



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**  
**SEDE QUITO**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

ANÁLISIS DE LA MOTIVACIÓN Y LAS CREENCIAS IRRACIONALES QUE INFLUYEN EN EL DESEMPEÑO DEPORTIVO EN LOS TRIATLETAS ECUATORIANOS SELECCIONADOS DE LAS CIUDADES DE QUITO Y CUENCA DE LA CATEGORÍA SUB-23 DURANTE EL PERÍODO 2024

Trabajo de titulación previo a la obtención del  
Título de Licenciada en Psicología

AUTOR: ESTHER RIVERA DURÁN

TUTOR: MARÍA BELEN HUILCA

Quito - Ecuador  
2025

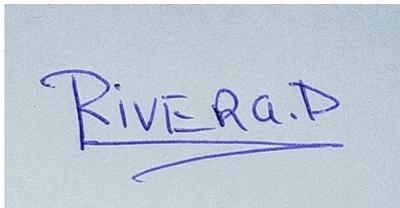
**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE  
TITULACIÓN**

Yo, ESTHER RIVERA DURÁN con documento de identificación N° 1725258766 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.

Quito, 01 de febrero del año 2025

Atentamente,

A rectangular area containing a handwritten signature in blue ink. The signature reads "RIVERA.D" with a horizontal line underneath the letters and a flourish below that line.

---

Esther Rivera Durán

1725258766

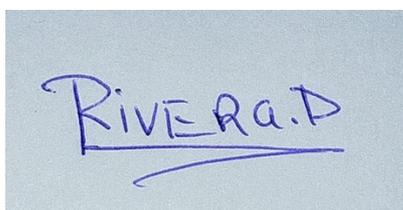
**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE  
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo, Esther Rivera Durán con documento de identificación No. 1725258766, 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 prácticas de investigación y/o intervención: ANÁLISIS DE LA MOTIVACIÓN Y LAS CREENCIAS IRRACIONALES QUE INFLUYEN EN EL DESEMPEÑO DEPORTIVO EN LOS TRIATLETAS ECUATORIANOS SELECCIONADOS DE LAS CIUDADES DE QUITO Y CUENCA DE LA CATEGORÍA SUB-23 DURANTE EL PERÍODO 2024, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciada 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.

Quito, 01 de febrero del año 2025

Atentamente,



---

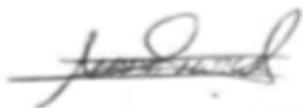
Esther Rivera Durán  
1725258766

## **CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, María Belén Huilca Ortiz con documento de identificación N° 0604082008, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: ANÁLISIS DE LA MOTIVACIÓN Y LAS CREENCIAS IRRACIONALES QUE INFLUYEN EN EL DESEMPEÑO DEPORTIVO EN LOS TRIATLETAS ECUATORIANOS SELECCIONADOS DE LAS CIUDADES DE QUITO Y CUENCA DE LA CATEGORÍA SUB-23 DURANTE EL PERÍODO 2024, realizado por Rivera Durán Esther con documento de identificación N° 1725258766, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de prácticas de investigación y/o intervención que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 01 de febrero del año 2025

Atentamente,



---

María Belén Huilca Ortiz  
0604082008

## **Dedicatoria y agradecimiento**

Agradezco a Dios por haberme dado fuerzas para terminar este trabajo y por mostrarme lo más hermoso de la vida, que es mi hija. Le agradezco a Mireya, mi hija gatuna, por haberme acompañado las noches que dediqué para la creación de este trabajo, con su gracia y belleza he podido superar los momentos de debilidad que he tenido en este período de tiempo. Sin su compañía, hubiera sido más difícil la continuación del proyecto.

Agradezco a mi familia en abundancia por su cariño, a mis tías que sin su ayuda no podría haber conocido la psicología.

Agradezco a mi novio por su apoyo y cariño que me ha permitido poder ver una luz al final del túnel en los momentos que más he querido prescindir.

Agradezco a mis amigas, Antonella y Esthefanny por ayudarme en este proceso y no rendirme.

Agradezco a mi tutora de tesis, María Belén Huilca por su guía y ayuda.

Agradezco a las personas que me ayudaron en el proceso de este trabajo y me ayudaron con sus contactos para poder conectar con los deportistas.

Por último, dedico y agradezco este trabajo a mi papi y a mi mami, que sin su esfuerzo no podría haber conocido el triatlón y todo lo que implica ser un deportista. Dedico este trabajo a los deportistas que necesitan o buscan nuevas formas para mejorar su rendimiento y no solo se considere lo físico, sino lo mental, y así puedan representar con orgullo su ciudad y su país.

## **Resumen**

El propósito de este estudio es analizar la motivación y las creencias irracionales que influyen en el desempeño deportivo de los triatletas seleccionados de las ciudades de Quito y Cuenca. Estos factores pueden generar bienestar o malestar dependiendo los niveles de motivación que presente, ya que puede darse el abandono deportivo. Así mismo, las creencias irracionales son un obstáculo para no obtener resultados, limitando el desempeño del deportista. El tipo de investigación usada es mixta, usando el tipo de investigación transversal exploratorio con el método bola de nieve. Se analizó las variables por medio de los instrumentos como el cuestionario de Escala de Motivación Deportiva (SMS/EMD) y la entrevista semi estructurada. Para su aplicación, se determinó un tamaño muestral de 20 personas, cinco personas de género masculino y cinco de género femenino de cada ciudad. El perfil de los deportistas son jóvenes adultos entre 18 y 40 años de edad que compiten y entrenan en el triatlón. En los resultados, se demostró que hay influencia de la motivación extrínseca en Cuenca con un percentil de 50 y en Quito la no motivación con un percentil de 70. En las creencias irracionales, su predominancia en ambas ciudades fue la ansiedad y/o estrés y los pensamientos catastróficos, pero en Cuenca, su principal creencia irracional era la ansiedad y/o estrés. En Quito, su principal creencia irracional eran los pensamientos catastróficos. Se logró identificar, de acuerdo a los resultados, que estos factores psicológicos han disminuido y han perjudicado su desempeño deportivo.

**Palabras claves:** Actitud, voluntad de realización, pensamiento, cognición.

## **Abstract**

The purpose of this study is to analyze the motivation and irrational beliefs that influence the sports performance of triathletes selected from the cities of Quito and Cuenca. These factors can generate well-being or discomfort depending on the levels of motivation that they present, since they can abandon sports. Likewise, irrational beliefs are an obstacle to not obtaining results, limiting the athlete's performance. The type of research used is mixed, using the exploratory cross-sectional type of research with the snowball method. The variables were analyzed through instruments such as the Sports Motivation Scale (SMS/EMD) questionnaire and the semi-structured interview. For its application, a sample size of 20 people was determined, five males and five females from each city. The profile of the athletes are young adults between 18 and 40 years of age who compete and train in triathlon. The results showed that extrinsic motivation had an influence in Cuenca with a percentile of 50 and in Quito, non-motivation with a percentile of 70. In terms of irrational beliefs, anxiety and/or stress and catastrophic thoughts predominated in both cities, but in Cuenca, their main irrational belief was anxiety and/or stress. In Quito, their main irrational belief was catastrophic thoughts. According to the results, it was possible to identify that these psychological factors have decreased and have harmed their sports performance.

**Keys words:** Attitude, will to achieve, thinking, cognition.

## Tabla de contenido

|   |     |
|---|-----|
| <i>Tabla de contenido</i> .....   | 5   |
| <b>I. Datos informativos del proyecto</b> .....   | 1   |
| Delimitación del tema: .....  | 1   |
| <b>II. Objetivo</b> .....   | 1   |
| <b>III. Eje de la intervención o investigación</b> .....                                  | 1   |
| Motivación .....  | 2   |
| Creencias irracionales.....   | 5   |
| Desempeño deportivo .....   | 7   |
| Triatlón.....   | 7   |
| <b>IV. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación/intervención</b> ..... | 8   |
| <b>V. Metodología</b> .....   | 11  |
| Criterios de inclusión: .....   | 12  |
| Criterios de exclusión: .....   | 12  |
| <b>VI. Preguntas clave</b> .....  | 14  |
| <b>VII. Organización y procesamiento de la información</b> .....                          | 14  |
| Motivación .....  | 14  |
| Creencias irracionales.....   | 22  |
| <b>VIII. Análisis de la información</b> .....   | 265 |
| <b>IX. Justificación</b> .....  | 266 |
| <b>X. Caracterización de los beneficiarios</b> .....                                      | 267 |
| <b>XI. Interpretación</b> .....   | 268 |
| Motivación .....  | 268 |
| Creencias irracionales.....   | 270 |
| <b>XII. Principales logros del aprendizaje</b> .....                                      | 273 |
| <b>XIII. Conclusiones y Recomendaciones</b> .....   | 273 |
| <b>XIV. Referencias bibliográficas:</b> .....   | 275 |
| <b>XV. Anexos</b> .....   | 277 |
| Anexos 1.....   | 277 |
| Anexos 2.....   | 278 |
| Anexos 3.....   | 280 |

## **I. Datos informativos del proyecto**

Nombre del proyecto: Análisis de la motivación y las creencias irracionales que influyen en el desempeño deportivo en los triatletas ecuatorianos seleccionados de las ciudades de Quito y Cuenca de categoría sub 23 durante el período 2024.

Delimitación del tema:

La presente investigación va a trabajar las variables de motivación y creencias irracionales en los triatletas ecuatorianos de diferentes ciudades, Quito y Cuenca, en el período 2024 en la ciudad de Quito, utilizando la modalidad virtual para las entrevistas y cuestionarios por aplicar.

## **II. Objetivo**

*Objetivo general:* Analizar la motivación y las creencias irracionales que influyen en el desempeño deportivo en los triatletas ecuatorianos seleccionados de las ciudades de Quito y Cuenca de la categoría sub 23 durante el período 2024.

Objetivos específicos:

- Identificar las creencias irracionales más comunes relacionadas con el rendimiento deportivo de los triatletas ecuatorianos.
- Determinar el tipo de motivación que influye comúnmente en los triatletas ecuatorianos de cada ciudad.
- Conocer si la motivación y las creencias irracionales se diferencian de los deportistas de las distintas ciudades del Ecuador.

## **III. Eje de la intervención o investigación**

El presente proyecto de investigación tiene como objetivo analizar las variables de motivación y creencias irracionales que influyen en el desempeño deportivo en los triatletas ecuatorianos. La motivación, al ser un factor psicológico importante en el desempeño deportivo, será vital antes de una competencia para la preparación mental del atleta, durante para no perder su objetivo y después para continuar en la disciplina deportiva y buscar nuevas metas, independientemente al resultado obtenido. Este factor beneficia su carrera deportiva en el no abandonar la actividad física practicada por ellos, ya sea por influencias externas y factores negativos como: drogas, familiares o amigos

que consideren diferentes caminos deportivos para el individuo. Por otro lado, también se toma en cuenta que en el triatlón, al exigir un alto nivel de preparación física y mental, las creencias irracionales pueden afectar en la manera en que los deportistas enfrentan los desafíos y manejan la presión de los entrenamientos y de las competencias, además, al identificar estas creencias, considerando el contexto ecuatoriano, éste ayudará a que los deportistas busquen desarrollar estrategias de afrontamiento y ayuda profesional como un psicólogo o psicólogo deportivo para así potenciar su rendimiento y bienestar general.

El enfoque a utilizar es el cognitivo – conductual, el cual nos permitirá reconocer los pensamientos negativos automáticos, y cómo estos reflejan y dan lugar a conductas y sensaciones somáticas desagradables. Por lo que, ayudará a identificar las creencias centrales del individuo, las cuales son la base de los pensamientos automáticos (Puerta y Padilla, 2011). Entonces, con dicha premisa, se decidió en utilizar dicho enfoque por su base científica y porque se centra en la relación entre pensamientos, emociones y comportamientos, por lo que es ideal para abordar las creencias y motivaciones que influyen en el desempeño deportivo de los triatletas.

### Motivación

La motivación es la fuerza o impulso que tiene cada persona para actuar y alcanzar sus metas. Es la razón por la que cada sujeto ejecuta una determinada acción, pues involucra factores internos como externos, ya sea la razón de un estado emocional interno como la tristeza que impulse una acción o sea la razón de un incentivo financiero que lleve a cabo dicha acción.

Según Burgos (2021) dice que la motivación es un proceso al que se dirige el individuo por elección, pone en práctica una acción, entre ellas hay otras alternativas que se ven reflejadas en distintas situaciones. Además, expresa que la motivación está relacionada con el impulso, ya que ofrece eficacia y positivismo al esfuerzo que hace una persona, con el fin de alcanzar objetivos individuales planteados.

La motivación intrínseca es la fuerza que proviene desde dentro de nosotros mismos, ayudándonos a impulsarnos a realizar actividades por el simple placer de hacerlo y sentirnos bien. Es el motor que nos lleva a explorar, aprender y crecer como personas, sin necesidad de recompensas externas.

Richard et al. (2009) determinan que la motivación intrínseca está fuertemente relacionada con las capacidades y habilidades que un organismo tiene. En cambio, nos

dicen que la motivación extrínseca se la define como la participación en una actividad, puesto que las personas se mantienen realizando esa actividad no por interés, sino porque ganan algo de ellas o se benefician. Las actividades deportivas conllevan una mezcla de los tipos de motivación.

De acuerdo con Papdogiannis y Ennara (2023) explican que la motivación evalúa la necesidad intrínseca de esfuerzo para lograr la competencia, el disfrute y bienestar, por ende, los deportistas con motivación se disponen a realizar sacrificios adecuados para alcanzar la excelencia.

Por otro lado, Barboza y Gutiérrez (2024) manifiestan que la motivación intrínseca es aquella que permite al sujeto sentir ese impulso interno como motor que ayuda a realizar una actividad sin ninguna obligación y es clave para el logro de objetivos personales. También señalan que, al ejecutar las actividades, este tipo de motivación permite de manera voluntaria que se haga una acción con el objetivo de sentirse bien consigo mismo.

A diferencia de la motivación intrínseca, la extrínseca se basa en factores externos que incentivan a actuar, como la búsqueda de recompensas o evitar un castigo.

Por lo tanto, Barboza y Gutiérrez (2024) dicen que la motivación extrínseca o externa la expresan como una forma de manifestación que se presenta en la persona y esto ayuda a que la misma aumente el rendimiento en una acción. Puede aparecer de distintas maneras, las cuales pueden ser las siguientes: reconocimientos, recompensas, influencia de la familia y amigos. También la explican como acciones que realizan por agentes externos, ya sea status social o incentivos, pero igualmente ambas motivaciones determinarán el éxito y la consecuencia de sus objetivos.

Por otra parte, de acuerdo con el texto, se presentan dos conceptos de los tipos de motivación que ahora serán considerados en el deporte. Entonces, la motivación es importante y fundamental para el desempeño de los deportistas, pues pueden llevar a cabo acciones que los favorezcan durante los entrenamientos y competencias, en el caso de que se mantenga la motivación, ya sea intrínseca o extrínseca. Estas dos dimensiones van a influir de manera significativa en la conducta de los atletas y en su entorno, lo cual permitirá que perseveren ante los obstáculos y puedan alcanzar sus metas.

Por eso, Dietrich (2012) menciona que la motivación de un individuo hacia una determinada actividad puede enfocarse si al participar en esa actividad le satisface en tres necesidades psicológicas como la competencia, la autonomía y la relación.

