cuando se refiere a emoción, es la capacidad que tiene un individuo para expresar abiertamente sus emociones con enfoque comunicativo, frente a un suceso estresante del cual es “víctima”, frente a una misma situación la participación social se hace presente con la acción recíproca entre el sujeto, amigos y familiares, que suman un soporte para sobrepasar

circunstancias consideradas como conflictivas, en esta escala se encuentran las estrategias de expresión emocional y apoyo social (Orozco., et al 2013).

La tercera categoría es la evasión centrada en los problemas, la cual se opone al compromiso. En esta categoría, las personas que emplean estrategias como evitación del problema y pensamiento desiderativo se ven inmersas en un proceso cognitivo y conductual perjudicial para la búsqueda de cambio. Contradictoriamente, dedican todos sus esfuerzos a evitar los problemas, manteniendo una postura inflexible frente a visiones diferentes o alternativas nuevas para enfrentar estímulos adversos presentes.

La evasión centrada en la emoción aparece como última división de esta escala, en la cual la inestabilidad emocional y el miedo no del problema si no de considerarse incapaz de resolver la situación lo llevan a un caos emocional, donde el individuo es incapaz de enfrentarse de manera positiva y analizar las posibilidades de resolver el problema al que se ve enfrentado, y es ahí donde el entorno se apodera de sus emociones y de la respuesta que ejecuta ante un estresor, cerrando sus emociones a los demás, infringiéndose pensamientos, criterios perjudiciales, así como la necesidad de criticarse y culparse a sí mismo, impidiendo crear una visión positiva (Orozco.,et al 2013).

Esta sub escala incluye el aislamiento social y la autocrítica, es aquí cuando el individuo puede caer en desequilibrio emocional, que afectará no solo su comportamiento y salud mental, si no las decisiones que tome para resolver los problemas, la indiferencia o el rechazo a tomar alternativas puede ser una de las conductas constantes entre estos individuos, inhabilitándolo para surcar positivamente un contexto adverso (Yesaved, 2018).

Es necesario hacer un recuento de todas las escalas manifestadas, puesto que todas se correlacionan con las estrategias que se nombran en la subescala primaria. Se ha mencionado al compromiso y evasión las que estructuran cuatro estrategias en cada

división, por otro lado, se encuentran las subescalas secundarias en donde existen cuatro apartados que integran a dos estrategias, cada una abarcando a las ocho estrategias, en esta sección se va especificar la función de cada una de ellas. (Yesaved, 2018)

La resolución de problemas, como primera estrategia, abarca tanto estrategias conductuales como cognitivas. Está orientada a eliminar la fuente de estrés mediante la modificación de la situación estresante o la búsqueda activa de soluciones. Esto puede incluir cambios en el entorno personal, social o laboral, así como la adaptación de la postura personal del individuo frente a la presión ejercida por los factores estresantes. Aunque en algunos casos esta resolución puede ser considerada radical, suele ofrecer resultados óptimos para el individuo (Yesaved, 2018).

Con características racionales aparece la Reestructuración cognitiva, permitiendo hacer uso de estrategias cognitivas que modifican el significado de la situación estresante, para que sea evaluada como menos amenazante, generalmente busca examinar el aspecto realista de la situación, para verlo desde una nueva perspectiva y así determinar variables de solución al problema, las mismas que darán un resultado positivo por el cambio cognitivo de significado que se utilizó para llegar al mismo (Orozco., et al 2013).

Cuando una persona se enfrenta a una situación estresante, es probable que exprese sus sentimientos y busque recursos tanto internos como externos para afrontarla de acuerdo con su personalidad. La tercera estrategia, denominada expresión emocional, se centra en la liberación y manifestación de los estados afectivos generados por la situación estresante. La búsqueda de apoyo emocional y la presencia relativa de recursos de apoyo de otras personas importantes para los sujetos, como la familia y los amigos, generan transacciones interpersonales que implican la expresión de afecto, lo que genera

en el individuo cierta estabilidad emocional que lo ayuda a tomar decisiones (Orozco., et al 2013).

En contraste con las estrategias mencionadas anteriormente, surge la Evitación de Problemas, que implica la negación de los problemas y la evitación de reflexionar o actuar frente a eventos estresantes. Esta actitud de negación tiende a complicar la situación del individuo y su comportamiento ante dichos problemas, resultando en una respuesta evasiva e insegura. Además, el pensamiento desiderativo se fundamenta en distorsiones cognitivas y se utiliza como una estrategia de afrontamiento que refleja la incapacidad o la renuencia a reconsiderar o cambiar simbólicamente la situación. Esto se relaciona con la esperanza y el deseo de los sujetos de que las cosas mejoren y que un evento de última hora cambie su percepción inicial de la situación o problema (Orozco., et al 2013).

La sexta estrategia de afrontamiento implica que los individuos se evalúan a sí mismos en relación con la situación problemática. Este proceso involucra sentimientos de culpa y autoacusación por las decisiones que condujeron a la nueva problemática en la que se encuentran. La autocrítica se basa en el resultado del análisis que cada individuo realiza sobre sus propios errores o deficiencias.

Y como última estrategia y no menos importante se encuentra la Retirada Social, consiste en el aislamiento por parte del individuo respecto de su familia y amigos, especialmente en lo que respecta a la propia reacción emocional al estrés, esto se da cuando la situación o llámese problema será cuestionado por su ámbito social y el individuo no se encuentra en condiciones de asimilarlas o discutir las por temor a expresarse o a la confrontación con el juicio social o a desaprobación (Orozco., et al 2013).

5. Variables o Dimensiones.

Tabla 1

Características de las variables “A/E y A/R”

Variable	Dimensión	Indicador	Categoría	Escala
Ansiedad: Es una respuesta condicionada a un estímulo ambiental.	Ansiedad Estado (A/E): Es una emoción transitoria donde la subjetividad tiene un papel importante al no considerar la objetividad de la situación que se considera amenazante; ésta no es constante en intensidad y tiempo.	Nada	0	0 a 60
		Algo	1	
		Bastante	2	
		Mucho	3	
	Ansiedad Rasgo (A/R): Es la manera común de cada persona para reaccionar o actuar ante diferentes situaciones que considera amenazantes; es una reacción relativamente estable.	Casi Nunca	0	0 a 60
		A veces	1	
		A menudo	2	
		Casi siempre	3	

Nota. Elaboración propia, en función de las escalas de ansiedad de los competidores.

Tabla 2

Estrategias de afrontamiento

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas e Instrumentos
Las estrategias de afrontamiento se definen como los esfuerzos cognitivos y conductuales desplegados con el propósito de enfrentar las demandas tanto internas como externas. Estas estrategias son evaluadas como excesivas y superiores a los recursos disponibles del individuo, lo que sugiere que la carga de demandas puede superar la capacidad de respuesta del sujeto (Vázquez et al., 2006).	Está compuesto por 40 ítems, presenta una estructura jerárquica de ocho estrategias primarias. Cuatro estrategias secundarias y dos estrategias terciarias (Vázquez et al., 2006).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Resolución de problemas. 2. Reestructuración cognitiva. 3. Apoyo social. 4. Expresión emocional. 5. Evitación del problema 6. Pensamiento desiderativo. 7. Retirada social. 8. Autocritica. 	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento de la ansiedad ante una pre competencia de los deportistas de jiu-jitsu cinturones blancos de las academias “Fight House, La Gloria y El Dojo del Sur” del Cantón Cuenca? - ¿Existe una relación de los niveles de ansiedad estado/rasgo con las estrategias de afrontamiento de la ansiedad precompetitivos de los deportistas de jiu-jitsu cinturones blancos de las academias “Fight House, La Gloria y El Dojo del Sur”, Cantón Cuenca? 	Test: Inventario de Estrategias de Afrontamiento CSI (Coping strategies Inventory), el cual permite evaluar las estrategias de afrontamiento que utilizan la gente ante eventos estresantes.

Nota: Elaboración propia.

6. Hipótesis o supuestos

6.1 Pregunta de investigación

- ¿Cuáles son los niveles de ansiedad precompetitivos que experimentan los deportistas de jiu-jitsu cinturones blancos de las academias “Fight house, La Gloria y The Dojo” del Cantón Cuenca?

- ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento de la ansiedad ante una pre competencia de los deportistas de jiu-jitsu cinturones blancos de las academias “Fight House, La Gloria y El Dojo del Sur” del Cantón Cuenca?

- ¿Existe una relación de los niveles de ansiedad estado/rasgo con las estrategias de afrontamiento de la ansiedad precompetitivos de los deportistas de jiu-jitsu cinturones blancos de las academias “Fight House, La Gloria y El Dojo del Sur”, Cantón Cuenca?

6.2 Hipótesis

H₁. Existe un nivel de ansiedad estado (A/E) /Rasgo(A/R) en los deportistas de jiu-jitsu cinturones blancos de las academias “Fight house, La Gloria y The Dojo” del Cantón Cuenca.

H₂. Las estrategias de manejo de la ansiedad influyen en el nivel de ansiedad estado (A/E) /Rasgo(A/R) en los deportistas de jiu-jitsu cinturones blancos de las academias “Fight House, La Gloria y El Dojo del Sur” del Cantón Cuenca.

7. Marco Metodológico.

7.1 Enfoque de la investigación

El enfoque de esta investigación es cuantitativo, ya que permitirá probar la hipótesis, a partir de la medición numérica y el análisis estadístico, a fin de establecer patrones de comportamiento y evidenciar teorías (Hernandez et al., 2010).

7.2 Diseño de investigación

El presente estudio se basará en un enfoque cuantitativo descriptivo, lo que permitirá consolidar y analizar los resultados numéricos a partir de las variables establecidas (Vergara, 2011).

7.3 Tipo de investigación

En el presente estudio, se empleará un diseño no experimental de corte transversal, de acuerdo con la definición de Hernández et al. (2010), quienes sostienen que este enfoque implica la observación de fenómenos en su entorno natural sin la manipulación de variables.

Con la finalidad de describir las variables, la recopilación de datos se llevará a cabo en un único momento y período (Hernández et al., 2010, p. 149). Por ello, es un diseño no experimental de corte transversal.

7.4 Instrumento de Investigación

7.4.5 Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI).

El “STAI, Cuestionario de Ansiedad Estado/Rasgo” es una adaptación española del “State-Trait Anxiety Inventory (Self Evaluation Questionnaire),” creado por C. D. Spielberger, R. L. Gorsuch y R. E. Lushene. Esta herramienta se originó en la Consulting Psychologists Press de Palo Alto, California, su propósito es evaluar la ansiedad tanto como estado temporal como rasgo duradero. Este test puede aplicarse tanto de manera individual como colectiva en adolescentes y adultos con un nivel cultural suficiente para comprender las instrucciones y enunciados del cuestionario. La duración promedio de la aplicación es de aproximadamente 15 minutos.. Los resultados se pueden interpretar utilizando baremos percentiles y decatipos específicos para adolescentes y adultos, desglosados por sexo. El material necesario para su aplicación incluye un manual y

un ejemplar auto corregible (Spielberger et al.,2023).

7.4.6 Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI).

Inventario de Estrategias de Afrontamiento CSI (Coping Strategies Inventory). Se utiliza el cuestionario adaptado al español por Cano, Rodriguez, y Garcia (2007) del instrumento creado por Tobin et al. (1989). La escala se compone de 40 ítems que se responden en una escala Likert de 5 puntos desde 0=En absoluto hasta 4=Totalmente. El CSI mide 8 estrategias distintas. El CSI está compuesto por 40 ítems, presenta una estructura jerárquica de ocho estrategias primarias. Las cuatro estrategias secundarias y dos estrategias terciarias, se toman en cuenta únicamente de forma empírica sin afectar los resultados finales de la calificación del inventario. La persona comienza por describir detalladamente la situación estresante. (Espinoza et al., 2022).

Las 8 escalas primarias son:

Resolución de problemas: Estrategias tanto conductuales como cognitivas orientadas a reducir el estrés mediante la modificación de la situación que lo genera.

Reestructuración cognitiva: Estrategias cognitivas destinadas a modificar el significado atribuido a la situación estresante.

Apoyo social: Estrategias relacionadas con la búsqueda de apoyo emocional en situaciones de estrés.

Expresión emocional: Estrategias dirigidas a liberar las emociones experimentadas durante el proceso de estrés.

Evitación de problemas: Estrategias que implican negar y evitar pensamientos o acciones asociados con el evento estresante.

Pensamiento desiderativo: Estrategias cognitivas que reflejan el deseo de que la realidad no fuera estresante.

Retirada social: Estrategias que involucran distanciamiento de amigos, familiares, colegas y personas significativas en respuesta a la reacción emocional durante el proceso estresante.

Autocrítica: Estrategias basadas en la autoacusación y autocrítica por la ocurrencia de la situación estresante o por manejarla de manera inadecuada (Yesaved, 2018).

Las escalas secundarias surgen de la agrupación empírica de las primarias:

Manejo adecuado centrado en el problema: Engloba las subescalas de resolución de problemas y reestructuración cognitiva, indicando un afrontamiento adaptativo que se centra en abordar la raíz del problema, ya sea modificando la situación o reinterpretando su significado (Trujano et al., 2010).

Manejo adecuado centrado en la emoción: Incluye las subescalas de apoyo social y expresión emocional, reflejando un afrontamiento adaptativo centrado en la gestión de las emociones que surgen durante el proceso estresante. Manejo inadecuado centrado en el problema: Incorpora las subescalas de evitación de problemas y pensamiento desiderativo, señalando un afrontamiento desadaptativo centrado en el problema, ya sea evitando activamente la situación estresante o fantaseando sobre realidades alternativas pasadas, presentes o futuras (Trujano et al., 2010)

Manejo inadecuado centrado en la emoción: Engloba las subescalas de retirada social y autocrítica, reflejando un afrontamiento desadaptativo centrado en las emociones, caracterizado por el aislamiento, la autocrítica y la autoinculpación (Trujano et al., 2010).

Las escalas terciarias surgen de la agrupación empírica de las secundarias:

Manejo adecuado: Comprende las subescalas de Resolución de problemas, Reestructuración cognitiva, Apoyo social y Expresión emocional, reflejando esfuerzos

activos y adaptativos para abordar la situación estresante de manera constructiva.

Manejo inadecuado: Involucra las subescalas de Evitación del problema, Pensamiento desiderativo, Retirada social y Autocrítica, indicando un enfoque pasivo y desadaptativo para hacer frente a la situación estresante (Trujano et al., 2010).

7.4.7 Aspectos éticos.

Para acceder a la población se enviará una solicitud a las diferentes academias “Fight House, La Gloria y El Dojo del Sur”, respetando las consideraciones éticas correspondientes.

7.5 Diseño técnico y metodológico para la obtención y análisis de información

Para lograr el objetivo de la investigación, se empleará el Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS) versión 25.0 para procesar la información, con el fin de calcular datos estadísticos descriptivos como la media, desviación típica, y la correlación de variables.

8. Población y muestra

8.1 Población

La población está conformada por **30 deportistas** entre hombres y mujeres de jiu-jitsu cinturón blanco, de las academias “Fight House, La Gloria y El Dojo del Sur”, con un rango de edad entre los 18 y 40 años.

8.2 Tipo de muestra

Se optó por un método de muestreo conveniente que facilitó la selección de casos accesibles dispuestos a participar (Otzen & Manterola, 2017).

8.3 Criterios de inclusión

Deportistas de Jiu-Jitsu cinturón blanco de las academias “Fight House, La Gloria y El Dojo del Sur”.

Rango de edad entre los 18 y 40 años.

8.4 Criterios de exclusión

Deportistas de Jiu-Jitsu que no pertenecen a la categoría de cinturones blancos de las academias “Fight House, La Gloria y El Dojo del Sur”.

Menores a 18 años y mayores a 40 años.

8.5 Método de muestra

Se utilizó un método de muestreo no probabilístico, dado que la selección de los participantes se fundamentará en las particularidades, criterios y otros elementos que el investigador considere en ese instante (Otzen & Manterola, 2017).

8.6 Muestra de los participantes

Tabla 3

Muestra de los participantes.

Participantes	Edad	Género
30	18 a 40 años	Femenino
		Masculino

Nota. Elaboración propia del autor.

9. Descripción de los datos producidos

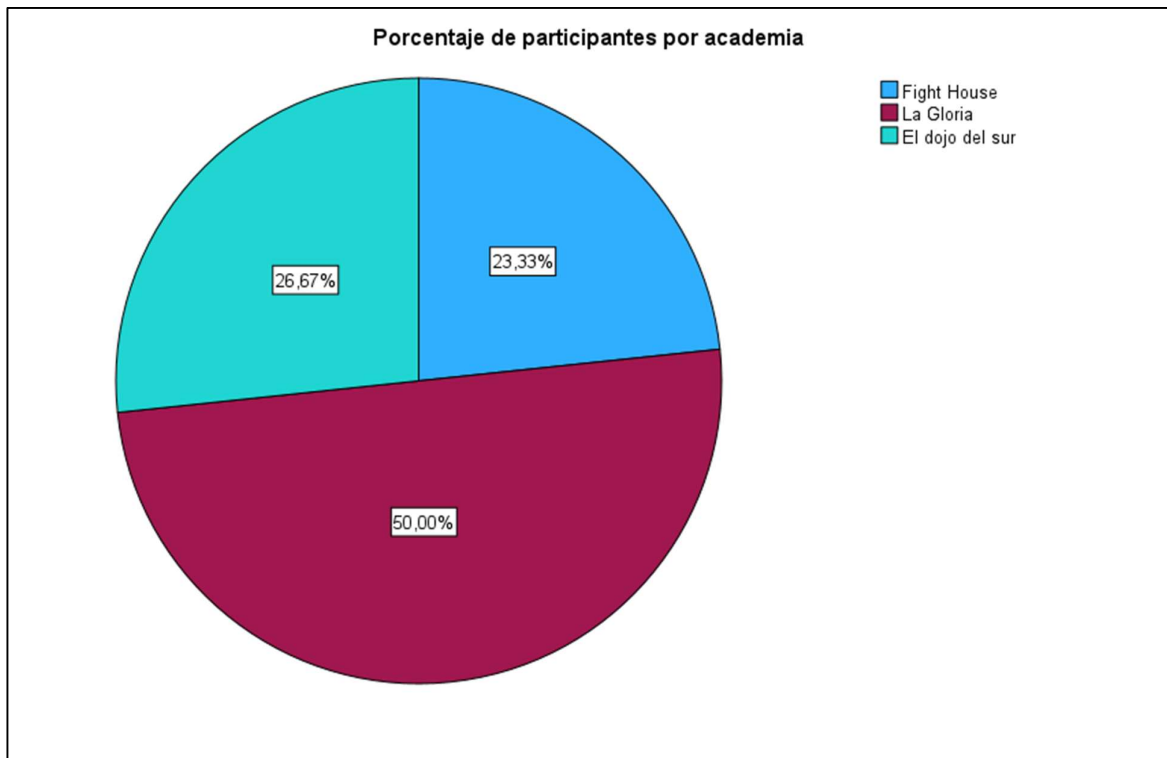
La muestra que se utilizó en el presente estudio corresponde a un total de 40 participantes. Los participantes tienen entre 18 y 40 años de edad, son deportistas de Jiu-Jitsu que pertenecen a la categoría de cinturones blancos, y las academias donde se levantó la información son “Fight House, La Gloria y El Dojo del Sur”.

10. Presentación de los resultados descriptivos

10.1. Distribución de la muestra por academia

Ilustración 20

Porcentaje de participantes por academia.



10.2. Características generales de la muestra (edad, género)

Tabla 4

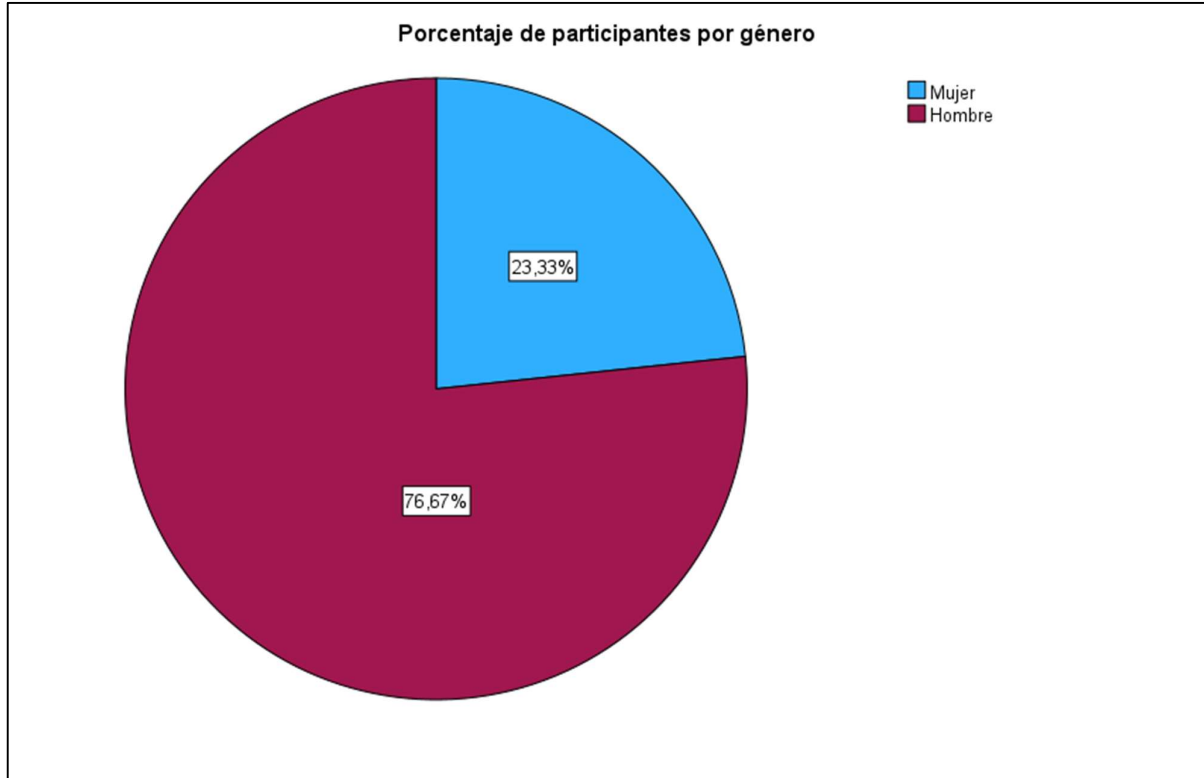
Muestra.

	N	Mínimo	Máximo	Media
Edad	30	18	41	28

Nota: Elaboración propia.

Ilustración 21

Porcentaje de participantes por género.