Partiendo de esa premisa, a continuación, se presentará las dimensiones que van

a ser tomadas en cuenta de un reactivo elegido para el proyecto de investigación, las cuales nos ayudarán a medir de forma cuantitativa la categoría de motivación. Entre los diferentes tipos de motivación, se van a involucrar las siguientes dimensiones: la motivación intrínseca, extrínseca y la no motivación, cuyos conceptos serán explicados de manera clara y precisa posteriormente, incluyendo sus subdimensiones.

Balaguer et al. (2007) explican sobre los tipos de motivación que son visibles en la Escala de Motivación (SMS), el cual tiene dimensiones donde se encuentra la motivación intrínseca, extrínseca y la no motivación. Entonces, la motivación intrínseca, dentro de la escala psicométrica, tiene 3 subdimensiones, entre ellas está la motivación para conocer, para conseguir cosas y para experimentar estimulación.

*Motivación intrínseca para conocer:* Se refiere a ejecutar una actividad por el placer y satisfacción que se experimenta al aprender o explorar algo nuevo, por ejemplo, desarrollar nuevas habilidades en el deporte favorito que tiene un sujeto (Balaguer et al., 2007).

*Motivación intrínseca para conseguir cosas:* Se refiere a una conducta que se hace para satisfacerse por crear algo nuevo por medio de desafíos o busca mejorar el rendimiento (Balaguer et al., 2007).

*Motivación intrínseca para experimentar estimulación:* Se refiere a hacer una actividad para experimentar nuevas sensaciones que estimulen, ya sea por placer o diversión que puede generar una actividad deportiva (Balaguer et al., 2007).

También Balaguer et al. (2007) definen que la motivación extrínseca expone 4 subdimensiones que varían según el grado de autonomía, las cuales son regulación externa, regulación introyectada, regulación identificada y regulación integrada.

*Regulación externa:* se refiere a las conductas que son controladas por fuentes externas, quiere decir que los refuerzos materiales u obligaciones impuestas por otras personas son la base de este tipo de motivación extrínseca. En otras palabras, se mantiene la motivación por las recompensas externas, ya sea material o emocional como los elogios de un entrenador o familiar (Balaguer et al., 2007).

*Regulación introyectada:* se refiere a las conductas que se comienzan a interiorizar, pero no están por completo autodeterminadas. Básicamente, el individuo participa por presión interna, como sentimientos de culpa o obligación (Balaguer et al., 2007).

*Regulación identificada:* se refiere a las conductas que se ven como importantes de realizar y aún hacer la actividad por motivos externos, por lo que la conducta es

regulada internamente y es autodeterminada. Quiere decir, que el sujeto al participar identifica los beneficios o el valor de hacer dicha actividad deportiva, aunque el placer no sea la principal motivación (Balaguer et al., 2007).

Ahora bien, Balaguer et al. (2007) también nos explican que la no motivación o amotivación se la entiende como los sentimientos de autodeterminación ausentes y no se evidencia razones extrínsecas o intrínsecas que sean la base de su relación con la conducta deportiva. El sujeto no ve valor en realizar el deporte o siente que no tiene el control sobre su desempeño o resultados.

De este modo, la motivación es la fuerza que nos guía a actuar y lograr nuestras metas, siendo la motivación intrínseca la más apropiada para un deportista, a diferencia de la motivación extrínseca que se la plantea como un tipo de aspecto que no beneficiará a largo plazo, pues las recompensas y reconocimientos son a corto plazo y no dará la misma satisfacción personal que ofrece la motivación intrínseca, ya sea esto considerado en el ámbito deportivo o en diferentes áreas de la cotidianidad. Entonces, la motivación juega un papel muy importante dentro del deportista, ya que reflejará ciertas conductas que serán visibles de acuerdo al tipo de motivación que tenga cada atleta y determinará con el tiempo el rendimiento que va a tener. En otras palabras, se podría pronosticar el desempeño deportivo a largo plazo en base al tipo de motivación que presente el sujeto en la actualidad.

#### Creencias irracionales

Las creencias irracionales son pensamientos rígidos y poco realistas que las personas mantienen sobre sí mismos o sobre el entorno que los rodea, siendo estas causas de malestares en el individuo, ya sea ansiedad o estrés. Por ende, en el ámbito deportivo, esto puede afectar en el desempeño deportivo de los triatletas, pues pueden presentar ideas irracionales que provoquen posibles síntomas de ansiedad que generen una probable ingesta alimentaria compulsiva antes y después de los entrenamientos y deteriore a largo plazo su desempeño en entrenamientos y competencias.

De acuerdo con Almansa (2011) determina que las creencias irracionales son presencia de premisas falsas y hay un razonamiento incorrecto. Suelen ser inconsistentes con la realidad, en otras palabras, no tienen ninguna relación con los hechos observables. Además, son dogmáticas y absolutas, pues usan términos como: debo, necesito, jamás, debe, no puedo, etc. A diferencia de usar términos como: es mejor, no me gusta, es peor, etc.

Entonces, estas creencias pueden conducir a conductas inapropiadas, lo cual puede causar un sabotaje en el logro de objetivos del individuo o impedir ese logro.

Por otro lado, Turner (2016) menciona que las creencias irracionales surgen por una creencia primaria como la exigencia y tres creencias secundarias como la atemorización, poca tolerancia a la frustración y el desprecio hacia sí mismo y a los otros.

Además, Turner (2016) especifica que en el deporte estas creencias se reflejan como: quiero tener éxito y debo tenerlo, esto como base de la creencia de exigencia. Sin embargo, las creencias de índole: si no tengo éxito va a ser horrible, son la base de la creencia secundaria, la atemorización. Tomando en cuenta que también se presenta el tipo de creencia de autodesprecio como: si fracaso, significa que soy malo o un completo fracaso. Esta puede venir acompañada del tipo de creencia de desprecio a otros como: cuando los entrenadores me tratan mal, demuestra que son malos.

Así mismo, Turner (2016) presenta que las creencias irracionales son estructuras complejas que reflejan los conceptos que un sujeto construye en base a su realidad, lo cual genera una respuesta conductual a dicha realidad.

Sierra y Abello (2008) determinan que los pensamientos irracionales o limitantes son aquellos pensamientos que no permiten que haya un buen rendimiento o lo dificultan. Por lo que, los deportistas, al tener estas creencias son propensos a que esto interfiera en su desempeño deportivo y no haya éxito. Estos pensamientos irracionales se identifican en cuatro creencias irracionales que son: 1) “debo o debería ser perfecto, si no lo logro seré un incompetente”, 2) “tengo que hacerlo todo bien para tener el cariño y aprobación de los demás”, 3) “todos deberían tratarme con respeto”, 4) “debo tener todo bajo mi control”.

También, Sierra y Abello (2008) dicen que las creencias irracionales son provocadas por la poca confianza en sí mismos, la desmotivación y la desconcentración, entre otros son aspectos que influyen en el rendimiento deportivo y hacen que deterioren las habilidades deportivas.

Por otra parte, Gil et al. (2023) hablan sobre el perfeccionismo y el catastrofismo que son tipos de creencias irracionales que impactan en la ansiedad competitiva. En particular, los efectos de las creencias irracionales sobre la ansiedad cognitiva fueron mediados por el perfeccionismo adaptativo y desadaptativo. También explican que el perfeccionismo contribuye a pensamientos negativos como: no han alcanzado sus objetivos, lo cual genera ira y estrés. Aparte, mencionan los pensamientos catastróficos,

miedo al fracaso, sentimientos de inferioridad, sentimientos de incompetencia, preocupaciones, pensamientos rumiantes en la percepción del dolor y la ansiedad.

### Desempeño deportivo

El desempeño deportivo se refiere al nivel de rendimiento que un atleta logra en una actividad deportiva que es resultado de la combinación de entrenamiento físico, técnico, táctico y estratégico. Varios factores emocionales, sociales y psicológicos son influyentes en el desempeño en un deporte de alto nivel.

Cali (2020) dice que el desempeño deportivo es la capacidad que tiene un deportista para ejecutar con sus recursos una acción bajo condiciones determinadas. Esto se va aumentando por el entrenamiento deportivo, lo cual va mejorando el desempeño del atleta. En otras palabras, es alcanzar el máximo potencial en diferentes capacidades durante una competencia, la cual conlleva una actividad motriz que sigue reglas previamente establecidas.

De igual manera, Cali (2020) menciona objetivos que se plantean para mejorar el desempeño deportivo del atleta, entre ellos se establece: alcanzar el desarrollo físico y aumentar su nivel, dominar técnicas y tácticas del deporte y perfeccionarlas, integrar todas las habilidades, hábitos y conocimientos en el desempeño.

Córdoba (2020) nos menciona que el desempeño deportivo se lo define como la utilidad que algo o alguien provee relacionado con el ámbito deportivo, esto se lo puede ver en base a los resultados de un deporte, ya que en cada disciplina es diferente, se determina en cada una cuáles pueden ser los resultados que sean relevantes o brinden una ventaja al deportista.

Entonces, el desempeño deportivo depende de los objetivos que se proponga un deportista. Para aquello, las variables mencionadas son importantes para optimizar el rendimiento. Por lo que, se podría considerar entrenar estos factores psicológicos como la motivación y las creencias irracionales por medio del establecimiento de metas, la construcción de hábitos y rutinas, la visualización, entre otras.

### Triatlón

El triatlón es un deporte que comparte tres disciplinas deportivas entre ellas están la natación, el ciclismo y el atletismo. El cual es un evento competitivo simple, la distancia de cada carrera depende del tipo de evento a realizar. Por ejemplo, los Sprints están compuestos por una carrera de natación de 750 m, 20 km de bicicleta de ruta o

montaña y 5 kilómetros de atletismo (Dietrich, 2012), mientras que la distancia de un Ironman es de 3,86 km de natación, 180 km de ciclismo y 42,2 km de atletismo. Los eventos de triatlón son diversos y pueden variar las pistas en las que se realicen. Por ejemplo, se puede nadar en un lago y correr por un bosque o en una pista. Depende del evento a realizar, ya sea, triatlón, acuatlón o duatlón. Entonces, en esta investigación se hablará específicamente del triatlón de una carrera Sprint.

**Tabla 1**

Categorías y dimensiones de los triatletas

| <b>Categorías:</b>            | <b>Dimensiones:</b>          |
|-------------------------------|------------------------------|
| <b>Motivación</b>             | Intrínseca                   |
|                               | Extrínseca                   |
|                               | No motivación                |
| <b>Creencias irracionales</b> | Perfeccionismo               |
|                               | Pensamientos catastróficos   |
|                               | Miedo al fracaso             |
|                               | Sentimientos de inferioridad |
|                               | Ansiedad y estrés            |
|                               | Dominio del espacio          |

*Elaboración:* Esther Rivera Durán (2024)

#### **IV. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación/intervención.**

El triatlón es una disciplina que exige fuerza y resistencia, tanto física como mental, por eso se ve profundamente influenciado por los factores psicológicos que impulsan a los atletas a seguir su carrera deportiva. La motivación es tanto un factor interno como un estímulo para que el deportista alcance sus metas y objetivos, por eso tiene un papel esencial en el rendimiento. Sin embargo, las creencias irracionales que tienen los deportistas pueden convertirse en obstáculos que sabotean el rendimiento deportivo. En este proyecto se quiere explorar este campo deportivo el cual vemos cómo

la motivación y las creencias irracionales influyen en los triatletas, además de que se puede comprender de mejor manera estas variables para poder potenciar las habilidades de los deportistas.

La motivación como factor es esencial para el rendimiento de un deportista o triatleta, ya que no se depende solo de su capacidad física, sino también de su motivación intrínseca y extrínseca. García (2014) señala que la motivación es definida como un conjunto que tiene una dirección y una intensidad relacionada con el esfuerzo. Por lo que, la dirección del esfuerzo determina la disposición de un sujeto en relación a una situación específica, básicamente, el individuo se acerca a esa situación. En cambio, la intensidad del esfuerzo quiere decir que es la cantidad de esfuerzo que un sujeto realiza en un determinado caso.

Entonces la motivación, tiene factores que pueden afectar o influir significativamente al rendimiento de un deportista. En el caso de un triatleta, puede generar un bienestar general o un malestar dependiendo los niveles de motivación que presente el deportista, ya que su intensidad de esfuerzo puede ser baja y con la dirección del esfuerzo no se pueda llegar a una situación deseada.

Por otro lado, García (2014) menciona que hay dos tipos de metas que tienen los deportistas en su motivación por la ejecución de una tarea, estas están vinculadas con la forma en que las personas evalúan subjetivamente su nivel de competencia dentro de un contexto deportivo, dichas metas son la tarea y el ego.

Cabe señalar que el clima motivacional en la actividad física está implicado a la tarea porque puede satisfacer las necesidades de competencia, autonomía y relación con los otros. Sin embargo, las personas implicadas en el ego presentan su interés en demostrar que son mejores que los otros competidores, por lo que esto generará que los deportistas sean solo motivados extrínsecamente y harán las actividades a costa de las consecuencias o beneficios que pueda haber por ello. Como consecuencia, se puede ver que esto puede llevar a los deportistas a sentir ansiedad o insatisfacción con el ambiente deportivo, además que reproduzca así síntomas cognitivos o emocionales negativos.

Entonces, ya sea el clima motivacional o las personas que se impliquen en el ego puede causar efectos negativos para los deportistas, pero si el clima motivacional y la persona está centrada en la tarea los efectos pueden ser diferentes y positivos, con ello un buen rendimiento. Pues los deportistas que toman en cuenta esto su esfuerzo personal y las metas planteadas por el deportista hará que su desempeño mejore y la motivación intrínseca se mantenga, pero de ser el caso que el deportista se centre en el

ego y tenga un buen rendimiento cuando este no cumpla con sus metas planteadas y no obtiene los resultados que esperaba puede generar desmotivación o ansiedad, en casos extremos el abandono de la disciplina deportiva.

Por otra parte, Turner (2017) nos dice que las creencias irracionales son rígidas y que tienen efectos negativos, además de que son ilógicas y están relacionados con factores cognitivos negativos.

También, Turner (2017) considera que las creencias irracionales provienen por medio de emociones negativas no saludables. Básicamente, mientras que las emociones negativas saludables que provienen de una adaptación al comportamiento, las creencias irracionales provienen de comportamientos desadaptativos, lo cual por consecuencia generará emociones negativas no saludables y por ende creencias irracionales. Entonces, por las emociones negativas que se generan, tanto el saludable como el no saludable, respectivamente, se presentan el logro de los objetivos en lo saludable con los comportamientos adaptativos a diferencia de lo no saludable, que con los comportamientos desadaptativos puede llegar a que no se logren los objetivos deseados por dichos comportamientos que están asociados con síntomas físicos.

Las creencias irracionales causan consecuencias comportamentales y emocionales que forman un pensamiento irracional, por lo que se buscará que se promueva un pensamiento racional. Pues al tener muchas creencias irracionales se generará un pensamiento irracional, lo que conllevará a un comportamiento irracional y ocasionará en el deportista un bajo desempeño deportivo.

Turner (2017) señala que hay cuatro dimensiones centrales en las creencias irracionales: una primaria que es la exigencia, y tres creencias secundarias que son lo horrible, la baja tolerancia a la frustración y la depreciación propia o ajena.

Lapiente (2018) determina que hay factores como el entorno familiar y la motivación que son influyentes en el éxito del desempeño deportivo. Igual señala factores como la constancia, buenos entrenadores y el contexto social como factores que determinan la formación deportiva.

Por otro lado, Martínez (2020), nos habla sobre la corrección y entrenamiento de las variables psicológicas como la motivación, la ansiedad, el estrés, la autoconfianza, entre otros. Hace énfasis de que estas variables pueden influir en la persona si este no los domina, por ende pueden llegar a perjudicar el desempeño deportivo de la persona.

Asimismo, Gómez, B & Marques da Silva (2023) explican sobre los sentimientos que tienen los deportistas como: miedo al fracaso, ansiedad y estrés.

Haciendo evidente como puede afectar aquello, en el bienestar, el comportamiento interpersonal y desempeño deportivo.

Tanto la motivación como las creencias irracionales son importantes a investigar para el desempeño deportivo de los triatletas, el cual es un deporte muy exigente que requiere de fuerza y resistencia, por lo que la motivación es algo que debe ser considerada para entender cuál es la motivación del deportista o cómo la mantiene antes, durante y después de una competencia o entrenamiento para obtener buenos resultados dentro del ámbito deportivo. Incluyendo a las creencias irracionales como un factor psicológico importante en el desempeño del triatleta porque así se verá cómo va a actuar frente a una competencia o a un entrenamiento de alta intensidad.

Problema de investigación: ¿Cuál es la motivación y las creencias irracionales que influyen en los triatletas?

## **V. Metodología**

En esta investigación se toma en cuenta el tipo de investigación mixta, la cual será utilizada para profundizar el tema y analizar los resultados. Este tipo de investigación se refiere a el uso de la investigación documental y de campo, donde respectivamente, la primera se enfoca en consultar documentos, ya sean libros, revistas, registros entre otros, mientras que la segunda se enfoca en ver cómo ocurren los fenómenos de estudio en un lugar y tiempo determinado, por lo que la investigación mixta es la unión de ambas investigaciones (Grajales, 2000). Entonces, los métodos para los recolectar datos será un cuestionario de escalas y las entrevistas semi-estructuradas, de igual forma su aplicación será por modalidad virtual.

También se usa este tipo de investigación, ya que al combinar métodos cualitativos y cuantitativos las variables del estudio brindarán información detallada de lo que ocurre en la realidad y permitirán comprender de forma holística lo que pasa en los triatletas. Con el método cuantitativo se analizarán datos de manera objetiva, mientras que el método cualitativo proporciona una comprensión profunda de las experiencias, percepciones y emociones de los triatletas, por lo que los resultados serán más precisos. Además, que es una forma de eficaz para verificar la fiabilidad y validez de los resultados a obtener, ya que se reducirá cualquier sesgo y se dará una visión más completa del fenómeno estudiado.

Entonces, los instrumentos que se van a utilizar son el cuestionario de Escala de

Motivación Deportiva (SMS/EMD) y la entrevista. La muestra es no probabilística. Es un tipo de muestreo por conveniencia, es decir, los participantes se los ha contactado usando el método de bola de nieve. El tamaño muestral es de 20 deportistas y el perfil de los participantes se determinó para realizarlo con jóvenes adultos de entre 18 y 40 años de edad. Hombres y mujeres triatletas de diferentes ciudades, entre ellas Cuenca y Quito.

Para elegir a los participantes se tomó en cuenta los siguientes criterios de inclusión y exclusión para la aplicación de los instrumentos:

Criterios de inclusión:

- Residencia: Triatletas que hayan vivido y nacido, ya sea en la ciudad de Quito y Cuenca.
- Participación activa: Triatletas que hayan participado activamente en competiciones de triatlón, en nivel (amateur y profesional) durante el período de 2024
- Edad: Triatletas mayores de 18 años de edad para asegurar que los participantes tengan la madurez necesaria para comprender y responder a las herramientas de evaluación y puedan dar su propio consentimiento informado.
- Experiencia: Triatletas con al menos 1 año de experiencia en la practica y hayan acudido a competencias de triatlón.
- Disponibilidad: Triatletas que esten dispuestos a participar en todas las fases del estudio, incluyendo en las entrevistas y aplicación de reactivos y que firmen el consentimiento informado, al igual que estén disponibles con los requerimientos de tiempo y asistencia de todos los instrumentos a aplicar.

Criterios de exclusión:

- Problemas de salud mental graves: Condiciones mentales diagnosticadas que puedan influir significativamente en la motivación y las creencias irracionales, para evitar confundir los resultados.
- Participación irregular: Triatletas que no hayan competido activamente en el periodo de 2024.
- Edad: Triatletas menores de edad, debido a condiciones éticas y de madurez para la participación del estudio.

- Falta de experiencia: Triatletas con menos de 1 año de experiencia en la práctica deportiva.
- Falta de disponibilidad y compromiso: Triatletas que no puedan comprometerse con todas las fases del estudio o que muestren una falta de disposición para proporcionar datos completos y veraces.
- Lesiones o enfermedades crónicas o graves: Deportistas con lesiones o condiciones médicas crónicas que les hayan impedido participar activamente en el triatlón durante el período del 2024.

Para la elaboración del análisis de la motivación de los triatletas se usará la Escala de Motivación Deportiva (SMS/EMD) que mide tres tipos de motivaciones, la intrínseca, la extrínseca y la no motivación o amotivación (Balaguer, I & Duda, J, 2007). Esto nos ayudará a entender las necesidades psicológicas básicas de competencia, autonomía y relación que influyen en la motivación que están basadas en la teoría de la autodeterminación. Balaguer (2007) explica que contiene 28 reactivos y 7 subescalas, hay cuatro reactivos por cada subescala, las subescalas son: motivación intrínseca – estimulación, motivación intrínseca – conseguir cosas, motivación intrínseca – conocer,

Además, Balaguer (2007) dice que para la motivación extrínseca es la regulación identificada, regulación introyectada, regulación integrada, regulación externa y no motivación. Los resultados a obtener nos guiarán en la identificación de los diferentes tipos de motivación que coexisten en un deportista, a parte que nos ayudarán a construir un perfil motivacional único que permitirá comprender por qué un deportista se involucra en el deporte y cuáles son sus principales motivaciones. También permitirá explorar la relación entre los diferentes tipos de motivación del deportista y el rendimiento deportivo.

El instrumento para evaluar las creencias irracionales relacionado con el ámbito deportivo se utilizará la entrevista semi-estructurada que nos ayudará a obtener información detallada por medio de preguntas abiertas. De acuerdo con Tonon (2009), explica que es una técnica la cual obtiene información sobre cómo los sujetos actúan y reconstruyen su sistema de representaciones sociales en sus prácticas individuales, de igual manera recoge creencias y opiniones del entrevistado. Además que, la realización de la misma será presentada a un comité que aprueba la aplicación de la entrevista y así proceder con su ejecución.

Para iniciar el proceso del proyecto, se enviará a los deportistas un

consentimiento informado para adultos en el que incluyen beneficios de investigación y confidencialidad para poder realizar la investigación y que sean partícipes del proyecto.

## VI. Preguntas clave

¿Cuáles son las motivaciones y creencias irracionales que influyen en el desempeño deportivo de los triatletas de Quito y Cuenca?

## VII. Organización y procesamiento de la información

Motivación

Aspectos generales:

A continuación, se analiza las variables demográficas de la muestra.

**Tabla 2**

*Resumen Datos sociodemográficos*

| Variables           | Género               |   |          |   |       |
|---------------------|----------------------|---|----------|---|-------|
|                     | Masculino            |   | Femenino |   |       |
| Edad                | 18-24 años           | 7 | 35,0%    | 6 | 30,0% |
|                     | 25-31 años           | 3 | 15,0%    | 0 | 0,0%  |
|                     | 32-37 años           | 0 | 0,0%     | 4 | 20,0% |
| Nivel de Educación  | Bachiller            | 3 | 15,0%    | 3 | 15,0% |
|                     | Tercer Nivel         | 6 | 30,0%    | 3 | 15,0% |
|                     | Maestría o Doctorado | 1 | 5,0%     | 4 | 20,0% |
| Estado Civil        | Soltero/a            | 9 | 45,0%    | 7 | 35,0% |
|                     | Casado/a             | 1 | 5,0%     | 1 | 5,0%  |
|                     | Divorciado/a         | 0 | 0,0%     | 2 | 10,0% |
| Lugar de nacimiento | Quito                | 5 | 25,0%    | 5 | 25,0% |
|                     | Cuenca               | 5 | 25,0%    | 5 | 25,0% |

Fuente: Censos

Elaboración: Esther Rivera Durán (2024). Los datos se analizaron utilizando IBM SPSS Statistics (versión 24).

En la tabla 2 se presenta un resumen de las variables sociodemográficas, en las que constan género, edad, nivel de educación, estado civil y lugar de nacimiento de las personas investigadas. A continuación, se detalla cada una de las variables sociodemográficas de la investigación realizada.

**Tabla 3**

*Grupos de edad*

|            | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| 18-24 años | 13         | 65.0       | 65.0              | 65.0                 |
| 25-31 años | 3          | 15.0       | 15.0              | 80.0                 |
| 32-37 años | 4          | 20.0       | 20.0              | 100.0                |
| Total      | 20         | 100.0      | 100.0             |                      |

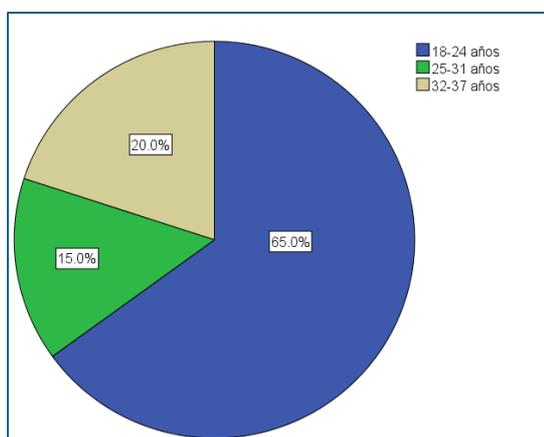
Fuente: Censos

Elaboración: Esther Rivera Durán (2024). Los datos se analizaron utilizando IBM SPSS Statistics (versión 24).

El grupo de edad más representativo de la muestra está entre los 18 a 24 años con el 65.0% con respecto al total, mientras que los que tienen 32 a 37 años les corresponde el 20.0% y los que están entre 25 a 31 años el 15.0%.

### Gráfico 1

*Edad*



Fuente: Censos

Elaboración: Esther Rivera Durán (2024). Los datos se analizaron utilizando IBM SPSS Statistics (versión 24).

### Tabla 4

*Género*

|                  | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|------------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido Masculino | 10         | 50.0       | 50.0              | 50.0                 |
| Femenino         | 10         | 50.0       | 50.0              | 100.0                |
| Total            | 20         | 100.0      | 100.0             |                      |

Fuente: Censos

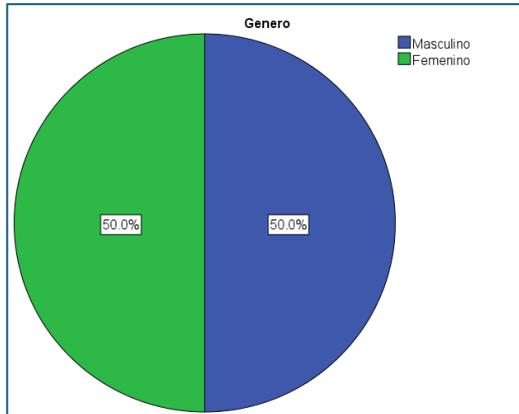
Elaboración: Esther Rivera Durán (2024). Los datos se analizaron utilizando IBM SPSS Statistics (versión 24).

Con respecto al género de los encuestados, el porcentaje tanto masculino como femenino es igual, cada uno con el 50%. En las encuestas presentadas se colocó una casilla para referirse a otros géneros, pero no hubo personas que la llenarán, por lo que

no se la presenta como tal en las estadísticas.

### Gráfico 2

#### *Género*



Fuente: Censos

Elaboración: Esther Rivera Durán (2024). Los datos se analizaron utilizando IBM SPSS Statistics (versión 24).

### Tabla 5

#### *Nivel educativo*

|                      | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|----------------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Bachiller            | 6          | 30.0       | 30.0              | 30.0                 |
| Tercer Nivel         | 9          | 45.0       | 45.0              | 75.0                 |
| Maestría o Doctorado | 5          | 25.0       | 25.0              | 100.0                |
| Total                | 20         | 100.0      | 100.0             |                      |

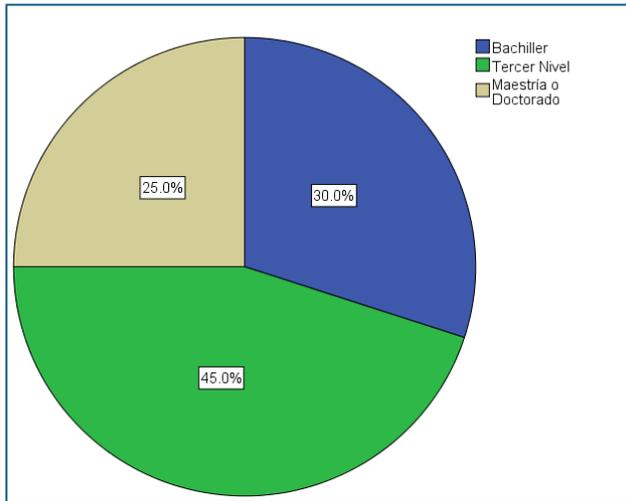
Fuente: Censos

Elaboración: Esther Rivera Durán (2024). Los datos se analizaron utilizando IBM SPSS Statistics (versión 24).

Con respecto al nivel educativo de las personas entrevistadas, se evidencia que el 45.0% poseen tercer nivel, mientras que el 30.0% son bachilleres y el 25.0% poseen título de cuarto nivel.

### Gráfico 3

#### *Nivel educativo*



Fuente: Censos

Elaboración: Esther Rivera Durán (2024). Los datos se analizaron utilizando IBM SPSS Statistics (versión 24).

**Tabla 6**

*Estado civil*

|              | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Soltero/a    | 16         | 80.0       | 80.0              | 80.0                 |
| Casado/a     | 2          | 10.0       | 10.0              | 90.0                 |
| Divorciado/a | 2          | 10.0       | 10.0              | 100.0                |
| Total        | 20         | 100.0      | 100.0             |                      |

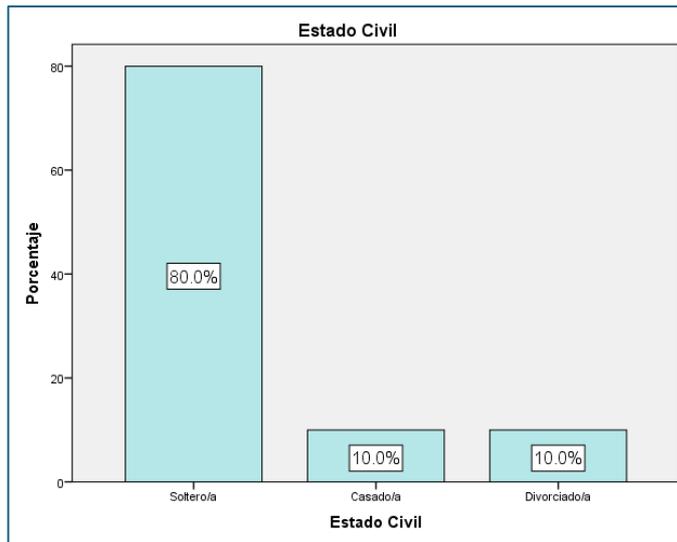
Fuente: Censos

Elaboración: Esther Rivera Durán (2024). Los datos se analizaron utilizando IBM SPSS Statistics (versión 24).

El estado civil de las personas entrevistadas, el 80.0% son solteros, mientras que casados y divorciados les corresponde el 10.0% a cada uno respectivamente.