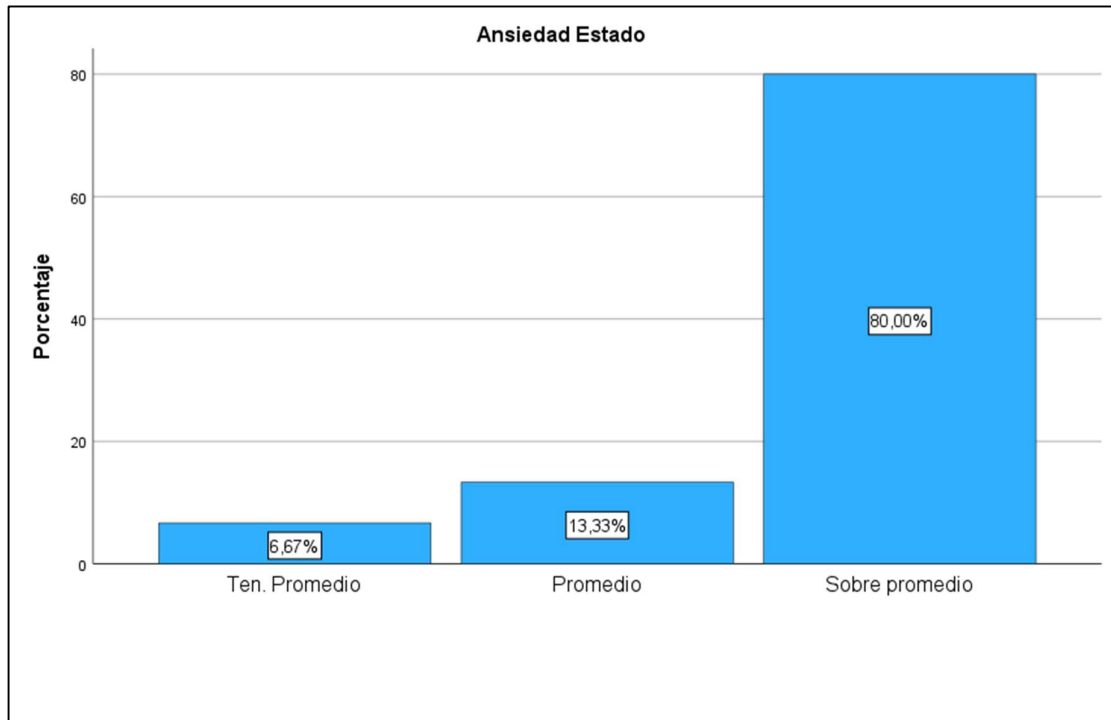


Nota: Elaboración propia

10.3. Niveles de ansiedad general (STAI).

Ilustración 22

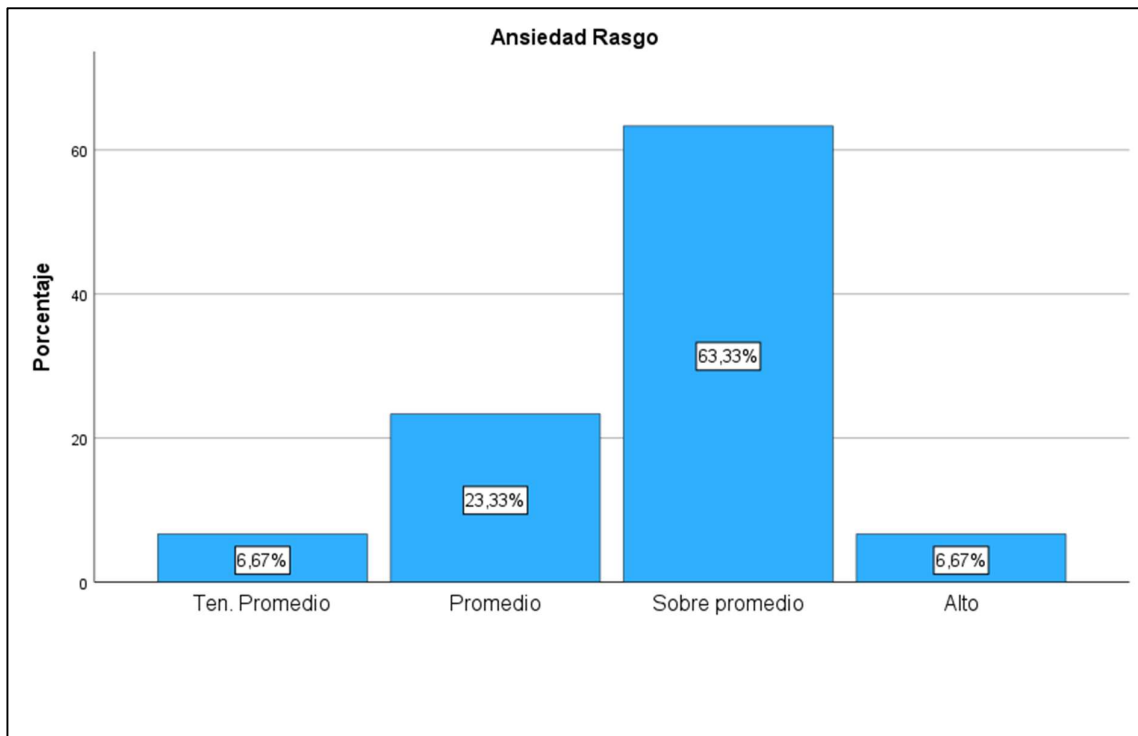
Ansiedad estado.



Nota: Elaboración propia

Ilustración 23

Ansiedad rasgo.

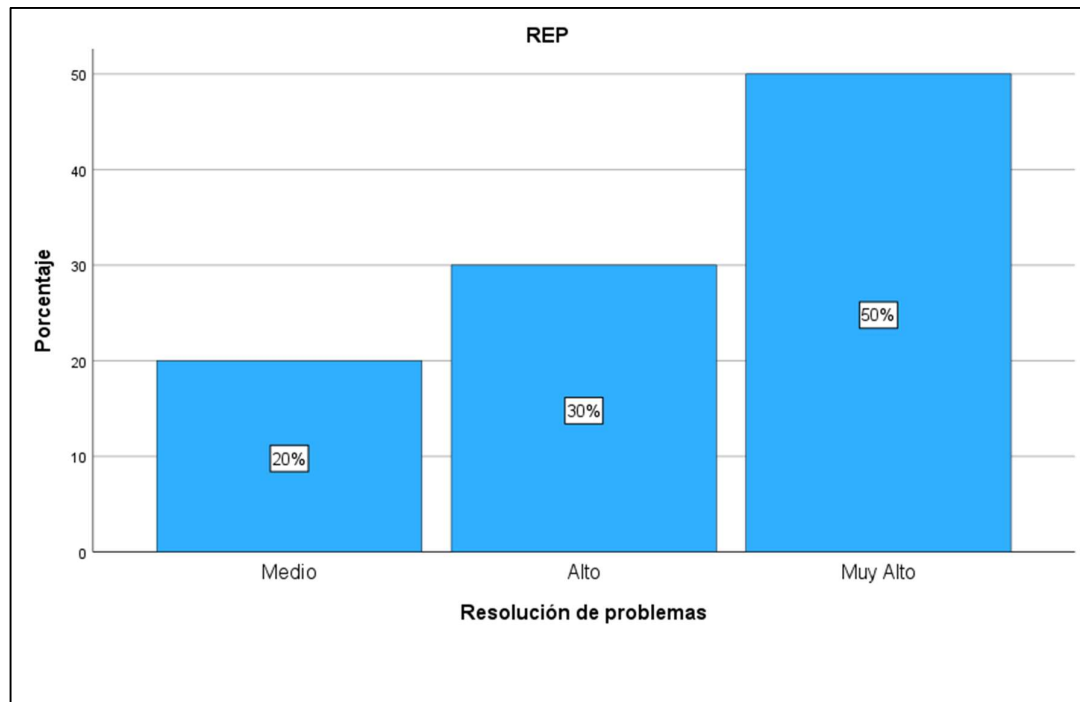


Nota: Elaboración propia

10.4 Niveles de estrategias de afrontamiento (CSI)

Ilustración 24

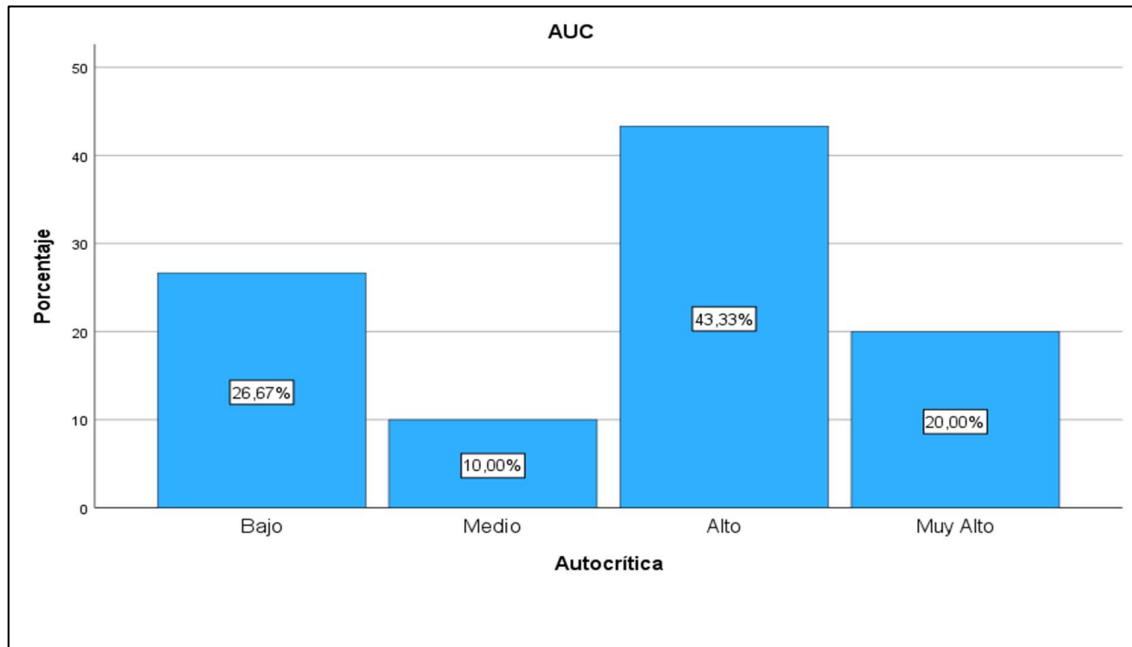
Resolución de problemas.



Nota: Elaboración propia

Ilustración 25

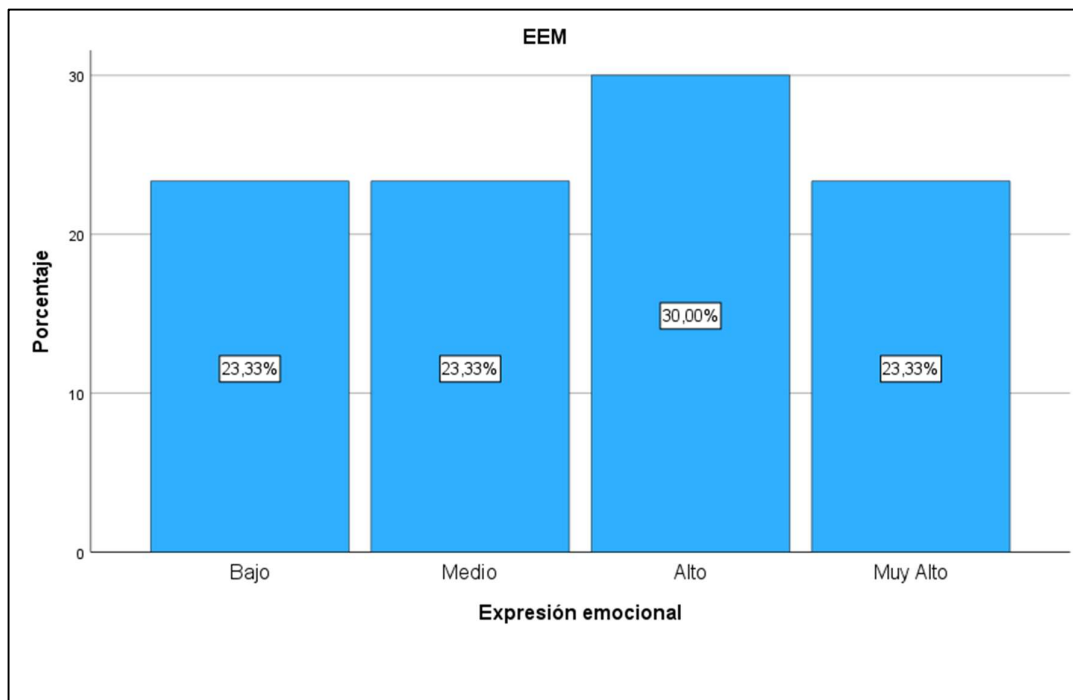
Autocritica.