**Gráfico 4**

*Estado civil*



Fuente: Censos

Elaboración: Esther Rivera Durán (2024)

**Tabla 7**

*Lugar de nacimiento/residencia*

|        | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Quito  | 10         | 50.0       | 50.0              | 50.0                 |
| Cuenca | 10         | 50.0       | 50.0              | 100.0                |
| Total  | 20         | 100.0      | 100.0             |                      |

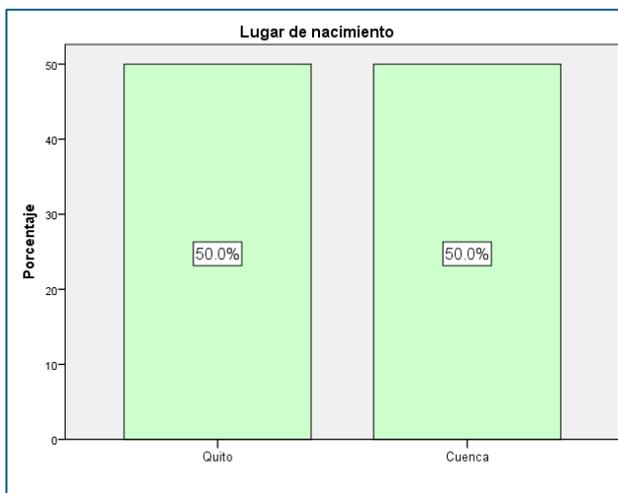
Fuente: Censos

Elaboración: Esther Rivera Durán (2024). Los datos se analizaron utilizando IBM SPSS Statistics (versión 24).

El lugar de nacimiento corresponde en igual porcentaje tanto para Quito como para Cuenca, con el 50.0% para cada uno.

**Gráfico 5**

*Lugar de nacimiento/residencia*



Fuente: Censos

Elaboración: Esther Rivera Durán (2024). Los datos se analizaron utilizando IBM SPSS Statistics (versión 24).

**Tabla 8**

*Valores de media, desviación estándar, curtosis y rango, según el factor.*

|                            | MOTIVACIÓN INTERNA |                   |                      | MOTIVACIÓN EXTERNA      |                            |                    | No Motivación |
|----------------------------|--------------------|-------------------|----------------------|-------------------------|----------------------------|--------------------|---------------|
|                            | Para conocer       | Para experimentar | Para conseguir cosas | Regulación Identificado | Regulación Introproyectada | Regulación Externa |               |
| N                          | 20                 | 20                | 20                   | 20                      | 20                         | 20                 | 20            |
| Media                      | 19.90              | 24.50             | 20.15                | 20.50                   | 16.35                      | 14.70              | 8.95          |
| Desviación estándar        | 2.751              | 3.220             | 2.254                | 3.993                   | 2.700                      | 5.620              | 4.989         |
| Curtosis                   | 1.822              | 0.993             | 1.316                | -0.914                  | -0.902                     | 0.350              | -0.462        |
| Error estándar de curtosis | 0.992              | 0.992             | 0.992                | 0.992                   | 0.992                      | 0.992              | 0.992         |
| Rango                      | 10                 | 12                | 9                    | 13                      | 9                          | 21                 | 15            |

Fuente: Censos

Elaboración: Esther Rivera Durán (2024). Los datos se analizaron utilizando IBM SPSS Statistics (versión 24).

La tabla 9 muestra los valores o estadísticos de cada una de las dimensiones. Por ejemplo, en la motivación interna para conocer, la suma promedio de los deportistas fue de 19.90; la desviación a la media fue de 2.75; el grado de aplanamiento visto en un polígono de frecuencia fue de 1.8 -curtosis positiva- (gráfica empinada -leptocúrtica-); el rango de 10 indica que la diferencia entre la suma mayor y la suma menor, que significa que existen 20 sumas obtenidas en esta dimensión.

A cada puntaje de la media obtenida de cada dimensión de motivación deportiva, le corresponde un percentil.

Para el análisis de las dimensiones de la Escala de Motivación, se utilizarán los percentiles, considerando que a cada puntaje de la media obtenida de cada dimensión le corresponde un percentil y para eso se tomarán en cuenta los rangos de significancia de los percentiles, como se demuestra a continuación en el siguiente detalle:

**Tabla 9**

*Percentiles de motivación interna, motivación externa y no motivación.*

|             |    | MOTIVACIÓN INTERNA |                   |                      | MOTIVACIÓN EXTERNA      |                            |                    | No Motivación |
|-------------|----|--------------------|-------------------|----------------------|-------------------------|----------------------------|--------------------|---------------|
|             |    | Para conocer       | Para experimentar | Para conseguir cosas | Regulación Identificado | Regulación Introproyectada | Regulación Externa |               |
| N           |    | 20                 | 20                | 20                   | 20                      | 20                         | 20                 | 20            |
| Percentiles | 1  | 13.00              | 16.00             | 14.00                | 14.00                   | 12.00                      | 4.00               | 4.00          |
|             | 20 | 19.20              | 21.40             | 18.00                | 15.40                   | 13.20                      | 10.40              | 4.00          |
|             | 40 | 20.00              | 24.40             | 20.40                | 20.00                   | 16.00                      | 14.40              | 7.00          |
|             | 60 | 21.00              | 25.60             | 21.00                | 22.00                   | 17.00                      | 17.00              | 9.60          |
|             | 80 | 22.00              | 28.00             | 22.00                | 24.60                   | 19.00                      | 18.80              | 14.20         |
|             | 99 |                    |                   |                      |                         |                            |                    |               |

Fuente: Censos

Elaboración: Esther Rivera Durán (2024). Los datos se analizaron utilizando IBM SPSS Statistics (versión 24).

**Tabla 10**

*Interpretación de los percentiles*

| Percentil | Interpretación                 |
|-----------|--------------------------------|
| 99        | Muy superior (motivación)      |
| 95        | Superior                       |
| 75        | Superior al término medio      |
| 50        | Término medio                  |
| 25        | Inferior al término medio      |
| 10        | Inferior                       |
| 5         | Muy Inferior                   |
| 1         | Deficiente (no hay motivación) |

Fuente: Censos

Elaboración: Esther Rivera Durán (2024). Los datos se analizaron utilizando IBM SPSS Statistics (versión 24).

Los percentiles de acuerdo a su nivel se interpretan desde muy superior en el percentil 99 hasta deficiente en el percentil 1. Los percentiles son porcentajes desde el 1% hasta el 99%.

**Tabla 11**

*Motivación interna, motivación externa y no motivación*

|                 | Para<br>conocer | Motivación Interna<br>Para<br>experimentar | Para<br>conseguir | Regulación<br>Identificado | Motivación Externa<br>Regulación<br>Introproyecta | Regulación<br>Externa | No Motivación |
|-----------------|-----------------|--|-------------------|----------------------------|---|-----------------------|---------------|
|                 | 13              | 20   | 18                | 23                         | 12  | 12                    | 15            |
|                 | 22              | 26   | 21                | 20                         | 20  | 17                    | 4             |
|                 | 20              | 16   | 21                | 21                         | 19  | 17                    | 4             |
|                 | 15              | 23   | 17                | 14                         | 16  | 15                    | 17            |
|                 | 22              | 28   | 22                | 27                         | 18  | 19                    | 7             |
|                 | 21              | 25   | 22                | 22                         | 16  | 25                    | 19            |
|                 | 22              | 26   | 19                | 21                         | 14  | 14                    | 7             |
|                 | 20              | 23   | 18                | 20                         | 17  | 19                    | 11            |
|                 | 22              | 28   | 22                | 14                         | 13  | 4                     | 4             |
|                 | 18              | 21   | 12                | 10                         | 16  | 4                     | 10            |
|                 | 19              | 25   | 23                | 17                         | 20  | 17                    | 5             |
|                 | 20              | 24   | 21                | 19                         | 12  | 15                    | 9             |
|                 | 20              | 27   | 22                | 26                         | 17  | 21                    | 7             |
|                 | 20              | 23   | 21                | 25                         | 16  | 18                    | 8             |
|                 | 14              | 21   | 18                | 15                         | 13  | 4                     | 4             |
|                 | 21              | 21   | 14                | 18                         | 16  | 14                    | 11            |
|                 | 22              | 28   | 22                | 23                         | 15  | 14                    | 4             |
|                 | 21              | 28   | 22                | 22                         | 18  | 4                     | 18            |
|                 | 23              | 25   | 20                | 15                         | 19  | 10                    | 11            |
|                 | 21              | 25   | 19                | 25                         | 15  | 18                    | 10            |
|                 | 20              | 28   | 21                | 23                         | 21  | 17                    | 4             |
| <b>Promedio</b> | <b>20</b>       | <b>24</b>                                  | <b>20</b>         | <b>20</b>                  | <b>16</b>   | <b>14</b>             | <b>9</b>      |

Fuente: Censos

Elaboración: Esther Rivera Durán (2024). Los datos se analizaron utilizando IBM SPSS Statistics (versión 24).

El valor promedio de la escala de motivación interna para conocer es de 20, que significa que está en el percentil 40, quiere decir que se encuentra en aproximadamente término medio. La motivación interna para experimentar registra un valor promedio de 24, también ubicándose en el percentil 40 con el mismo significado que el anterior; la motivación interna para conseguir registra un valor promedio de 20, ubicándose en el percentil 40.

La motivación externa no varía su ubicación en los percentiles, es por esto que la de regulación identificada con un valor promedio de 20 de igual manera se ubica en el percentil 40. La regulación introyectada, su valor promedio es de 16, que también se ubica en el percentil 40, mientras que la no motivación con un valor promedio de 9 se ubica en el percentil 60, significando que está al término medio de motivación.

**Tabla 12**

*Tabla de motivaciones por ciudad*

|                            | Lugar de nacimiento |                 |
|----------------------------|---------------------|-----------------|
|                            | Quito<br>Media      | Cuenca<br>Media |
| MI para conocer            | 21                  | 19              |
| MI para experimentar       | 25                  | 24              |
| MI para conseguir cosas    | 20                  | 20              |
| ME Regulación Identificado | 20                  | 21              |
| ME Regulación Introyectada | 17                  | 16              |
| ME Regulación Externa      | 15                  | 15              |
| No Motivación              | 10                  | 8               |

Fuente: Censos

Elaboración: Esther Rivera Durán (2024). Los datos se analizaron utilizando IBM SPSS Statistics (versión 24).

Para identificar de acuerdo al lugar de cada ciudad en la primera dimensión MI (motivación intrínseca) para conocer, los deportistas de Quito se ubican en el percentil 60 y los deportistas de Cuenca en el percentil 20. MI para experimentar, para Quito el percentil 60 y Cuenca el percentil 40, MI para conseguir cosas; tanto Quito como Cuenca están ubicados en el percentil 40, que está debajo del término medio.

Ahora, la motivación extrínseca (ME) la de regulación identificada, para Quito percentil 40 y para Cuenca percentil 50, para ME, regulación introyectada para Quito percentil 60 y para Cuenca percentil 40; para ME regulación externa, tanto Quito como

Cuenca se ubican en el percentil 50, que significa término medio de motivación extrínseca.

La no motivación en Quito se ubica en el percentil 70 y Cuenca en el percentil 50.

En resumen, se evidencia una superioridad estadística de los deportistas de Quito a diferencia de los deportistas de Cuenca.

Creencias irracionales

### Matriz 1

*Dimensiones, preguntas y respuestas de los triatletas. Entrevista semi estructurada*

| <b>Objetivo general</b>   | <b>Dimensión</b> | <b>Pregunta:</b>   | <b>Respuesta:</b>   |
|---|------------------|--|---|
| Analizar la motivación y las creencias irracionales que influyen en el desempeño deportivo en los triatletas ecuatorianos seleccionados de las ciudades de Quito y Cuenca de la categoría sub 23 durante el período 2024. | Perfeccionismo   | 1. ¿Qué piensas acerca de la idea de que los entrenamientos deben hacerse a la perfección como están planificados? | P1: No, me parece súper mal porque siempre pasan full cosas que no, o sea, no permiten realizar algo o a veces es mejor modificar las cosas porque si un día estás súper cansado y entrenas y te va mal, te sientes mal emocionalmente, y la siguiente estás más cansado aún y es perjudicial en mi punto de vista.   |
|   |                  |  | P2: Pienso que es incorrecto porque todo el mundo tiene diferentes, o sea, temas diarios en la vida diaria y creo que el entrenador lo que tiene que hacer es enfocarse en hacerle el seguimiento, o sea, por deportista, porque ahí tú puedes planificar, tienes hecho y todo, pero te puedes caer, te puedes enfermar eh tal vez no entrenaste por cualquier otra situación y |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>yo pienso que son moldeables, que depende de cómo te encuentres y en qué situación estés</p>  |
|  |  | <p>P3: Yo creo que porque los profesores tienen más experiencia saben cómo son los trabajos de cada uno de los deportistas. Entonces ellos hacen la planificación para que nosotros cumplamos y logremos un objetivo como ganar una competencia...Sí, porque ellos estudiaron esa carrera por algo, entonces ellos son la experiencia.</p>   |
|  |  | <p>P4: Siento que no es... siento que ha sido un parámetro mal visto porque ahora las cosas ya cambian y también depende de cómo se sienta uno emocionalmente. Cómo se despertó ese día, cómo si es que tiene problemas personales o físicos igual. Entonces no siempre vas a estar tú en tu pico y no siempre vas a hacer los entrenamientos al 100 y eso también tienen que verlos los entrenadores que a veces puedes tener un mal día, haber pasado un mal rato en tu casa o en la universidad y va a afectar afecta muchísimo al rendimiento. Entonces estoy no estoy de acuerdo con ese parámetro.</p> |
|  |  | <p>P5: Yo creo que está muy bien hacer esto, seguir el entrenamiento al pie de la letra porque por algo han estudiado los entrenadores ¿no? Entonces ellos ya tienen se supone que</p>   |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>... y el conocimiento para darte lo que necesitas para poder llegar a ser campeón los mejores puestos. Yo creo seguir el entrenamiento al pie de la letra es importante, o sea podrías tal vez modificar un poco el plan en el momento de aflojar, por ejemplo no tienes 400 con flotador modificable, pero en momentos que no son como cruciales sino como ya... Sí, sí te cacho, pero no es en todo momento sea es como si te toca un plan no sé de unos 10X100 cando vas a nadar y vas a hacer vas a hacer más si yo me refiero si no el momento de afloje no el momento que te mandan los 10 minutos podías no se trotar o ya puedes poner tu ritmo, porque estás aflojando. Es simplemente relajar a tu cuerpo. Entonces yo creo que aflojando hay muchas formas de aflojar no solamente como una. Entonces por ejemplo yo tenía un entrenador simplemente decía 400 educativos. Entonces era como puedes hacer lo que tú quieras para aflojar, o sea te daba como para ti tas flotador o patada o perfeccionar tu técnica. Entonces era como educativo lo que tú quieras aflojar mientras aflojes está bien... sin cuestionar el plan de entrenamiento como tal sí tal vez exista algún tipo de desliz no sé cuando estás con tus amigos conversando un poco</p> |
|--|--|--|---|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>más el descanso, pero no es como tal modo de entrenamiento sino, estás con tus amigos a conversar te demoras en vez de un minuto de descanso, 2 minutos. Entonces pero el entrenamiento se hace porque se hace.</p>   |
|  |  |  | <p>P6: O sea pienso que sería algo fantástico si saliera todo al pie de la letra, pero siempre va a haber un error tanto como que del entrenador como del deportista nos vamos a saltar algún plan, algún detalle o algo por así.</p>  |
|  |  |  | <p>P7: A ver pienso que es importante cuando el deportista busca, buscar maximizar su rendimiento, o sea cuando estás intentando competir en alto rendimiento, si no yo creo que cuando es más recreativo vale más la pena escuchar el cuerpo y disfrutar de la actividad pasar un buen rato...claro, o sea hacerlo perfecto siempre da mayor satisfacción cuando terminas ¿no? pero hay veces que no tienes del tiempo o simplemente no, no lo logras y creo que vale más conformarse con lo que pudiste, o sea valorizar lo que lograste hacer que frustrarte por no haber hecho algo a la perfección.</p> |
|  |  |  | <p>P8: L verdad yo pienso que no se debe ser a la perfección, ya que a veces no es el día de uno, como que intentas y no das lo suficiente y a veces te frustra sería entonces con tal de dar y</p>  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>sentirte cómodo contigo mismo y de que pudiste siquiera ir a entrenar y fue tu disciplina en la que te llevó entonces para mí está bien.</p>  |
|  |  |  | <p>P9: Ah yo pienso que tiene su, hasta cierto punto es válido y conforme el atleta adquiera más y más experiencia eh pienso que debería tener un puntito de flexibilidad eh acorde a cómo es la situación eh de fatiga tanto física, como mental del atleta en ese día lo que sí. O sea, yo soy muy partidario de a lo mejor e sabes eh tratar de que se cumpla al 100% la carga interna, pero eh la carga externa sean tiempo sea velocidad eh aproximar lo a que a que digamos sea mucho más de acorde a cómo se siente el atleta ese día. Muchas veces queremos hacer un estímulo y a mí me pasa, por ejemplo, voy a veces un poco más rápido de lo que debería y al final termino haciendo un estímulo diferente al que quería. Entonces pienso que el entrenamiento debe estar digamos un poco o sea en mi opinión raja tabla. Pero debe haber si cierta flexibilidad para para que el atleta le de sus sensaciones al entrenador y de acuerdo a eso se reajuste sería eh la carga externa lo que son tiempos velocidad eh vatios incluso e y siempre digamos monitorear el estímulo de acuerdo a la carga interna a la sensación del atleta a</p> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>la frecuencia cardíaca y a digamos especialmente a sentir que uno está realizando el estímulo que quiere ¿no?... exactamente o sea debe ser perfecto, pero a lo largo del tiempo en un periodo de tiempo largo no, no en el día a día digamos entonces, claro que se necesita experiencia para, mucha experiencia y conocerse, conocimiento de cada atleta para que digamos uno pueda reajustar el entrenamiento, pero yo sí soy partidario de que en días que incluso uno se sienta fatigado tratar de al menos cumplir con el estímulo. Pero hay días por suerte a mí diría que me ha pasado contado con las manos eh. Hay días que si de verdad uno percibe una fatiga demasiado alta y esos días sí que es mejor descansar.</p> <p>P10: La verdad pienso que la planificación de los entrenamientos previamente hecha es muy importante sobre todo para los deportistas como nosotros de alto rendimiento, ya que bueno hay objetivos y metas que alcanzar no. Entonces si tenemos una planificación eh para llegar a una meta no la cumplimos eh como debe de ser o sea no, no, no lo podremos llegar a alcanzar como tal. Entonces tenemos que ir paso a paso si tenemos una meta de correr a un cierto ritmo, tenemos que empezar poco a poco no tampoco vamos a ir a lo loco a salir las cosas...</p> |
|--|--|--|--|

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>Sí o sea no lo diría perfectamente porque bien sabes que puedes tener alguna enfermedad en lo que va del proceso puede tener algún accidente cualquier cosa, pero trata de hacer su mayor esfuerzo.</p>  |
|  |  |  | <p>P11: Que, bueno sea, creo que sí es necesario tratar de seguir lo más posible al pie de la letra como estaba planificado, porque obviamente los entrenadores bueno se matan haciendo todo el macro y el micro para para que nosotros lleguemos de una forma específica a las competencias, entonces, si no cumplimos, obviamente con al menos las partes más importantes del trabajo de no llegase en la forma que se que es necesaria para competir ¿no? Entonces yo creo que se puede competir, se puede competir, se puede entrenar y se puede variar un poco los planes, pero la parte principal, lo mejor sería que se quede intacta.</p> |
|  |  |  | <p>P12: No creo que deben hacerse mucho la perfección porque a veces el cuerpo no está en las condiciones o porque puede pasar otro tipo de cosas que no estás que estás con un poco de estrés o cualquier otro tipo de cosas, por lo tanto, no creo que los entrenamientos siempre son perfectos más que todo.</p>   |
|  |  |  | <p>P13: O sea bueno yo creo que capaz a veces hay una idea errónea de</p>   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>eso porque generalmente a veces no se puede cumplir. Pero en su mayoría obviamente se debe o sea se debe seguir lo planificado pues para llegar o sea a los objetivos todo eso, pero igual si es que digamos un día a otro no se cumple tampoco es como que algo malo.</p>  |
|  |  |  | <p>P14: Eh bueno eh yo pienso que uno tiene que intentar hacerlo planificado, pero uno no se tiene que frustrar si no sale como está planeado para eso está el entrenador en el entrenamiento es difícil cuando te mandan el plan y no está el entrenador porque ahí se vuelve complicado porque eh no todos los días estás al 100 ,pero se puede cambiar o el entrenador ve te da más pausa o el entrenador ve y te divide la el entrenamiento en series. Digamos si eran de 800 en vez de 400 yo creo que eso es lo importante de tener el entrenador con uno porque, porque tal vez estás haciendo mala salida o mala llegada y te dice: Okay vamos a tomarnos un poco más de calma. No importa que hagas un poco más lento, pero enfoquémonos en esto. Entonces yo creo que eso es lo importante tener ese feedback. Lo importante es eh intentar cumplir con el plan y sino reestructurar el plan, pero no dejar de hacerlo. Eso es lo importante la constancia para mi punto de vista.</p> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>P15: Considero que es muy importante porque si es que no se sigue la planificación al pie de la letra, por así decirlo no pues llegar a una sobrecarga y te lesionas y pues puede quedar ahí tu, porque es el deporte considero que es muy importante.</p>  |
|  |  |  | <p>P16: A ver bueno si es posible cumplirlos todos sería ideal a veces las condiciones no se dan eh bueno en mi caso yo tengo una entrenadora pues y yo le pago para que ella me de las tablas, entonces la idea es tratar de cumplir todo sí me gustaría hacerlo porque en base a las tablas que ella hace se programan las carreras que yo quiero, en las que yo fijo mi objetivo. Entonces si no llego a cumplir los entrenamientos pues me estoy desviando de mi objetivo, pero es difícil es muy difícil tratar de cumplir todo al 100% o sea cuestiones de tiempo, de trabajo entonces trato de cumplir lo que más lo que más puedo.</p> |
|  |  |  | <p>P17: Bueno pienso que influyen realmente en el resultado que quieres obtener en la competencia definitivamente pienso eso...porque por ejemplo me ha pasado que cuando trato de cumplir los entrenamientos al pie de la letra como nos lo solicita el entrenador los resultados son evidentemente diferentes lo cumplimos</p>   |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>exactamente. Pues el sale mucho mejor es como que alcanzas la meta que estás buscando a cuando te saltas un poco. Además de que creo que juega un papel muy importante sobre el tema de la disciplina y el compromiso.</p>   |
|  |  |  | <p>P18: O sea, depende de los objetivos, creo... Ahora ya creo que no, pero antes pensaba que sí... Ah, es que antes no sé, solo sentía, por ejemplo, me subían las tablas, entrenaba con otro entrenador y como que digamos, por algo no podía hacer en la mañana y en la tarde ya como que me estresaba porque era como que un deber que no tenía hecho, entonces ahí está, por más cansada o lo que sea que este tenía que hacer, pero sentía que tenía, o sea, no era como que ya voy a salir y disfrutar, era como un deber... Pero lo malo es que claro, y no supe como escucharla en mi cuerpo y me terminé lesionando bien fuerte... Como que, si pasa algo, puedo como conversar con el coach y modificar y no pasa nada si una vez no es como está ahí, según lo que el planificaron desde el inicio.</p> |
|  |  |  | <p>P19: La verdad es que a mi, o sea parece una muy buena idea porque o sea en sí ya como lleva una estructura y ya sería para cada deportista individualmente me parecería algo súper bien en ese ámbito.</p>  |

|   |                |   |   |
|---|----------------|---|---|
|   |                |   | P20: Creo que depende, depende de cómo te sientas más que de lo que esté planificado. Eso siempre hay que esforzarse, pero también hay que escucharlo de tu cuerpo.   |
| Objetivo general  | Dimensión      | Pregunta:   | Respuesta:  |
| Analizar la motivación y las creencias irracionales que influyen en el desempeño deportivo en los triatletas ecuatorianos seleccionados de las ciudades de Quito y Cuenca de la categoría sub 23 durante el período 2024. | Perfeccionismo | 2. ¿Qué opinas sobre hacer a la perfección la técnica para nadar, correr y cicular cuando entrenas? | P1: Yo creo que la técnica depende como que en cuál de las tres, para correr o sea como que cada quien tiene su estilo y o sea como que intentar correr en una técnica así súper súper específica no está, o sea uno a veces se lesiona por esas cosas, entonces mejor irse adaptando poquito a poquito, en la natación igual, o sea tratar de ver qué le funciona a uno y a partir de lo que a uno le funciona poder mejorar la técnica a partir de ello. O sea, como que, si alguien tiene un rango de brazada más largo, saber si es que hace más rápido y así. En la bici sí creo que es súper importante porque ahí sí es como que ya mientras más watts ahorres, entonces no te va a dañar mucho la fuerza y el cardio con lo que hagas la técnica. Entonces en ese sí me parece importante que manejar a la perfección a la técnica. |
|   |                |   | P2: Pienso que es lo básico que hay que hacer o sea es lo que sí o sí se tiene que aprender. Y sí o sí se lo tiene que aplicar en todos los entrenamientos  |
|   |                |   | P3: Bueno creo que hacer la   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>técnica correctamente es un ahorro de energía para los deportistas para que logremos hacer las cosas más rápido y de mejor manera.</p>  |
|  |  |  | <p>P4: Eh creo que sí existe una perfección la técnica porque ya es algo motor o algo físico que te tuvieron que enseñar como bases para hacer esa esa disciplina entonces tiene mucho que ver el mover bien los brazos el alzar el hombro, bajar el pie al momento de cicular, la técnica de carrera que ayuda. Todo eso ayuda en un momento de la competencia. Entonces sí eso sí con eso sí estoy de acuerdo...eh siento que en este punto de mi de mi transcurso como deportista me obligaría a hacerlo bien porque ya voy bastantes años entonces ya es momento de. Ya pasó el momento de haberlo corregido entonces alguien me tuvo que corregir o alguien me tuvo que decir, pero si es que no fue así pues tengo que tengo que hacer un cambio porque eso me va a ayudar en mi en mi rendimiento si es que quiero llegar aún más lejos</p> |
|  |  |  | <p>P5: Yo creo que la técnica es muy importante, porque o sea te ayuda en los puntos que más débil eres tú. Por ejemplo si tú no tienes una buena técnica para correr o por ejemplo tenía un entrenador igual que te decía que estabas corriendo sentado, o sea uno no</p>   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>entendía que significa correr sentado, pero con la técnica como que tu mismo cuerpo se va adaptando a lo que le vas enseñando a tu cuerpo no sé a que ponga bien la posición de los brazos, por ejemplo cuando apenas empiezas a nadar no sabes nada técnica nadas cómo te da, o sea cómo sale. Pero los entrenamientos tienen ahí una sesión que es solo dedicada a la técnica para que tú puedas mejorar esos aspectos técnicos que a la final te ayudan a consumir menos energía de tu cuerpo para dar la competencia lo mejor, entonces tú mientras mejor técnica tengas menos energía vas a gastar más, cómo te vas a sentir compitiendo.</p> <p>P6: Creo que nos ayudaría full la verdad tanto para no desperdiciar energía. Siento que teniendo una mala técnica gastamos demasiada energía. Entonces si así mejoramos nos, o sea podemos reducir como que cómo sería no gastar mucha energía perfeccionando nuestra técnica.</p> <p>P7: Bueno ahora es algo que no en lo que no pienso mucho. Siempre que me acuerdo trato de hacer la técnica lo mejor posible, pero realmente no es algo en lo que pienso muy a menudo.</p> <p>P8: Bueno eso sí es muy importante, ya que sin una buena técnica no voy a poder mejorar tanto en</p> |
|--|--|--|--|

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>la natación ni corriendo eh y peor en la bici porque una mala técnica es más desgaste eh no como que no da frutos es más te estancas si no hay una buena técnica.</p>  |
|  |  |  | <p>P9: Yo pienso que eso es eh básico primordial y sobre todo en categorías inferiores en incluso hasta juvenil yo muchas mejoras que he tenido a lo largo de ya de desde que soy sub23 y desde que soy élite eh ha sido más por el mejoramiento de la técnica de la ejecución del movimiento que en sí por una mejora física he dado muchas veces saltos de calidad en cortos periodos de tiempo por activar bien los grupos musculares que se necesitan por hacer mejores gestos, mejores movimientos y creo que es algo primordial especialmente un deporte como la natación que es un deporte diría a la par lo técnico y lo físico yo creo que en carrera pie si el físico prevalece un 60/40 y en bici diría que un poquito menos pero igual un 70/30 eh pero en natación sí están yo creo a la par a la par y muchas veces el mantra que yo uso es cuando estoy bastante cansado, intentar enfocarme más en el gesto técnico que incluso en el esfuerzo.</p> |
|  |  |  | <p>P10: Siento que no habría una perfección como tal. Ya que bueno cada persona es diferente ejemplo, en mi</p>   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>caso es una técnica diferente en el ciclismo, una técnica diferente en la natación, dependiendo también se depende mucho de las competencias como tal entonces o sea yo creo que tratar de guiarnos de la mejor postura que se puede llegar a tener, las mejores técnicas que se puede llegar a tener. No creo que ahí sea algo perfecto como tal.</p>                                    |
|  |  |  | <p>P11: Yo creo que o sea no todos tenemos la, o sea, por ejemplo, es muy difícil tener una técnica perfecta, pero creo que es necesaria tener una, tener una buena técnica para poder por muchos factores, no por el momento. Ahorro de energía en efectividad del de la biomecánica. Entonces yo creo que es necesario hacer lo mejor posible la técnica, pero no siempre es perfecto.</p> |
|  |  |  | <p>P12: Verás por ejemplo yo no tengo buena técnica de natación, pero siempre he sido siempre tengo muy buenos tiempos de natación por eso a veces pienso que tener una mala técnica se le puede acoplar para para mejorar con tú con tu propia técnica que está una técnica perfecta que no te puede funcionar.</p>   |
|  |  |  | <p>P13: O sea bueno yo creo que eso es algo fundamental porque a la final cuando haces bien esas cosas te ayuda y te hace un apoyo increíble pues en resultado</p>   |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>P14: Bueno yo creo que la técnica es importante en las tres cosas, pero si te mueves rápido eh digamos en vez de en vez de doblar el codo por el aire lo haces recto. Pero eres eficiente y al final pones los tiempos y sales en el primer grupo del agua creo que cada cuerpo se adapta de diferente forma y el cuerpo se adapta. Entonces tal vez cambiarlo podría mejorar, pero también podría demorar o podrías empeorar entonces creo que como te dije es importante. Por eso el entrenador porque es adaptable a que pase eso o sea podrás siempre intentar es de niño hacer la mejor técnica posible, pero de grande como que cada uno tiene un patrón. Entonces no siempre es como corregirlo sino ver si está funcionando.</p> |
|  |  |  | <p>P15: A ver igual es muy importante porque si es que no tienes buena técnica no vas a poder desenvolverte mejor en el deporte y eso te ayuda a avanzar más y por otra parte igual tiene que ver bastante con lo con lo para evitar lesiones. Porque si tienes una mala técnica igual te puede empezar a molestar algo por ahí y ya igual perjudica. Entonces es importante</p>  |
|  |  |  | <p>P16: Eso sí me parece que se debería tratar de hacer a la perfección por la técnica porque la técnica es todo o sea con una buena técnica eh evitas el</p>   |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>riesgo de lesiones, cumples con las los propósitos propuestos en tiempos, en distancia eh también puedes cumplir con todo con la mayoría de entrenamientos que te ponga en este caso la entrenadora porque te minimiza como te digo te minimiza lesión, te minimiza riesgos, entonces considero que la técnica es súper importante es en todo la natación, en atletismo, en ciclismo en todo. Si no tienes técnica estás prácticamente perdiendo, perdiendo el tiempo porque no te puedes lesionar rapidísimo y te matas corriendo, te matas cicleando, te matas nadando y no avanzas nada. A mí es lo que me pasa en la natación o sea yo no tengo una buena técnica nadando. A mí me cuesta realmente muchísimo muchísimo tratar de alcanzar al resto o tratar de ir ahí más o menos con el resto porque yo empecé a nadar ya tarde y mi técnica no es buena, entonces es súper importante la técnica es súper importante.</p> <p>P17: Pienso que mientras más perfeccionas la técnica eh tu rendimiento mejora, tienes mejor desgaste producto de tener una mejor técnica. Entonces sí creo que es muy importante la técnica ya puedes abaratar el cansancio no se creo.</p> |
|--|--|--|