Nota: Elaboración propia

Ilustración 26

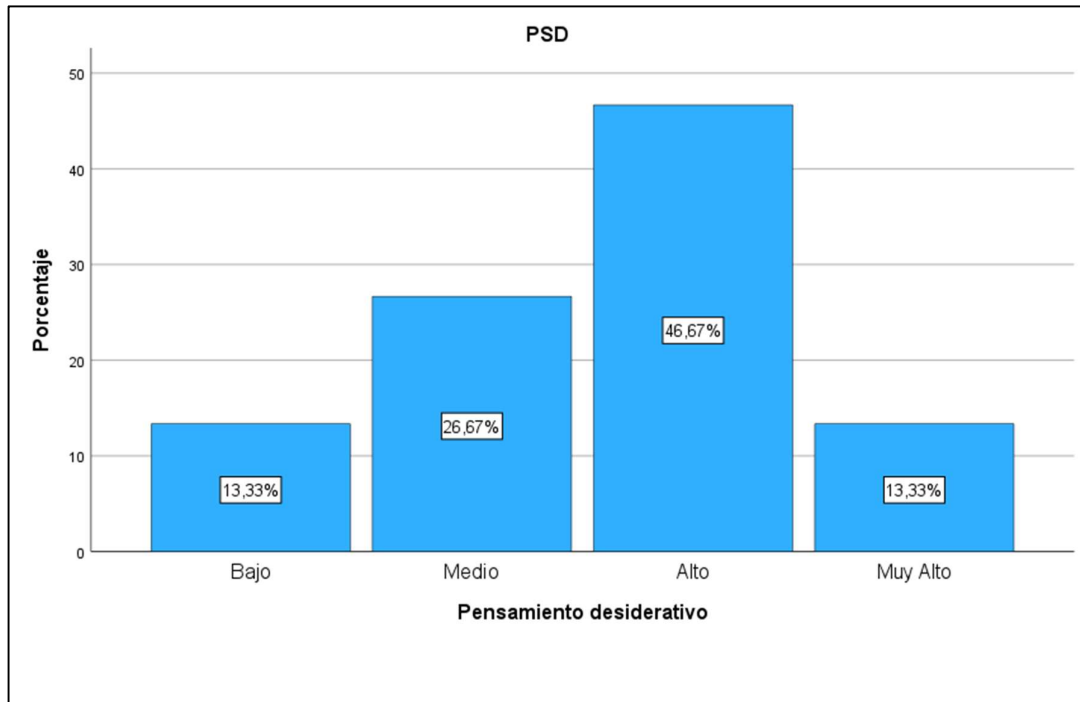
Expresión emocional.



Nota: Elaboración propia

Ilustración 27

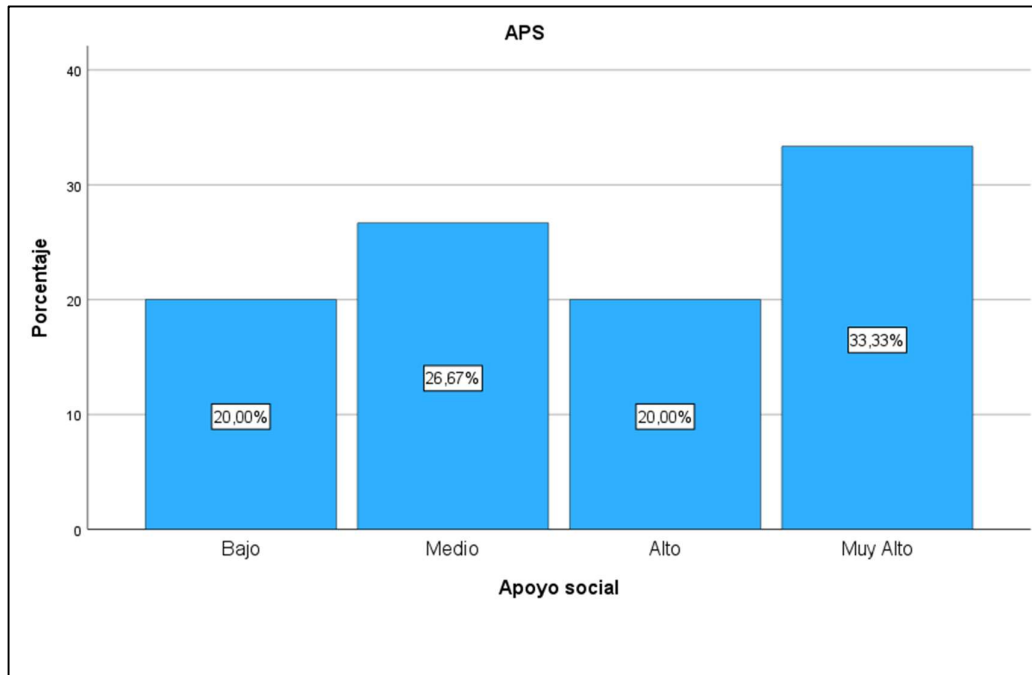
Pensamiento desiderativo.



Nota: Elaboración propia

Ilustración 28

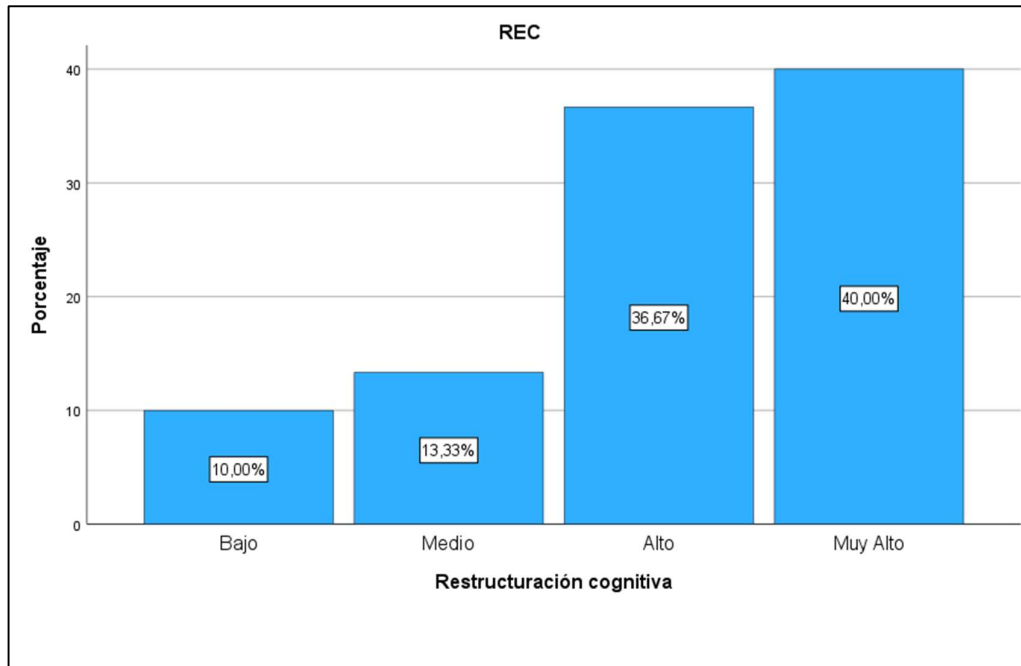
Apoyo social.



Nota: Elaboración propia

Ilustración 29

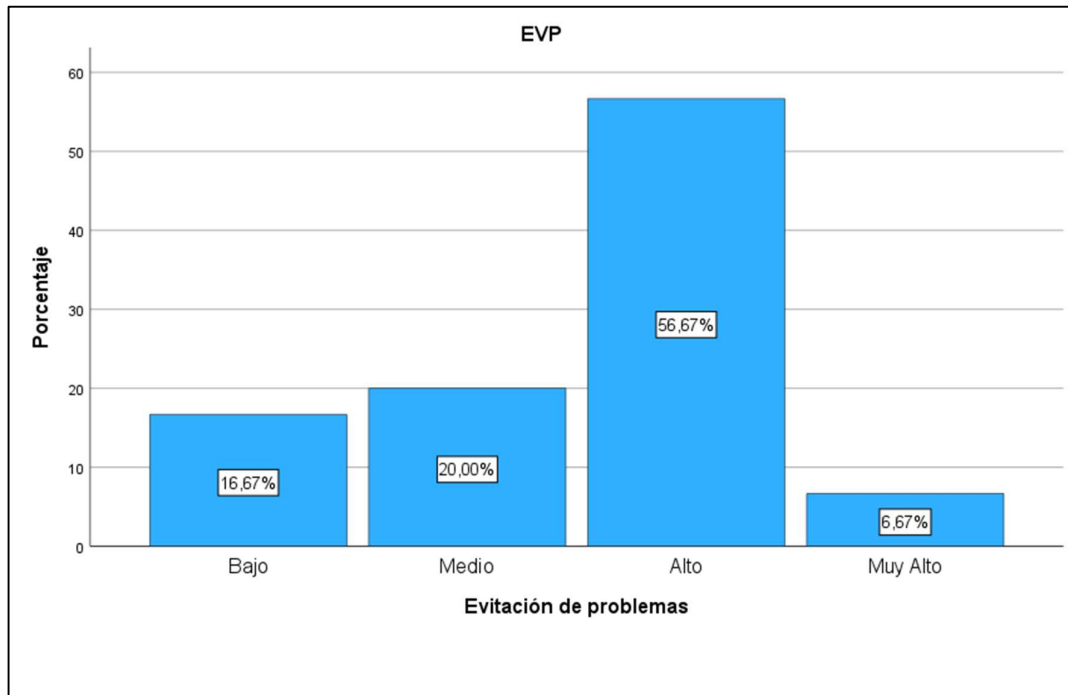
Restructuración cognitiva.