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>P18: Eso sí, creo que es súper importante porque ahí está la base de todos. O sea, sí con técnica, más que nada bueno todo, sí, claro, correr también y nada es totalmente diferente cuando ya logrado hacer con técnica como se debe hacer, a tratar de nadar ahí algo sin técnica.</p> |
|  |  |  | <p>P19: O sea hacer la técnica perfecciona, o sea nunca nadie creo que sería perfecto haciendo una técnica la verdad, pero mejorar y hacer que esa mejora nos ayude a ser más más, mejores en o sea en general, o sea a mí me pareciera súper bueno eso.</p>                                |
|  |  |  | <p>P20: Sí, creo que hay que intentar hacerlo, lo que mejor se pueda es importante... Sí o más intentar... Ósea intentar hacerlo perfecto diría yo. O sea, porque al final hasta las técnicas varían de cada persona también.</p>   |

| Objetivo general   | Dimensión                         | Pregunta:  | Respuesta:  |
|--|-----------------------------------|--|---|
| <p>Analizar la motivación y las creencias irracionales que influyen en el desempeño deportivo en los triatletas ecuatorianos seleccionados de las ciudades de Quito y Cuenca de la categoría sub 23 durante el período 2024.</p> | <p>Pensamientos catastróficos</p> | <p>3. ¿Cuáles son tus pensamientos frecuentes antes, durante y después de una sesión de entrenamiento?</p> | <p>P1: Normalmente antes son, o sea no son desmotivacionales, sino que son como que, sin muchas ganas de hacer las cosas, ósea es como que, si quiero ir a entrenar, no quiero ir a entrenar, me da pereza. Durante es como que súper, ay sí, es súper como que emotivo, así es como... O sea, ya el momento que estoy haciendo, es como que ahí me motivo a hacer las cosas bien. Entonces, por ejemplo, yo personalmente cuando entreno, o sea, no me gusta hacer las cosas mal. Entonces, lo doy todo, se trata de hacer lo mejor, pero no tengo esa misma motivación antes de hacer el entrenamiento. Ahí es como que a veces no voy o alguna cosa así. Y después en realidad depende de cómo me fue entrenando, más que en cuestión de tiempos o así. O sea, si es que yo entrené bien, o sea, si es que yo estoy consciente que hice las cosas bien, o sea no me siento mal, pero si a veces como que entreno y sé que no hice bien las cosas por yo misma querer hacer mal las cosas, ahí sí me siento súper mal y ese rato es como que te quedas motivado para entrenar al siguiente día de entrenamiento o hago mejor o así mismo para hacer así, ahí, así, eso... Yo creo que más que nada es el hecho de</p> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>que luego me va a costar más. O sea, si yo digo hoy día, por ejemplo, para nadar, si digo, si no voy a entrenar hoy día, deley y mañana me cuesta muchísimo más y es más esfuerzo y es más duro. Entonces, es como más es eso lo que a veces cuando estás desmotivado me motiva a ir, porque sé que, si es que no voy, pierdo lo que ya hice, así. Más eso... Depende del entrenamiento. Normalmente cuando es un entrenamiento sea grato, sea bueno. Normalmente cuando acabo de entrenar tengo mi estado de ánimo súper bueno. O sea, por alguna razón, nunca acabando de entrenar a pisar me haya ido mal. No me siento triste ni nada. O sea, reflexiono, pero no me siento triste, entonces me siento como que contenta de haber cumplido.</p> <p>P2: Antes a veces como que: qué pereza tengo que ir entrenar. Pero hay veces que también como que digo no qué bacán, o sea hoy día voy a entrenar me voy a despejar, o sea creo que depende del estado de ánimo eh pero no es como que o sea hay veces que me ha pasado que ya... bueno cuando he estado en competencia y todo que es como que ya quiero que sea la competencia, o sea ya estás un poquito cansado de sufrir con esos entrenamientos fuertes así que por esa</p> |
|--|--|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>parte eso me ha pasado en esos momentos de ahí hay otros días que toca entrenar tranquilo eh más bien voy contento, entrenar digo: qué chévere tengo un rato para pensar y así de ahí durante el entrenamiento estoy súper bien. Estoy totalmente distraído estoy concentrado en el entrenamiento y como que no pienso nada más allá de hacer lo que me toca hacer y después eh satisfacción es como que bacán acabé o qué chévere entreno sí es satisfacción...Sí normalmente siempre son así.</p> <p>P3: Bueno mis objetivos y mis pensamientos son que debo cumplir la planificación eh debo esforzarme al máximo para eh cumplir los tiempos y mejorar mi rendimiento.</p> <p>P4: Ah ya en la primera jornada antes eh me da pereza porque como madrugo tengo... sí tengo mucha pereza y tengo pensamientos de no vayas mejor quédate durmiendo y a veces sí sí hago caso porque que a veces me duermo muy tarde entonces es mejor, prefiero recuperar mi cuerpo antes que someterlo a más a más presión y a y a más estrés entonces a veces esos son mis pensamientos antes de. Pero ya cuando, pero si es que no si es que he descansado bien y únicamente es pereza me obligo a levantarme porque sé que</p> |
|--|--|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>después mi mente misma me va a acabar diciendo que no fui solo por pereza. Porque esa es la verdad entonces después de eso durante el entrenamiento Ya me siento un poco mejor porque ya estoy ahí ya me desperté ya hago los tiempos como son y ya entreno normal eh cuando no hago los tiempos que son también como que auto, me autocorrijo, reflexiono a ver si es que si es que no los hago por alguna condición física o alguna condición emocional si es que es condición física sí me pongo mal porque no sé qué está pasando porque se supone que debo cumplir los tiempos pero si ya es algo emocional como que no me siento bien conmigo misma o tengo problemas no me doy tan duro porque sé que es pasajero y después ya me, ya estoy tranquila no pienso en nada. Solo pienso en el entrenamiento de más después y ya ya...sí porque todos son como los entrenos igual. Entonces sí me da pereza...eh ¿qué me sé decir? creo que no me digo textualmente sino digo como que: qué está pasando por qué no estoy haciendo las cosas como debo hacer por qué ¿Por qué no estoy no sé por qué no estoy nadando a este ritmo? o ¿por qué no estoy corriendo este ritmo si es que entreno todos los días? ¿por qué no lo estoy haciendo? es más esa</p> |
|--|--|--|

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>frase de si estás en esto todos los días ¿por qué no estás cumpliendo con lo que debes de hacer?</p> <p>P5: Antes del entrenamiento, sueño, pereza, ganas de no ir porque está porque toda la sesión de entrenamiento todos los días empieza 5 de la mañana nadando. Entonces tienes que llegar en ese frío despertarte, hacerte el desayuno. Entonces es completamente pereza en el entrenamiento como ya te encuentras con tus amigos estás riendo estás pasándola bien, como que te sienta ese como ese placer de estar ahí en ese lugar. Aunque todos los pensamientos anteriores eran de no quiero venir, pero cuando estás ahí es como que ya te justifica y después del entrenamiento qué sensaciones tengo depende bastante de qué tan bueno ya ha sido el entrenamiento porque hay algunos entrenamientos son claves que uno dice yo me vengo a medir o vienes con más energía, pero no sale como esperaba, sale como medio bajoneado. Tal vez porque dices wow yo me vengo esforzando tanto tiempo y hoy que era lo importante de los entrenamientos ¿no? un chequeo técnico o algo así te va mal por cualquier razón que sea no sé te peleaste con la novia o algo salió mal en la universidad. Entonces ya es como</p> |
|--|--|---|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>que te bajó a full. Y eso repercute tu entrenamiento tu competencia entonces dependiendo de qué tan bueno es el entrenamiento van a ir mis sentimientos... la mayoría del tiempo es como placer hacer lo que me gusta porque al final puede terminar todo el cuerpo, pero se si como un placer entonces como que la mayoría como que del tiempo te sientes bien.</p> <p>P6: A ver antes normalmente es como que nerviosismo, saber que qué va a tocar de plan o también a veces no querer ir a entrenar. Ya estando entrenando pues es como que aguantarse a lo que ya vimos por ya si ya vimos. Ya como que ya nuestra mente se mentaliza y toca hacerlo y ya al final del entrenamiento sería: es una satisfacción haber acabado y haber cumplido, haberlo logrado eso.</p> <p>P7: A ver antes, antes. Generalmente me da un poco de pereza en el sentido de: Okay tengo que salir eh durante, generalmente pienso en actividades que tengo que hacer libero un poco la mente como que si resuelvo en mi mente conversaciones o pendientes o lo que sea para estar un poco más preparado y terminar un entrenamiento es satisfactorio, es en un sentido te dices: vaya no entiendo por qué tenía pereza de salir si realmente</p> |
|--|--|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>cuando terminas te sientes muy bien... Cuando termino depende mucho de las sensaciones que haya tenido en el entrenamiento. Si es un buen día, pues estás muy contento dices, sientes que aprovechaste la actividad que hiciste, a veces es un mal día y te dices: Bueno mañana será mejor y sigues no, pero sí siempre trato de aprovechar cualquier entrenamiento que haga para para sentirme bien estar saludable.</p> <p>P8: Antes es como, como madrugo la verdad es como que no quiero ir y me da sueño sería no, pero después ya me cambio y me voy y empiezo a entrenar y de ahí ya me motivo a mí mismo que si puedo y que si puedo y sigo hasta acabar el entrenamiento ya después de entrenar me siento bien conmigo porque digo a la final no quería ir y fui.</p> <p>P9: En sesiones de entrenamiento digamos que soy bastante de tanto antes como después como durante perdón soy bastante de pensar como si estuviera en una competición de tener presente el ambiente que sentiría al competir al estar parado en una línea de salida de una prueba internacional, pero yo en el pasado había sido mucho de digamos dejarme dominar por la mente, de sobrepensar, incluso de con mantras, con cosas así</p> |
|--|--|--|

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>con salirme de la realidad sabes y últimamente he leído y me he enfocado mucho en no dejarme dominar por la mente sino más bien que la mente sea un herramienta y bueno ahora trato de digamos de pensar lo justo de.</p> <p>Entrenando intentar simular estar en un escenario de competición, pero siempre enfocándome en el presente en lo que estoy haciendo en los movimientos en mis sensaciones de la respiración y bueno creo que incluso lo disfruto más y llevo el ejercicio de una manera más llevadera... durante el entrenamiento que muchas veces, por ejemplo, si, si voy sufriendo va acostando estoy haciendo algunas series voy pensando como que eh como si, si esa fuera la última repetición la última serie.</p> <p>Entonces voy pensando en, en, en me digo a mí mismo eh Focus en relajarte en la técnica, en ir a la velocidad, a los vatios que como si ya la, el entrenamiento se acabara ahí. Es decir, vamos a la velocidad que toca sin pensar si quedan 2 km 3, 4, 1, 100 m voy pensando, repitiendo mismo eh vamos al ritmo. Vamos a la velocidad, vamos a los vatios voy pensando como que enfócate en los movimientos, enfócate en que en que puedes, no te dejes dominar de la cabeza, del miedo de cosas así voy más como que</p> |
|--|--|---|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>motivándome a mí mismo de no levantar el pie como se dice que de digamos de frases motivadoras o cosas así que sí que lo solía hacer antes...no después de una sesión afortunada eh gracias a Dios eh creo que la mayoría de sesiones me digo a mí mismo como que me doy a mí la sensación de que hice un buen trabajo, de que hice un esfuerzo de que de que valió la pena y que valdrá mucho para para progresar digamos que eh por suerte entrenando sí que lo llevo muy, muy bien. Es raro el día que falle y normalmente sí que me, me digo a mí mismo que, que hice un muy buen trabajo, pero que la clave es la consistencia lo de hacer muy muchas sesiones muy buenas no de hacer una sesión muy buena y que me deje fatigado el resto de días, sino que me intento decir a mí mismo muy buen trabajo, pero que no se te suba la cabeza y que mañana toca de nuevo completar un día un día consistente.</p> <p>P10: A ver antes de una sesión de entrenamiento podríamos decir es el pensamiento de qué nos va a tocar, hoy tenemos que hacer, hoy pensando en tal vez cómo me siento y por ejemplo yo me siento mal anímicamente ya voy como quien dice bajoneado al entrenamiento voy pensando muchas cosas no, escuchando música como</p> |
|--|--|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>siempre eh en el entrenamiento ya como tal es un poquito más difícil no el hecho de estar pensando ya tal vez al principio el calentamiento si se piensa, pero ya se tiene más o menos una noción de lo que se va a hacer más o menos voy visualizando no lo que eh qué puedo llegar a hacer, voy visualizando cuánto me va a costar cuánto eh cuánto tiempo me va a coger, voy visualizando ya también cuánto necesito de agua como un pre entreno como tal. Y ya bueno en el entreno ya básicamente es darlo todo y casi nunca se piensa mucho como tal y en la noche, no en la noche perdón eh. Al final de la sesión, al final de la sesión ya cuando terminamos el entrenamiento es una satisfacción no con uno mismo de haber cumplido una sesión ya tal vez larga, tal vez corta tal vez una sesión relajante, pero es una sesión al fin al cabo estamos cumpliendo una planificación que se ha venido haciendo y si lo cumplimos de la mejor manera si he dado mi mayor esfuerzo contento, contento con uno mismo y bueno si es que no se ha cumplido de la mejor manera pensando también en qué habría que cambiar en qué puedo mejorar tal vez la alimentación, tal vez la hidratación podría mejorar eso...claro una sensación eh de cómo me voy a sentir a lo largo del entrenamiento</p> |
|--|--|--|

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>después del entrenamiento. Por ejemplo yo te cuento esto en mi caso siempre es cuando ya no doy como quien dice el cuerpo a veces llega a un a un punto donde exige más de lo que más de lo que uno puede dar, tal vez está pidiendo más agua, tal vez está pidiendo más, por ejemplo en mi caso geles, carbohidratos llega a un punto donde lo único que puedes llegar a pensar es el hecho de hazlo porque de aquí qué después una media hora ya vas a estar tu cama descansando, entonces solo es ahora solo es un momento tú puedes, tú puedes con esto. Si quieres lograr algo tú puedes con esto. Entonces es básicamente esa sensación no de saber que uno se tiene que cumplir con las cosas si es que quiero llegar a la meta...Claro sí y sobre todo durante una sesión de entrenamiento y en competencias, también aparte del entrenamiento como te digo sea en el entrenamiento sobre todo es un poquito más sencillo para mí porque no se tiene tanta presión claro, tengo la presión de mi entrenadora, pero sé que si algo sale mal lo puedo corregir no. Entonces es esa sensación de dar todo como te dije de dar todo lo que uno se puede tratar de cumplir la meta tratar en mi caso, por ejemplo, de cumplir tiempos que nos ponen, que me pone mi entrenadora</p> |
|--|--|--|---|

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>dependiendo la disciplina que estamos haciendo. Entonces eso.</p> <p>P11: O sea, antes de entrenar, yo siempre trato de estar con la mejor actitud. ¿No es cierto, ¿eh? O sea, si toca algo que no me gusta ya es como que es algo que tengo que hacer sí o sí. Entonces, tratar de afrontarlo con la mejor actitud en durante el entrenamiento. A veces bueno varia, no es cierto, depende de cómo esté yendo, en depende de como te esté yendo, generalmente si te va bien no tienes ningún problema, no, sigues pensando en vas súper bien, me siento fuerte, bla bla bla. Ahora sí tienes un entrenamiento un poco bajo, un poco malo, eh yo generalmente pienso bueno, mal día listo, se acabó. O sea, para que darle más vueltas no siempre puedes traer a 100. O si tal vez es algo como que yo percibo, que es como tal vez un bloqueo aquí en la cabeza, es como tratar de darme ánimo autoafirmaciones como, bueno, voy a tratar de cambiar el chip, de meterle más ganas, pero, pero bueno, si es algo físico ya como que aceptarlo y aceptar que no puedes rendir siempre así. Y después del entrenamiento, obviamente, siempre es gratificante, así sea bueno o malo como que haber dado el 100% de ti. Así, ellos tienen un día bueno... como digo, en</p> |
|--|--|---|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>realidad siento que siempre tiene esa gratificación y ese pensamiento de: Bueno cumplí, hice lo que tenía que hacer, entonces me siento bien eso.</p> <p>P12: Antes de entrenamiento siempre es que pereza no tengo ganas, durante el entrenamiento siempre me llega la motivación y es: Dale, dale, dale, dale y después es ni que me pongo a analizar un poco el entrenamiento de cómo me fue qué es lo que debo mejorar y ese tipo de cosas...por lo generalmente sí.</p> <p>P13: Yo creo que en general serían como cumplir o sea las expectativas que yo tengo sobre ese entrenamiento y luego obviamente después ver los resultados ¿no? o sea cómo salió y todo eso...Ay no tengo ni idea no me he puesto a pensar en eso, así como como capaz después como una recapitulación y así, pero como algo específico no.</p> <p>P14: Depende cuándo qué me toca eh a ver por ejemplo hoy día tenía que subir gradas y claro como estoy con el pecho súper agitado eh No sé a veces antes estaba súper contenta y enfocada en el entrenamiento y durante pues estaba sufriendo mucho y no sé a veces yo cuento en mi mente para como evadir pensamientos negativos yo comienzo a contar del uno al 60 y repito</p> |
|--|--|--|--|

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>del uno al 60 y me sirve. Entonces hago eso como para bloquear o a veces digo no puedo parar, no puedo parar, no me puedo dar por vencida porque soy mi más fuerte rival o sea nadie es difícil ganar a alguien que no se rinda, entonces estoy como pensando eso y después pues después cuando me salen los entrenamientos bien estoy feliz y pues converso con mi entrenador lo que creo que debería cambiar lo que siento que estoy haciendo mejor y si me fue mal pues generalmente si no me fue bien el entrenamiento me pongo triste y a veces digo: Bueno fue por la enfermedad, bueno no dormí bien no me alimenté bien, comí muy cerca del entrenamiento me molestó el estómago, los pensamientos como que no siempre son los mismos, pero intento que sean en positivo...siempre tratar de mantenerlos en positivo eh pero siendo objetiva y mientras los entrenamientos se ponen más duros como que es más difícil mantener pensamientos positivos pero en la competencia me cuesta mantenerme no sería como positiva, sino ni optimista. Eso sí creo que sí lo mantengo sino como que la confianza en uno es lo que me falla lo que me a veces son los pensamientos que me vienen a la cabeza, pero trato de decir no yo entrené para esto hemos hecho</p> |
|--|--|---|

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>bien las cosas y así.</p>  |
|  |  |  | <p>P15: Antes como suelo ya tener la planificación ya así, es que me toca duro como que digo: me toca duro y ya como que me voy mentalizando ahí para para ese día trato de descansar más durante el entrenamiento igual trato siempre lo que pienso es de tratar de meterme en los tiempos que es para para mejorar y después eh que tengo que estirar porque es necesario.</p>  |
|  |  |  | <p>P16: Antes, depende el tipo de entrenamiento que sea, cuando es bici me emociona porque me gusta mucho ciclear igual al correr, cuando es a mí me, bueno me gusta, me gusta hacer deporte en sí me gusta todo lo que sea movimiento, pero cuando es natación como que digo: Ay ya me toca, o sea me tengo que nadar como que me cuesta un poquito más, entonces como que tengo un rechazo ahí la a la natación, pero una vez que ya estoy entrenando creo que solo cosas positivas realmente, o sea disfrutar disfruto mucho entrenar eh me gusta ir siempre a mí mismo como que forzándolo y pelearla ahí, guerrearla en cada entrenamiento y después de cada entrenamiento es una satisfacción grande me quedo tranquila, me quedo feliz, me quedo cansada, cansada especialmente de las sesiones de</p> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>natación termino a veces con sueño, con hambre con todo, pero termino contenta es como que no sé es como que se va un peso.</p>  |
|  |  | <p>P17: Depende de si dormí o no bien es como: Ay qué pereza me toca levantarme algo así (inaudible). Qué chévere y además bueno en mi caso me ayuda a pensar mucho sobre nuevas ideas para mi trabajo ah tengo que hacer esto y es como que consigo soluciones, entonces por eso es que me he enganchado mucho, mucho con el deporte además que oportunidad eh yo comencé a hacerlo porque estaba pasando por una situación emocional bien complicada y me ayudó también muchísimo eso uno y al final siento como me siento orgullosa de mí, bien venciste, un día menos a la pereza, entonces peor ve así como más emoción o me siento así como la súper heroína una cosa así rara... eso como que sí es como bien ...aplauzo para ti lo lograste cuándo termino, pero siempre el principio: ay qué pereza, no claro como una tarea pendiente, una tarea pendiente una así y (inaudible). Cómo es me va en la cabeza hasta que lo termino o sea lo tengo ahí, ahí, ahí.</p> |
|  |  | <p>P18: Antes como que a veces no tengo muchas ganas o diga, ya vamos, vamos durante muchas veces como que</p>  |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>se sufre, al menos de los de entrenamientos largos... Como cada rato te digo, ¿pero por qué? ¿por qué estoy aquí? Al menos digamos que estoy en la bici ya 3 horas subiendo una subidota de ya por terminar... Después es como satisfacción total, física y tal creería yo... A veces sí, no siempre ... Ay, no, eso es cuando ya está cerca o cuando ella son los más largos y más fuertes, pero claro, hay diferentes cargas según la época, por ejemplo, pretemporada como es fortalecimiento, entonces es como más fresco, tratar de mejorar la técnica, pero después solo vas subiendo, subiendo, subiendo a la carga y ya has que son, no sé 90 km de bici y después trotar 10 Km o 18 km, entonces claro, ya es como que... No más que nada ver , es como ver, es increíble ver cómo va mejorando el cuerpo.</p> <p>P19: Dentro del ámbito deportivo sería no sé antes siempre voy enfocada bueno que, siempre enfocada en el deporte o sea hoy me toca hacer esto tengo que hacerlo bien yo que sé en la adaptación tengo que poner los tiempos que el entrenamiento que el entrenador me pida durante el entrenamiento ¿qué estoy pensando la verdad durante el entrenamiento? casi que no pienso, solo pienso en, no</p> |
|--|--|---|

|   |                   |  |  |
|---|-------------------|--|--|
|   |                   |  | <p>pienso, pienso en poner los tiempos mejores a veces pienso en música para distraerme cuando son entrenamientos largos y no, no, no la verdad es que no es que tenga pensamientos así de algo y al final eh ya yo creo que debería verse mucho o sea como cómo me fue en el entrenamiento siempre si es que me fue bien en los entrenamientos estoy alegre digo: me fue bien, hice bien esta parte, hice bien esta técnica y bueno o si me fue mal fue como que chuta eh no me fue tan bien espero que mañana me vaya mejor espero que mañana ya no esté no sé tan cansada para poder poner los tiempos así.</p> |
|   |                   |  | <p>P20: Creo que depende del día, pero si haces una sesión dura normalmente estoy motivado porque me gusta bastante esforzarme. Entonces, me gusta entrenar bastante, pero obviamente también hay días que no me apetece, pero igual sabes el trata de hacerlo igual... varía, varía, varía bastante depende del día.</p>  |
| Objetivo general  | Dimensión         | Pregunta:  | Respuesta:   |
| Analizar la motivación y las creencias irracionales que influyen en el desempeño deportivo en los | Ansiedad y estrés | <p>4. ¿Evitas hacer entrenamientos que piensas que no podrás completarlos?<br/>Si/no y ¿Por qué?</p> | <p>P1: No, o sea, no, no. De hecho, siempre trato de hacerlos y de hacerlos de lo mejor que pueda, pero lo que si trato de evitar es entrenamientos que no me gustan entonces a veces, por ejemplo, no me gusta mucho correr largas distancias, entonces o sea no es</p>   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p>triatletas<br/>ecuatorianos<br/>seleccionados de<br/>las ciudades de<br/>Quito y Cuenca<br/>de la categoría<br/>sub 23 durante<br/>el período 2024.</p> |  |  | <p>por el hecho de que no pueda sino porque no me gusta entonces trato de evitar ir de ahí así o sea cosas que no pueda hacer, les intento, pero no les evito.</p>   |
|  |  |  | <p>P2: Eh no los evito la verdad nunca los he evito digo voy a intentar, o sea si pienso que no lo voy a hacer nunca, no así que me meto y si no puedo ese rato ni modo tengo que intentar otro día, pero si me sale chévere, es como que no les huyó tanto por así decirlo.</p>   |
|  |  |  | <p>P3: No yo todos los entrenamientos los realizo, aunque sea difíciles o me cuesten mucha energía, siempre los culmino.</p>   |
|  |  |  | <p>P4: Sí a veces sí porque si que si es que no los completo me voy a dar me voy a dar duro a mí misma pero también me doy duro a mí misma porque no los completo. Entonces últimamente si he tenido un debate con eso, pero lo he tratado de hacer aunque me salga mal lo he tratado de hacer, como mis entrenamientos son repetitivos, o sea no hay una variante siempre cada semana son como que los mismos trabajos trato de hacerlo mejor si es que esta vez no lo hice No lo hice tan bien, pues la otra semana lo voy a hacer un poco un poco mejor lo voy a hacer un poco más rápido voy a mejorar mi técnica.</p> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>Entonces sí me cuesta hacerlos como que intento evitarlos, pero también mi otro lado me dice que no los evite y que solo vaya mejorando de poco... porque no me gusta no me gusta hacer mal mis entrenamientos no me gusta que me salgan mal los entrenamientos, o sea personalmente no me gusta odio odio que me salgan mal los entrenamientos porque para eso estoy, entonces prefiero. Ay no sé no matarme la cabeza con ese entrenamiento que no lo logro, pero creo que igual como te digo he ido un poco mejorando eso.</p> <p>P5: Tal vez no sienta que no puedo completarlo, no porque ya me gana la pereza ir los domingos o los sábados a full uno como quedo estudiar un poco más y no voy a entrenar, entonces creo que no es porque no sepa que yo les puedo completar, porque a la final arrastras o hasta las últimas sé que lo voy a completar, pero las veces que he faltado es porque me da pereza ir porque tengo otra algún otro compromiso.</p> <p>P6: No la verdad no, todos los entrenamientos los hago es más si son más fuertes pues mejor la verdad como que más masoquismo... o sea mientras más fuerte, pues mejor por así decirlo para así mejorar hasta un punto...exacto.</p> |
|--|--|---|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>P7: Evito a veces cuando salgo a entrenar solo y siento que no voy a lograrlo, si evito hacer un entrenamiento que sea muy exigente por miedo de, vaya no poder regresar cómodamente a casa o que hay algún percance, si es en grupo generalmente te motiva más a ir un poco más allá no eh eso básicamente.</p>  |
|  |  |  | <p>P8: Eh sí porque a veces siento que no puedo y la verdad sí me gana esos pensamientos de que no puedo y entonces o hago medio plan o me como algunos de, digamos si tocan 3000, de 3000 de plan entonces me hago 2000 así.</p>  |
|  |  |  | <p>P9: Eh creo que a todos nos ha pasado, pero e diría que hoy en día ya no, pero alguna vez sí, sí, sí que sí que he pensado y me ha pasado de decir: Uf este entrenamiento está demasiado duro no, no voy a ser capaz de completar o voy a ir algo más lento o voy a pedir que me reduzcan las series o eh la duración entonces eh muchas veces me pasaba incluso con los test. Por ejemplo yo en el 2019 tenida un entrenador que hace muchísimos test y digamos que a mí muchas veces no me gustaba no por el tema de que de que sea, quiere esquivar el sufrir a tope, pero sí por el por el tema de que a veces para la cabeza me jugaba un poco mal porque me decía a mí mismo como que si no</p> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>me sale igual de bien que la última vez se me vendrá la cabeza como que todos estos meses entrenando desde el último test no, no ha servido para nada o no, no, no he progresado entonces e muchas veces los evitaba o trataba de hacer algo un test diferente. Pero eh con el paso del tiempo me he dado cuenta que es necesario, es necesario porque ahí nos daremos cuenta si es que no sale igual de bien que la última vez nos daremos cuenta que hay algo que toca cambiar y muchas veces los test son a una distancia prudente de la competición como para cambiar cosas y llegar en óptimas condiciones a la a la competición. Entonces sí que me ha costado, pero leyendo y digamos y haciendo una introspectiva eh creo que es que es la mejor forma y aplica igual para sesiones de entrenamiento que muchas veces el entrenador pone una sesión porque piensa que seremos capaces de realizarlo eso sin duda y si no nos sale. O sea, si no nos sale. O sea, si nos sale más o menos algo eh más lejano del 10% e de cumplimiento. O sea si lo cumplimos entre el 90 y el 110 es que está muy bien planificada y que lo hemos hecho de como el entrenador ha pedido si sale menos del 90 por entonces quiere decir que hay a lo mejor mucha fatiga que a lo mejor algún</p> |
|--|--|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>estímulo antes se hizo que no, no correspondía y eh digamos que ahí uno se da cuenta y el entrenador sobre todo se da cuenta que a lo mejor toca cambiar algo y digamos que lo hace claro, que tiene que hacerlo para que sea productivo esa ese digamos ese fallo en el entrenamiento, pero eh sí eso te diría que muchas veces he evitado hacer o he pedido que me cambien eh más que sesiones de entrenamiento test y, por ejemplo, alguna vez por tema clima sí, sí, sí he pedido que cambiemos de bici sobre todo que cambiemos de hacerlo afuera, hacerlo en el en el rodillo ¿sabes? Entonces eso sí, pero creo que bueno creo que la mayoría nos ha pasado y poco más no normalmente yo el entrenamiento lo suelo llevar bastante bien y de hecho e con la psicóloga he trabajado y mucho en intentar llevar mi cabeza y mis sensaciones eh que se repliquen las sensaciones del entrenamiento en competición porque y a veces muchas veces he pensado y he dicho es que en entrenamiento yo soy uno y hay días que en competición no soy ese mismo, en entrenamiento a veces si me piden no sé que rompa el récord de algo yo a lo mejor no puedo, pero lo intento y lo intento al 100% de mis capacidades y si no puedo es porque humanamente no me ha sido</p> |
|--|--|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>posible, pero muchas veces en competición he terminado con la sensación de que a lo mejor podía dar un poco más, pero la cabeza no la tenía donde había que tenerla entonces eh por eso yo digamos que en entrenamiento sí que fallo muy pocas veces y muy poquitas veces he pedido que se cambie o le he tenido digamos algo de temor a alguna sesión es por eso, un poco te diría como la pregunta anterior que trato de decirme a mí mismo como que me enfoque en el presente, me enfoque en cada pedaleo que voy dando, que sea a los vatios que toca, cada zancada que voy dando que sea al ritmo que toca y si aguanto ese ritmo no sé 100 m más bien si aguanto 200 m, más bien si aguanto 1 kilómetro más bien o si hasta que me dé cuenta ya termino el entrenamiento y lo cumple a cabalidad. Entonces pienso que eso me ayuda mucho en enfocarme en el presente para para luego poder cumplir incluso los entrenamientos más exigentes.</p> <p>P10: La verdad, a ver como te dije todo está previamente planificado y si son entrenamientos que yo tal vez piense que no los voy a hacer, mi caso yo los hago porque o sea como te digo yo no soy el que hace mis entrenamientos yo no soy el que el que planifica las cosas. Entonces si es que a</p> |
|--|--|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>mí me pasa algo por a o b motivo, pero mi entrenadora dice que sí puedo llegar a un cierto nivel. Entonces como como ya te dije hago mi mayor esfuerzo por llegar a ese nivel no ha habido que yo sepa. No ahora no, no he tenido ningún entrenamiento que yo diga: sabes que entrenadora yo no, no voy a poder cumplir este entrenamiento no, no como te dije hacerlo ya si no me sale algo, algo está mal algo debemos mejorar, pero, pero si me sale también en buena hora, pero no, no dejarlo de hacer.</p> <p>P11: A ver cómo que evitarlos, no, como que me da miedo. Sí, siempre existe como que ese miedo cuando empieza un plan duro, pero o sea bueno, como trabajamos en grupo aquí con otros compañeros, es como que cada uno nos forzamos a hacer cosas que no queremos y sabemos que para como que mejorar tenemos que pasar esa barrera, no del miedo para para seguir mejorando entonces. Como que evitarlos no, entonces eso... Miedo a sufrir físicamente no es como miedo, miedo a ese desgaste, a esa fatiga que te generen entrenamiento, pero al final eso digo o sea como que después los pensamientos post entrenamiento son de gratificación, entonces tratas de pensar en eso. Y en que básicamente, si hoy haces ese plan, probablemente si te toca</p> |
|--|--|--|