Nota: Elaboración propia

Ilustración 30

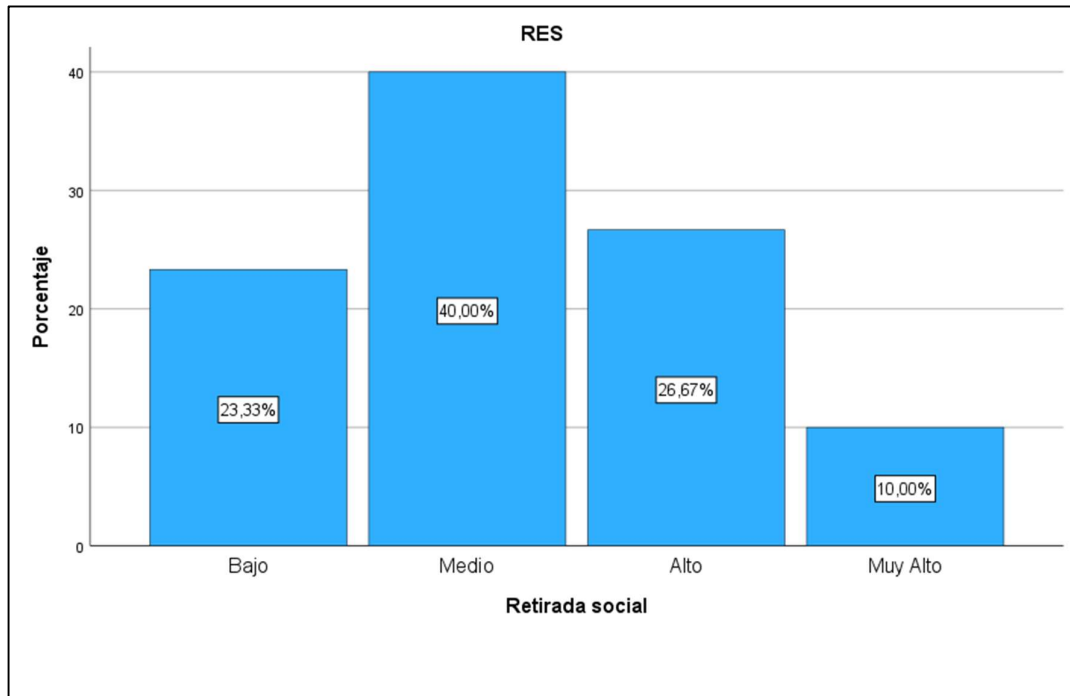
Evitación de problemas.



Nota: Elaboración propia

Ilustración 31

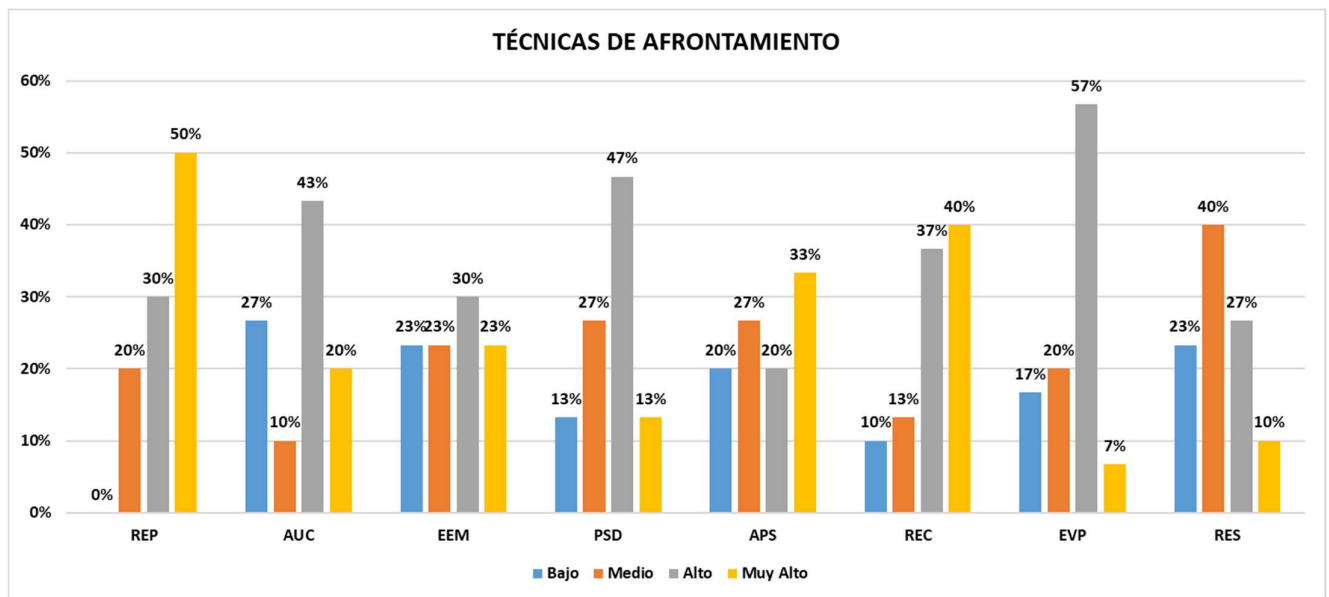
Retirada social.



Nota: Elaboración propia

Ilustración 32

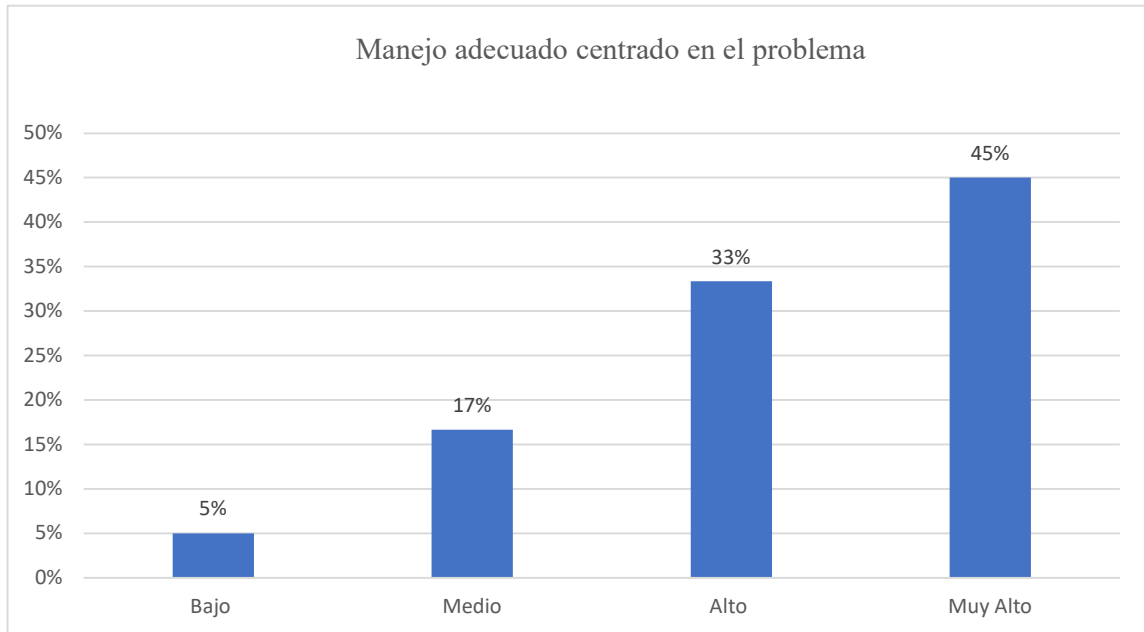
Técnicas de afrontamiento.



Nota: Elaboración propia

Ilustración 33

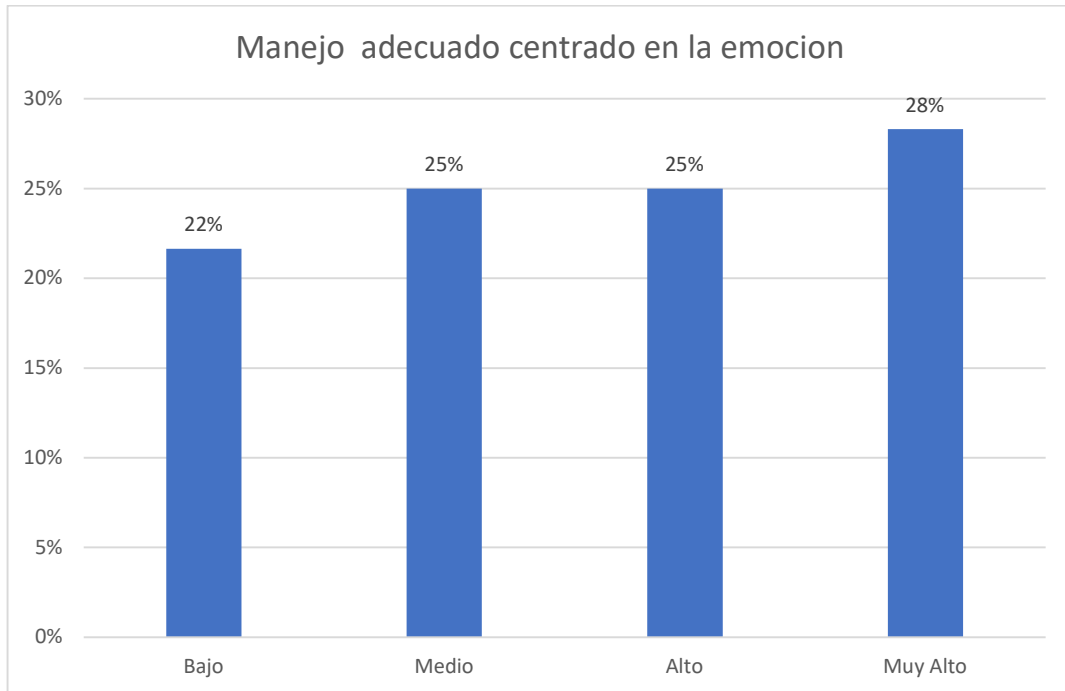
Manejo adecuado centrado en el problema.



Nota: Elaboración propia

Ilustración 34

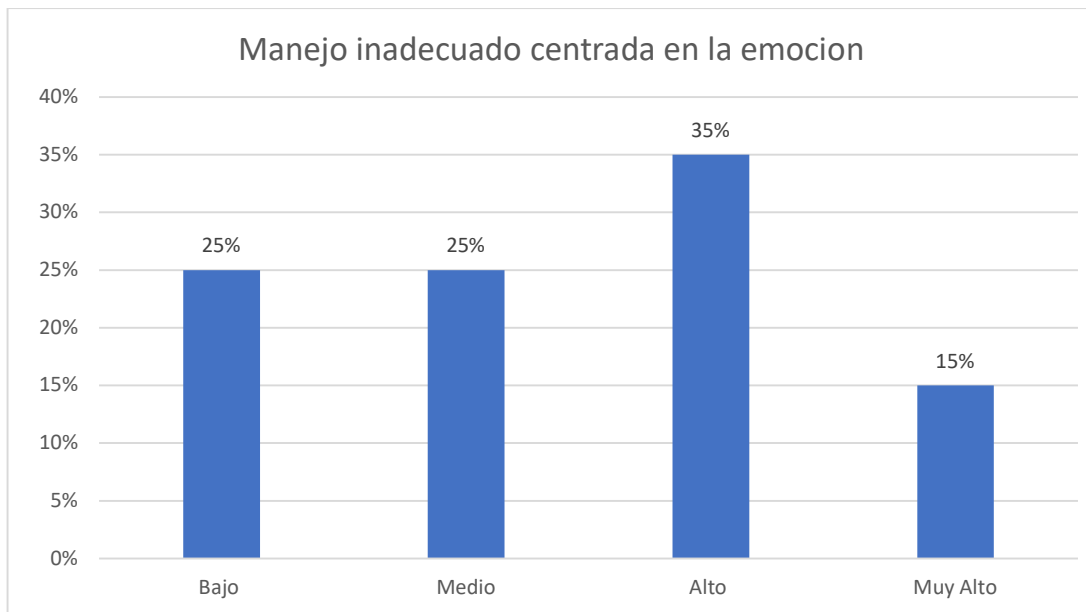
Manejo adecuado centrado en la emoción.



Nota: Elaboración propia

Ilustración 35

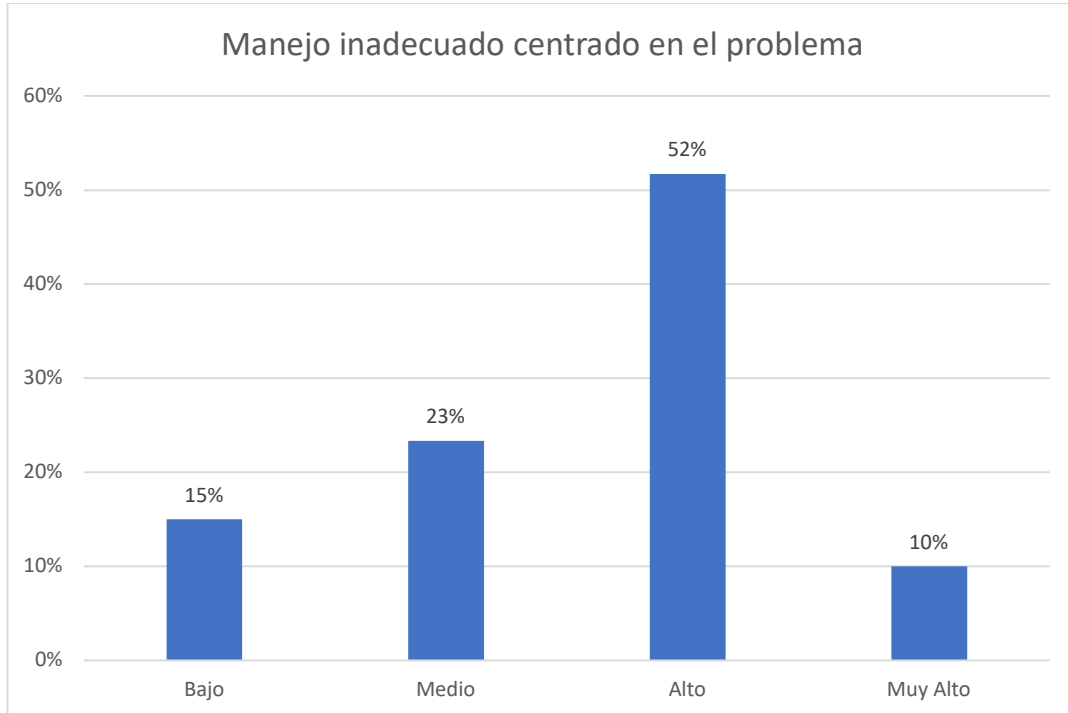
Manejo inadecuado centrada en la emoción.



Nota: Elaboración propia

Ilustración 36

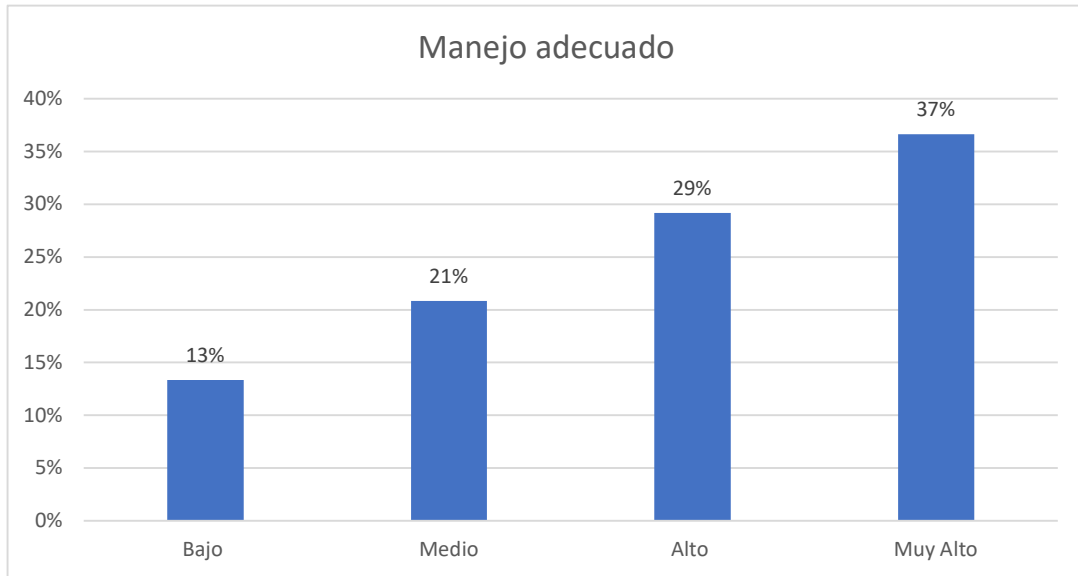
Manejo inadecuado centrado en el problema.



Nota: Elaboración propia

Ilustración 37

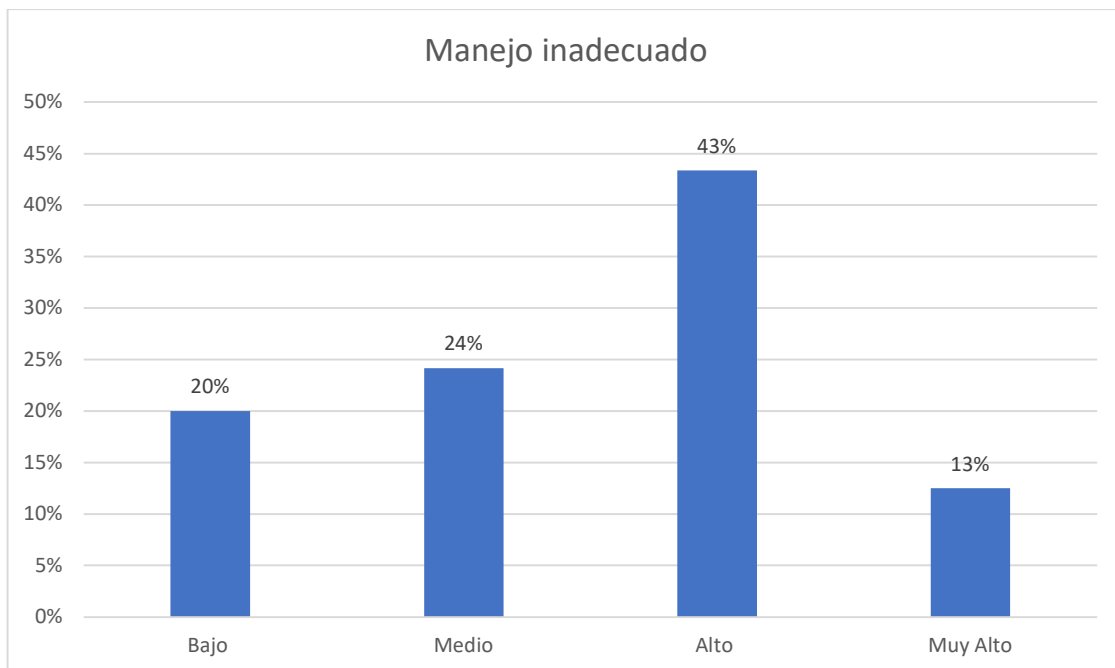
Manejo adecuado.



Nota: Elaboración propia

Ilustración 38

Manejo inadecuado.



Nota: Elaboración propia

11. Análisis de los resultados

La muestra está conformada por 30 deportistas de los centros deportivos “La Gloria, Fight House y El dojo del sur”, de la ciudad de Cuenca. Los datos obtenidos de la variable (género y escuelas) muestran que el 76,67% corresponde a los participantes de género masculino, y el 23,33% corresponde al género femenino, el 50% corresponde a participantes de la academia “La Gloria”, el 26,67% a la academia El dojo y el 23,33% a Fight house.

Por otra parte, los resultados obtenidos también se clasifican según el test STAI y el Inventario de estrategias de afrontamiento (CSI), los cuales realizan una categorización de variables de (Ansiedad estado y Ansiedad rasgo), y las 8 estrategias de afrontamiento (Resolución de problemas, Reestructuración cognitiva, Apoyo social, Expresión emocional, Evitación del problema, Pensamiento desiderativo, Retirada social, Auto crítica) las cuales hacen una división de “manejo adecuado centrado en el problema, manejo adecuado centrado en la emoción, manejo inadecuado centrado en el problema, manejo inadecuado centrado en la emoción” y por último una clasificación más general (manejo adecuado y manejo inadecuado).

Los datos que se obtuvieron mediante el test STAI, indican que el 6.67% de los deportistas de jiu jitsu cinta blanca tienen un nivel de ansiedad - rasgo en la escala de “Alto”, el 63.33% se encuentra en la escala de “Sobre promedio”, el 23.33% en “Promedio”, y el 6.67% en “Ten. Promedió”. Para el caso de la ansiedad – estado, se tiene que el 80% de los deportistas se encuentra “sobre promedio”, el 13.33% está dentro del “promedio” y el 6.67% se encuentra en “tendencia al promedio”.

Cumpliendo con el objetivo general del estudio, podemos ver que para los dos tipos de ansiedad estado y ansiedad rasgo, más de la mitad de la muestra se sitúan en un nivel de ansiedad “Sobre promedio”. Ya que los deportistas de jiu jitsu tienden con un

63,33% a un “sobre promedio” en el apartado de ansiedad rasgo y el 80% categorizado “sobre promedio” en ansiedad estado.

A continuación, presentamos los datos obtenidos del inventario de estrategias de afrontamiento, teniendo como resultado de su categorización como primera estrategia de afrontamiento “Resolución de Problemas” con un 50% en la categoría muy alto, el 30% en alto y 20% en la categoría medio. En la segunda estrategia de afrontamiento “Autocritica” se observa que un 20% se sitúan en muy alto, 43,33% alto, un 10% medio y 26.67% bajo. En la tercera estrategia de afrontamiento “Expresión emocional” se evidencia de un 23.33% en muy alto, 30% alto, 23.33% medio y un 23.33% en bajo. Para la cuarta estrategia de afrontamiento “Pensamiento desiderativo” se evidencia un 13.33% muy alto, 46.67% alto, 26.67% medio y 13.33% bajo. En la quinta estrategia de afrontamiento “Apoyo social” se tiene que el 33.33% se catalogan en muy alto, 20.00% alto, 26.67% medio y 20% bajo. Sexta estrategia de afrontamiento “Reestructuración cognitiva” se tiene un 40% muy alto 36.67% alto, 13.33% medio y 10% bajo. Séptima estrategia de afrontamiento “Evitación de problemas” se ve que el 6.67% están en muy alto, 56.67% alto, 20% medio y 16.67% bajo. Por último, en la octava estrategia de afrontamiento “Retirada social” se puede ver que el 10% se catalogan en muy alto, 26.67% alto, 40% medio y el 23.33% en bajo.

Respondiendo la hipótesis de las técnicas de afrontamiento que utilizan los deportistas de jiu jitsu, se encuentra que en la categoría de "muy alto" la estrategia más utiliza es "REP" con un 50%, seguido de “REC” con un 40%. En la categoría de "alto" con un 57% se encuentra “EVP” seguido con un 47% “PSD”. Para la categoría de "medio" con un 40% se encuentra la “RES”, seguido del 27% “APS y PSD”. En la categoría de bajo con un 27% se encuentra “AUC” seguido de un 23% en “EEM”.

En la clasificación más general de las estrategias de afrontamiento, tenemos que en “Manejo adecuado” el 37% se cataloga en muy alto, 29% en alto, 21% medio y el 13% en bajo. Mientras que para el “Manejo inadecuado” se observa que el 13% se sitúan en muy alto, el 43% en alto, 24% medio y el 20% en bajo.

11.1 Relación de las Variables

Mediante el uso del programa SPSS, se obtuvo la relación que existe entre las variables estudiadas a lo largo de la investigación. Para ello usamos modelos lineales, en los cuales tenemos que las variables Dependientes se encuentran situadas en Ansiedad-Estado, Ansiedad-Rasgo y las variables Independientes se sitúan con las Estrategias de Afrontamiento.

Para este análisis se debe tomar en cuenta los signos que se obtienen en cada uno de los coeficientes, ya que estos nos indican si existe una relación directa (positiva) o indirecta (negativa) con respecto a la variable dependiente.

Como resultado se obtuvo que las variables no tienen significancia estadística, es decir, que no hay una relación significativa entre las variables de ansiedad y las estrategias de afrontamiento. Esto se puede explicar ya que la muestra es reducida y ello puede influir en los resultados, sin embargo, es interesante analizar los signos que se obtuvieron ya que pueden dar un indicio de la relación que existe entre las variables.

ANSIEDAD ESTADO		Constante	Coefficiente	Signo
Manejo adecuado en el problema	Resolución de problemas	3,06	-0,142	-
	Reestructuración cognitiva	2,77	-0,017	
Manejo adecuado en la emoción	Apoyo social	2,719	0,009	+
	Expresión emocional	2,679	0,036	

Manejo inadecuado en el problema	Evitación del problema	2,786	-0,034	-
	Pensamiento desiderativo	2,747	-0,009	
Manejo inadecuado en la emoción	Retirada social	2,74	-0,005	
	Auto crítica	2,798	-0,041	-

Tabla 5*Modelo de Ansiedad estado*

Nota: Elaboración propia.

Para el caso de la Ansiedad-Estado, podemos ver que las estrategias de afrontamiento que se encuentran en “Manejo adecuado en la emoción” tienen un signo positivo, lo que indica que una persona que tiene un mayor nivel de ansiedad estado, va a usar más este tipo de estrategias, como Apoyo social y Expresión emocional.

Mientras que el signo de las estrategias de afrontamiento que corresponden al “Manejo inadecuado en la emoción” tienen un signo negativo, lo que indica que las personas con mayor ansiedad estado, usan menos este tipo de estrategias. Como la retirada social y autocrítica.

Tabla 6*Modelo de Ansiedad Rasgo*

ANSIEDAD RASGO		Constante	Coefficiente	Signo
Manejo adecuado en el problema	Resolución de problemas	2,738	-0,016	-
	Reestructuración cognitiva	2,285	0,201	+
Manejo adecuado en la emoción	Apoyo social	2,571	0,078	
	Expresión emocional	2,665	0,023	+
	Evitación del problema	2,5	0,13	+

Manejo inadecuado en el problema	Pensamiento desiderativo	2,948	-0,155	-
Manejo inadecuado en la emoción	Retirada social	2,598	0,083	+
	Auto critica	2,784	-0,054	-

Nota: Elaboración propia.

Para el caso de la Ansiedad-Rasgo vemos que en “Manejo adecuado en la emoción” sucede algo similar que en la Ansiedad-Estado ya que se obtuvo un signo positivo, lo que indica una relación directa, es decir, que una persona que tenga mayor Ansiedad-Rasgo va a usar más este tipo de estrategias como son el apoyo social y la expresión emocional.

12. Interpretación de los resultados

En cuanto a la Ansiedad-estado, en el presente estudio pudimos encontrar evidencia de que el 80% de la muestra tienen una ansiedad-estado “Sobre promedio”, lo cual es interesante ya que es lo contrario a lo que se encontró con el estudio de Sánchez (2020) donde casi la mitad de los sujetos un 60% encuestados tienen una ansiedad estado bajo.

Para el caso de la ansiedad-rasgo, en nuestro estudio se obtuvo resultados similares que en la ansiedad-estado, ya que el más de la mitad de participantes se encuentran en una Ansiedad-rasgo “Sobre promedio”. Sin embargo, los resultados no se asemejan con los del estudio de Castro et al. (2020), donde más de la mitad de los sujetos presentan niveles de ansiedad-rasgo medios, seguido del 40.1% con una ansiedad-rasgo baja, y únicamente el 7.8% presenta una ansiedad rasgo alta.

Por otra parte, podemos ver que los resultados obtenidos en nuestro estudio coinciden con los de Castillo y Castillo (2018), ya que ellos también encuentran evidencia

de que los niveles de ansiedad rasgo y ansiedad estado se ubican en el “Nivel alto”, siendo el 93.8% de los deportistas catalogados en el nivel alto de Ansiedad rasgo, y el 90% presenta un nivel alto de ansiedad estado.

Además, sería interesante analizar al igual que Castillo y Castillo (2018) las diferencias que existen entre hombres y mujeres, ellos encontraron que las mujeres tienen un nivel mayor de ansiedad estado que los hombres, mientras que ellos presentan mayor nivel de ansiedad rasgo que las mujeres, debido a la diferente percepción de estos frente a un mismo estímulo, el mismo que en términos generales, es controlable, a diferencia al tipo de ansiedad de las mujeres, que les ubica en un estado anímico nada favorable durante una competencia (Cárdenas & Castillo , 2017).

Una vez analizados los dos tipos de ansiedad, dirigimos la atención a las estrategias de afrontamiento que usan los sujetos para afrontar o sobrellevar los distintos niveles de ansiedad. Para ello usamos el inventario de estrategias de afrontamiento (CSI) que propone Domínguez (2015), con el cual obtuvo que las principales estrategias de afrontamiento utilizadas fueron Resolución de problemas, Retirada Social y Autocrítica, siendo estas 3 las que mayor puntaje tuvieron. En nuestro estudio, dividimos las estrategias de afrontamiento más usadas según niveles; en el nivel muy alto se obtuvo que las tres más usadas fueron la Resolución de problemas, Reestructuración cognitiva y Apoyo social; para el nivel alto fueron Evitación de problemas, Pensamiento desiderativo y Autocrítica; finalmente los niveles medio y bajo son los que tienen porcentajes menores al 50%.

Es importante mencionar que no se obtuvo significancia estadística en los modelos, esto se puede deber principalmente al número reducido de la muestra, por ello

para una futura investigación se recomienda realizar la investigación con una muestra representativa a la población, para de esta manera poder generalizar los resultados.

13. Conclusiones

En el presente estudio pudimos analizar a un grupo de 30 deportistas de jiu jitsu cinta blanca de tres academias de la ciudad de Cuenca, los principales resultados que encontramos son que en los dos tipos de ansiedad estado y ansiedad rasgo, más de la mitad de la muestra se sitúan en un nivel de ansiedad "Sobre promedio", lo cual nos da un dato importante a tener en cuenta, ya que nos ayuda a detectar y prevenir posibles barreras mentales que puedan entorpecer el rendimiento en el ámbito deportivo, para de esta manera fomentar un desempeño deportivo más constante y gratificante.

Por otro lado, otro hallazgo importante es que las técnicas más usadas por los deportistas de jiu jitsu para afrontar la ansiedad son: de la categoría "muy alto" tenemos a REP y REC, para la categoría "alto" se encuentra EVP y PSD, en la categoría de "medio" se tiene a la estrategia RES, seguido de APS y PSD y finalmente en la categoría de bajo AUC y EEM.

Por último, no se encontró una relación estadísticamente significativa entre los niveles de ansiedad y las estrategias de afrontamiento, ya que en la investigación una de las limitaciones es el tamaño de muestra, sin embargo, es interesante analizar los signos de los coeficientes ya que dan un indicio de cómo afronta cada deportista cada una de los distintos tipos de ansiedad.

Finalmente, es necesario recalcar la importancia de seguir con futuras investigaciones relacionadas con el presente estudio, ya que como vimos en apartados anteriores la ansiedad que experimentan los atletas antes de la competencia puede afectar su capacidad para tomar decisiones efectivas, mantener la concentración, regular las

emociones y realizar habilidades de manera óptima, y por esta razón indagar en este campo de la psicología deportiva conlleva a encontrar valioso conocimiento que puede ser útil a nivel profesional así como a nivel personal para los deportistas.

14. Referencias Bibliográficas.

- Amaris, M., Orozco, M., & Amaris, C. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el caribe*. doi:issn 0123-417x (impreso) issn 2011-7485 (on line)
- Ansorena Cao, A. (s.f.). El constructo ansiedad en Psicología. *Estudios de Psicología*. Obtenido de file:///C:/Users/User/Desktop/Nueva%20carpeta/Dialnet-ElConstructoAnsiedadEnPsicologia-65892.pdf
- Cárdenas, P., & Castillo, M. (2017). Ansiedad rasgo estado de los deportistas adolescentes de la federación deportiva del Azuay, Cuenca 2017. *Universidad de Cuenca Facultad de Ciencias Médicas Carrera de de Enfermería*. Obtenido de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/29917/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION.pdf>
- Castro, M., Zurita, F., Ramírez, I., & Ubago, J. (2020). Relación entre la inteligencia emocional y los niveles de ansiedad en deportistas. *Journal of Sport and Health Research*.
- Cattell, R. B. (1961). *Theory of situational, instrument, second order, and refraction factors in personality structure research*. *Psychological Bulletin*. doi:<https://doi.org/10.1037/h0045221>
- Cerviño, M. (2017). Más allá del cansancio: la fortaleza del deportista. *Comité Olímpico Mexicano*.
- Espejo, O. (2015). Niveles de ansiedad y rendimiento deportivo. *Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato*. Obtenido de <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1150/1/75683.pdf>
- Fernández, O., Jiménez, B., Alfonso, R., Sabina, D., & Cruz, R. (2012). Manual para diagnóstico y tratamiento de trastornos ansiosos. *Revista Electrónica de las*

- Ciencias Médicas en Cienfuegos*. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/ms/v10n5/ms19510.pdf>
- Hernandez, R., Collado, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. Mexico DF: McGRAW-HILL. Obtenido de <https://www.icmujeres.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Sampieri.Met.Inv.pdf>
- Ibarra, C. (2015). El deporte. *Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*. Obtenido de <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa4/article/view/1970/5639>
- Menéndez, D., & Becerra, A. (2020). Ansiedad en deportistas jóvenes: un estudio comparativo entre hombres y mujeres. *Horizonte sanitario*. Obtenido de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74592020000100127
- Merino, M. (2020). Ansiedad e inteligencia emocional en deportistas de combate. *Universidad Politécnica de Madrid. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte – INEF*. Obtenido de https://oa.upm.es/64409/1/MARIA_MERINO_FERNANDEZ.pdf
- OMS. (3 de Octubre de 2019). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Salud mental: <https://www.who.int/es/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health>
- OMS. (2023). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *Int. J.Morphol*. Obtenido de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Ries, F., Vázquez, C., Campos, Mesa, M., & Del Castillo Andres, O. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11. doi:ISSN edición impresa: 1578-8423
- Rodriguez, Campuzano, L., Ocampo, Juarez, I., & Nava, Quiroz, C. (2009). *Relacion entre valoracion de una situacion y capacidad para enfrentarla*. Mexico: Psicologica UST. doi:ISSN-0718-0446
- Sánchez, J., Alveiro, & Humberto, H. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *Hallazgos*. doi:1794-3841
- Spielberger, C. (1966). *Theory and Research on Anxiety*. Academic Press. .

- Spielberger, C., Gorsuch, R., & Lushene, R. (2023). STAI Cuestionario de ansiedad estado rasgo. *TEA*. Obtenido de <https://web.teaediciones.com/Ejemplos/STAI-Manual-Extracto.pdf>
- Vázquez Valverde, C., Crespo, López, & Ring, J. (2006). *Estrategias de afrontamiento*. Centrodocumentacion. Obtenido de <https://centrodocumentacion.psicosocial.net/wp-content/uploads/2004/01/c-vazquez-estrategias-de-afrontamiento.pdf>
- Vergara, C. (2011). Los diseños de método mixto en la investigación en educación: Una experiencia concreta. *Revista Electrónica Educare*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1941/194118804003.pdf>
- Zaldívar, M. (2021). El impacto de la ansiedad en deportistas profesionales. *Educacion, Politica y Valores*. Obtenido de <https://www.scielo.org.mx/pdf/dilemas/v9nspe1/2007-7890-dilemas-9-spe1-00035.pdf>
- Zaldívar, M. (2021). El impacto de la ansiedad en deportistas profesionales. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Obtenido de <https://www.scielo.org.mx/pdf/dilemas/v9nspe1/2007-7890-dilemas-9-spe1-00035.pdf>

15. Anexos

15.1 Informe Anti plagio

Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO	AUTOR
tesis josue juca(1).docx	JUCA BUESTAN
RECUENTO DE PALABRAS	RECUENTO DE CARACTERES
11815 Words	67845 Characters
RECUENTO DE PÁGINAS	TAMAÑO DEL ARCHIVO
61 Pages	368.2KB
FECHA DE ENTREGA	FECHA DEL INFORME
Jan 16, 2024 3:36 PM GMT-5	Jan 16, 2024 3:37 PM GMT-5

● 10% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base

- 9% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 5% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)



**INFORME SOBRE ANÁLISIS DE SIMILITUD O ANTIPLAGIO A TRAVÉS DE
TURNITIN**

Cuenca, 16 de enero de 2024

Señora.

Ps. Cl. Lorena Cañizares Jarrín, Mgs.
DIRECTORA DE CARRERA DE PSICOLOGÍA
Presente,

Por medio del presente como profesor encargado del informe de similitud o antiplagio del trabajo de titulación denominado: **"LA ANSIEDAD PRE COMPETENCIA EN DEPORTISTAS DE JIU-JITSU DE CINTURONES BLANCOS DE LAS ACADEMIAS "FIGHT HOUSE, LA GLORIA Y EL DOJO DEL SUR" DE LA CIUDAD DE CUENCA. PERIODO OCTUBRE-ENERO, 2024"**, que ha sido desarrollado por el estudiante **Guillermo Josué Juca Buestan**, bajo la opción de titulación **SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS PRÁCTICAS DE INVESTIGACIÓN**, informo que, de acuerdo al informe de similitud o antiplagio del sistema TURNITIN el documento presenta un 10% de similitud a otros documentos publicados.

De antemano agradezco por la gentil atención brindada a la presente.

Atentamente,



Ps. Org. Alvaro Lucero A, Mgs.

C.I. 0104178454

Cel. 0997273080

15.2 Test STAI

7.5. Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)

1

ANSIEDAD-ESTADO		
<p><i>Instrucciones:</i> A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo se <i>siente usted ahora mismo</i>, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.</p>		
1. Me siento calmado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
2. Me siento seguro	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
3. Estoy tenso	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
4. Estoy contrariado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
6. Me siento alterado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
8. Me siento descansado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
9. Me siento angustiado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
10. Me siento confortable	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
11. Tengo confianza en mí mismo	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
12. Me siento nervioso	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
13. Estoy desasosegado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
14. Me siento muy «atado» (como oprimido)	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
15. Estoy relajado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
16. Me siento satisfecho	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
17. Estoy preocupado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
18. Me siento aturdido y sobreexcitado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
19. Me siento alegre	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
20. En este momento me siento bien	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho

ANSIEDAD-RASGO

Instrucciones: A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo se *siente usted en general*, en la mayoría de las ocasiones. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa cómo se siente usted generalmente.

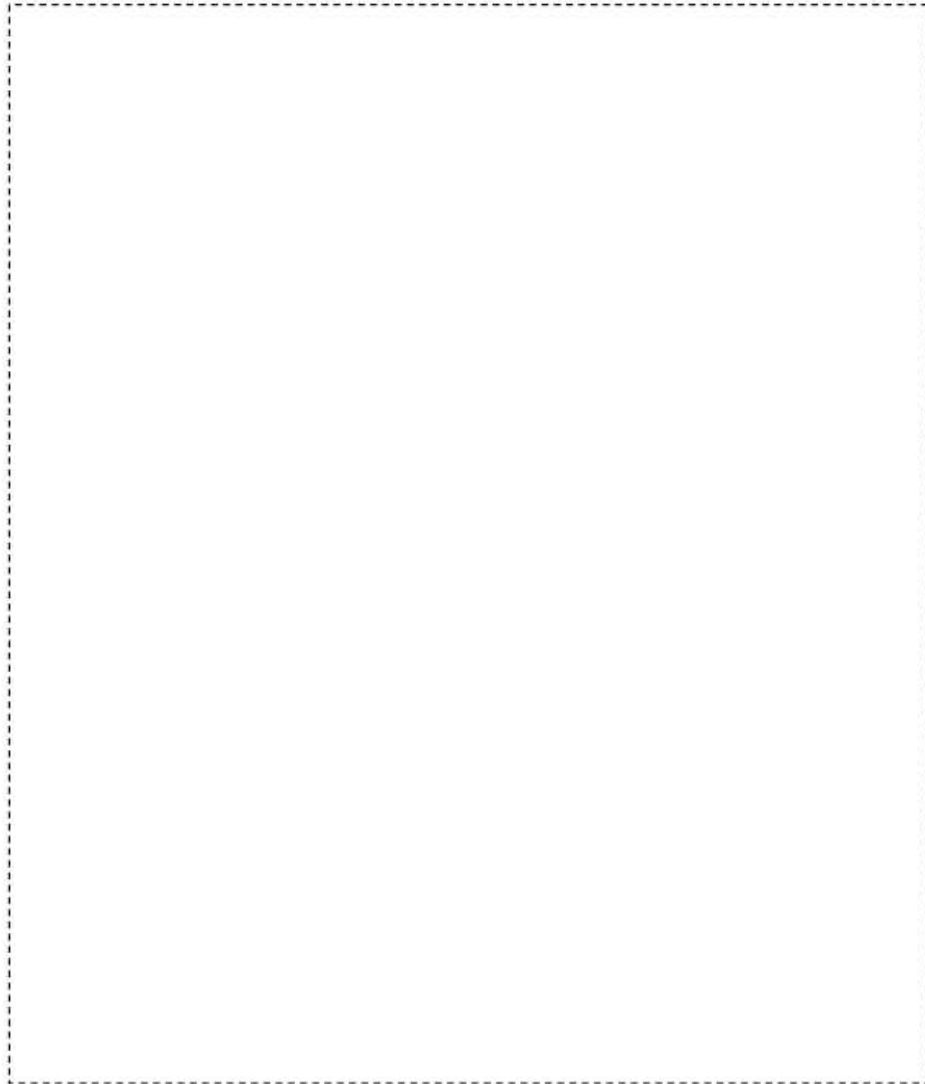
21. Me siento bien	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
22. Me canso rápidamente	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
23. Siento ganas de llorar	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
24. Me gustaría ser tan feliz como otros	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
25. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
26. Me siento descansado	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
27. Soy una persona tranquila, serena y sosegada	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
28. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
30. Soy feliz	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
31. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
32. Me falta confianza en mí mismo	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
33. Me siento seguro	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
34. No suelo afrontar las crisis o dificultades	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
35. Me siento triste (melancólico)	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
36. Estoy satisfecho	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
37. Me rondan y molestan pensamientos sin importancia	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
38. Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
39. Soy una persona estable	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
40. Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales me pongo tenso y agitado	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre

15.3 Inventario de estrategias de afrontamiento

Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI)

(Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal, 1989. Adaptación por Cano, Rodríguez y García, 2007)

El propósito de este cuestionario es encontrar el tipo de situaciones que causa problemas a las personas en su vida cotidiana y cómo éstas se enfrentan a estos problemas. Piense durante unos minutos en un hecho o situación que ha sido muy estresante para usted en el último mes. Por estresante entendemos una situación que causa problemas, le hace sentirse a uno mal o que cuesta mucho enfrentarse a ella. Puede ser con la familia, en la escuela, en el trabajo, con los amigos, etc. Describa esta situación en el espacio en blanco de esta página. Escriba qué ocurrió e incluya detalles como el lugar, quién o quiénes estaban implicados, por qué le dio importancia y qué hizo usted. La situación puede estar sucediendo ahora o puede haber sucedido ya. No se preocupe por si esta mejor o peor escrito o mejor o peor organizado, sólo escribala tal y como se le ocurra. Continúe escribiendo por detrás si es necesario.



De nuevo piense unos minutos en la situación o hecho que haya elegido. Responda a la siguiente lista de afirmaciones basándose en como manejó usted esta situación. Lea cada frase y determine el grado en que usted hizo lo que cada frase indica en la situación que antes eligió marcando el número que corresponda:

0 = En absoluto; 1 = Un poco; 2 = Bastante; 3 = Mucho; 4 = Totalmente

Esté seguro de que **responde a todas las frases** y de que **marca sólo un número** en cada una de ellas. No hay respuestas correctas o incorrectas; sólo se evalúa lo que usted hizo, pensó o sintió en ese momento.

NOMBRE:	EDAD:	FECHA EVAL:	
1	Luché para resolver el problema		0 1 2 3 4
2	Me culpé a mí mismo		0 1 2 3 4
3	Deje salir mis sentimientos para reducir el estrés		0 1 2 3 4
4	Deseé que la situación nunca hubiera empezado		0 1 2 3 4
5	Encontré a alguien que escuchó mi problema		0 1 2 3 4
6	Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente		0 1 2 3 4
7	No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado		0 1 2 3 4
8	Pasé algún tiempo solo		0 1 2 3 4
9	Me esforcé para resolver los problemas de la situación		0 1 2 3 4
10	Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo reproché		0 1 2 3 4
11	Expresé mis emociones, lo que sentía		0 1 2 3 4
12	Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase		0 1 2 3 4
13	Hablé con una persona de confianza		0 1 2 3 4
14	Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas		0 1 2 3 4
15	Traté de olvidar por completo el asunto		0 1 2 3 4
16	Evité estar con gente		0 1 2 3 4
17	Hice frente al problema		0 1 2 3 4
18	Me critiqué por lo ocurrido		0 1 2 3 4
19	Analice mis sentimientos y simplemente los deje salir		0 1 2 3 4
20	Deseé no encontrarme nunca más en esa situación		0 1 2 3 4
21	Dejé que mis amigos me echaran una mano		0 1 2 3 4
22	Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían		0 1 2 3 4
23	Quité importancia a la situación y no quise preocuparme más		0 1 2 3 4
24	Oculté lo que pensaba y sentía		0 1 2 3 4
25	Supe lo que había que hacer, así que doblé mis esfuerzos y traté con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran		0 1 2 3 4
26	Me recriminé por permitir que esto ocurriera		0 1 2 3 4
27	Dejé desahogar mis emociones		0 1 2 3 4
28	Deseé poder cambiar lo que había sucedido		0 1 2 3 4
29	Pasé algún tiempo con mis amigos		0 1 2 3 4
30	Me pregunté qué era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo		0 1 2 3 4
31	Me comporté como si nada hubiera pasado		0 1 2 3 4
32	No dejé que nadie supiera como me sentía		0 1 2 3 4
33	Mantuve mi postura y luché por lo que quería		0 1 2 3 4
34	Fue un error mío, así que tenía que sufrir las consecuencias		0 1 2 3 4
35	Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron		0 1 2 3 4
36	Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes		0 1 2 3 4
37	Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto		0 1 2 3 4
38	Me fijé en el lado bueno de las cosas		0 1 2 3 4
39	Evité pensar o hacer nada		0 1 2 3 4
40	Traté de ocultar mis sentimientos		0 1 2 3 4
	Me consideré capaz de afrontar la situación		0 1 2 3 4

FIN DE LA PRUEBA

	REP	AUT	EEM	PSO	APS	REC	EVP	RES
PD								
PC								

A cumplimentar por el evaluador