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>hacer mañana ya no vas a tener, ya no le vas a tener miedo ya no que no vas a sufrir tanto, pero sí es cierto, no un sufrimiento como sentimental ni algo que me vaya a agobiar, sino esto es como que llamamos los deportistas sufrimiento como a la fatiga muscular.</p>   |
|  |  |  | <p>P12: No, no, no evito los entrenamientos es la única razón porque siento que los, aunque el plan duro se debe cumplir entrenamiento y aunque no puedas cumplir hay que ir al entrenamiento es la constancia sobre los entrenamientos.</p>  |
|  |  |  | <p>P13: No porque o sea la final, o sea de eso se trata si es que no se puede se intenta y todo eso.</p>  |
|  |  |  | <p>P14: Casi nunca me he puesto a pensar un entrenamiento que no pueda completarlo, pero cuando mi entrenador se vuelve loco y nos pone muy difícil pues digo: este man está loco, pero no me gusta no terminan los entrenamientos, o sea realmente lo que yo pienso es bueno no tengo que salir tan duro para poder hacer las repeticiones todas bien o tengo que mantener un paso y seguir como el plan para poder llegar al final. Eso sí pienso en positivo, pero también pienso en la parte de ah este man se está volviendo loco, pero siempre me gusta terminar los entrenamientos me siento mal</p> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>cuando no puedo terminar los entrenamientos...no yo no evito los entrenamientos y si alguna vez he evitado al entrenamiento que es algo que no me gusta y me cuesta mucho, pero que últimamente no es el gimnasio o sea siempre si podía si tenía algo que me impedía hacer algún parte del entrenamiento era bueno nada, cicleo, corro, pero me puedo saltar el gimnasio como que no me era importante para mí porque no me gustaba, pero no sé si ahora porque tengo un entrenador con el que hice clip del gimnasio pues es como que más llevadero más fácil y me gusta hacer y he sentido como que las ventajas de no lesionarme y muchas cosas.</p> <p>P15: No es que eso ya es más con mi entrenador. Entonces si el cumplimos la planificación que él tenga y cómo es adecuado a mi edad y a las distancias que voy a competir. Entonces no, siempre trato de completarlo o lo completo.</p> <p>P16: No, no, no más bien esos entrenamientos que yo digo van a ser largos, creo que están mucho para mí son los que me pongo en mente y digo no tengo que completarlos tengo que hacerlos tal como me manda en este caso ... que es la coach entonces eh no o sea trato, trato de hacer todo eso sí</p> |
|--|--|---|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>como te digo a veces por cuestiones de tiempo es muy dificil, pero cuando veas eso entrenamientos que digo: Uy qué fuertes que están es cuando digo va a estar bueno el entrenamiento.</p>  |
|  |  |  | <p>P17: Evito hacer entrenamientos que no puedo completarlo... Bueno cuando siento que no lo voy a completar por el tiempo digo: Bueno peor es que no lo haga, peor es no hacer nada. Entonces si puedo hacer una hora ponte que me hayan puesto una hora 20 de entrenamiento y yo sé que por tiempos de cosas de trabajo no voy a poder, entonces digo: Bueno peor es nada aunque sea una hora voy a hacer para no quedarme sin hacer nada del entrenamiento, algo así hago, este lo que sí evito es por ejemplo, que lo identifiqué, como no me gusta correr es la disciplina que no me gusta y no me gusta porque tengo una lesión en la rodilla entonces siento que si corro voy a terminar de troncharme la rodilla y si me troncho la rodilla entonces voy a tener que dejar de entrenar sabes entonces como que un pensamiento me lleva la otra y lo evito y me lo salto y siempre tengo alguna razón importante por la cual me lo salté entonces digo: Bueno pero por lo menos nada y en las competencias es donde más deficiencia tengo claro, no me acuerdo.</p> |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>P18: Creo que nunca me ha pasado... O sea, por tiempo, está como que ya tengo que entrar antes o algo, y ahí sí sé que no voy a poder completar (inaudible).</p>   |
|  |  |  | <p>P19: Sí bueno, sí, sí he pensado hay algunos entrenamientos que así como dicen no pienso tal vez no poder completar por una u otra cosa y decido parar eh ya sea por no sé por lo general es en mí cuando decido parar es porque me duele algo y no decido continuar le digo obviamente a mi entrenadora me duele esto y me cambia de entrenamientos y o paramos completamente es más por prevenir lesiones o algunos dolores... Ah claro sí bueno si es un entrenamiento súper duro y no estoy con ninguna deficiencia por decirlo así ningún dolor ni nada de eso siempre trato de completarlos. O sea, si lo completo sufro y todo eso. Pero sí. O sea, me gusta completar todo el entrenamiento. No es que paro tampoco... Sí exactamente así ya solo que o sea llega un punto donde me duele y ahí es donde paro, no es que no me duele nada y solo tengo miedo de que, de lesionarme no, no. Me llega doler algo y paro.</p> |
|  |  |  | <p>P20: Eh no la verdad, o sea que intento hacer lo que me mandan. Entrenador en verdad se está duro, pues</p>  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | le digo, le digo que me parece fuerte, pero lo intento de todas formas, no, nunca, nunca. Creo que hay gente que diga no, no quiero hacerlo porque no, no lo voy a lograr. |
|--|--|--|--|

| Objetivo general  | Dimensión                  | Pregunta:  | Respuesta:   |
|---|----------------------------|--|--|
| Analizar la motivación y las creencias irracionales que influyen en el desempeño deportivo en los triatletas ecuatorianos seleccionados de las ciudades de Quito y Cuenca de la categoría sub 23 durante el período 2024. | Pensamientos catastróficos | 5. ¿Qué pensarías si durante una competencia de triatlón empiezas a tener errores en las transiciones? | <p>P1: Me sentiría mal porque siempre me han ido bien las transiciones, entonces sentiría como que... O sea, tanto que hice así para correr bien, para nadar bien, y estoy haciendo todo bien, y me equivoco en algo tan básico. Me sentiría súper mal y o sea me sentiría frustrada. No mal ni bien, o sea me sentiría frustrada diciendo como que no pude demostrar lo que entrené... A ese mismo rato, me enojaría. Diría versus y ya de una. O sea, trataría, por ejemplo, si me ha pasado que a veces boto el casco y se caiga, ya digo, versus, y ahí cojo de nuevo el casco y vuelta le pongo y ya sigo corriendo. Pero es algo como que ah chuta, así.</p> |
|   |                            |  | <p>P2: Uno se frustra y creo que de por sí empiezas a dañar la carrera porque o sea creo que eso es bastante experiencia yo creo que hasta los más expertos puede equivocarse hay que entrenar tanto, tener tanta experiencia, tener la menor cantidad de errores posibles. Así que sí cuando haces mal</p>  |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>una transición si es como que te da esa ansiedad, es como que te desesperas como quieres seguirlos a los que ya se te fueron y a veces es una mala jugada porque terminas compitiendo mal, al terminar te cansas por gusto así que sí pienso que son súper importantes y sí es frustrante hacer una mal...Me calmo la verdad trato de calmarme es como que a ver tranquilo sigue haciendo porque si tienes otro error más eh más jodido vas a estar así que trato de calmarme realmente con que: Ay ya ni modo o sea te da iras, pero ya ni modo toca seguir haciendo el resto de la carrera bien.</p> <p>P3: Bueno me tranquilizara Porque si es que me altero más sigo cometiendo más errores. Entonces primero me concentraría en volver a centrarme en lo que estoy haciendo...Bueno creo que sería eh primero calmando mi cabeza porque si es que estoy cometiendo errores es porque estoy alterado o debió pasar algo en la competencia para que me sienta mal y comience a ponerme nervioso entonces me tranquilizaría yo y analizaría lo que tengo que hacer para no cometer más errores.</p> <p>P4: Ah solo empiezo a como a insultar no a insultar a la gente, sino a insultar como como que como que me estreso porque la transición es muy</p> |
|--|--|---|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>importante, o sea donde básicamente puedes ganar o perder tiempo y ese es un esfuerzo más que al final cuesta todo, cuesta todo, vale todo cuenta en el deporte entonces creo que sí me sí me estreso, pero digo pero soy una persona de reaccionar rápido, o sea no me pasmo solo digo como que como que insulto un poco y de ahí sigo, o sea sigo con mis cosas intento de solucionar rápido si es que se me cayó el zapato, pues lo busco cojo me lo pongo si es que no encuentro mi bici recuerdo que en qué en qué referencia la dejé y me pongo a buscar o me pongo a ver mis zapatos o me pongo a ver las bicis que estaban a mi lado, entonces creo que también soy un poco de reaccionar rápido y no pasmar en el en el momento en el que me pasa algo. Pero sí me frustro igual si es que cometo algún error.</p> <p>P5: si te bajoneas bastante porque tú sales en determinado puesto no, si sales en el pelotón de adelante vas a salir mejor pero una transición puede llegar a ser clave...que todo puede mejorar el ciclismo o en el atletismo porque puedes estar muy atrás pero si tú corres bien porque he visto esas de competencias donde vas mal en la bici sales mal del agua, pero si eres buen corredor vas a remontar todito, porque</p> |
|--|--|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>hay gente que llega muerta sin piernas a correr todo el grupo solos, porque no quieren ir con nadie, se quieren separar y llegan cansados. Al momento de correr entonces si tú corres bien puede que una transición no te afecte tanto por qué. Pero si tú ya sabes que no estás muy bien corriendo, no estás entrenando bien. Obviamente que una transición mala que te haga no sé comer unos 5 segundos más de lo que tú esperabas se te va con el grupo que saliste en la natación y recuperar ese grupo que van pelotón y tú vas solo es bastante complicado. Entonces cuando estás en la competencia y ves que te estás quedando porque hiciste una mala transición no sé te tropezaste. Se te cayó la bicicleta estas pensando en otra cosa a final sí te pega full porque es yo salí muy bien del agua y por culpa de una transición que la he practicado miles de veces se está poniendo en juego mi competencia. Entonces como un una sensación de enojo, frustración hacia mí mismo....yo digo que no te puedes bajonear por algo que, porque la competencia es larga, o sea si tú corres un Sprint más o menos una hora para recuperarte puedes perder ese tiempo de: uy me equivoqué o por ejemplo hay algunas competencias que tienen eh Ay se me fue el nombre de cómo se llama</p> |
|--|--|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>esto como una salida o sea cuando tú llegas ah dejas la bicicleta y no puedes salir por el mismo lugar porque la gente está llegando. Entonces tienes como una salida alrededor de parque de bicicleta. Entonces si tú llegas y no escuchaste bien el congresillo técnico te equivocas y quieres ir por ahí los dicen no tienes que correr para el otro lado o te olvidas del casco y dices mierda, por qué en qué estoy pensando. Entonces en ese momento es como que sí, en ese momento sí te, o sea empiezas a mandarte a la mierda a ti...sí diría mierda qué estoy haciendo, o sea como ya concéntrate ya ponte pilas porque está, la estás cagando porque la estás cagando.</p> <p>P6: Pues en el momento de la competencia pues ya mi mood, o sea fin de la competencia ver, reconocer en qué me equivoqué y en el siguiente no hacer lo mismo y practicarlos, practicarlos hasta que salgan bien.</p> <p>P7: Oh vaya es frustrante a veces te puedes opacar un poco en la mente, pero depende de qué tan grave es el error no, si a la final eh si al final por ese error de transición pierdes mucho tiempo un grupo en la bicicleta o ya si vas a correr se te escapan, pierdes varios segundos, es frustrante, pero vaya hay que tratar de manejarlo de la mejor</p> |
|--|--|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>forma para que no siga perjudicando más adelante en la competencia...¿Qué piensas? piensas en todo el sacrificio, toda el tiempo que ha pasado para llegar a ese momento y vaya tratas de sacarlo adelante, para que de alguna forma valga la pena porque vaya bien o mal, cuando entrenas es para competir y no puedes rendirte en ese momento solo porque tuviste un error que vaya bien o mal ya lo cometiste, entonces intentar seguir avanzando tratar de resolver como como sea posible.</p> <p>P8: La verdad sería muy frustrante porque la verdad si, sí me ha pasado y es como que no, no me puedo poner bien los zapatos o cuando no te abrochas bien el casco y ya se te puede ir hasta el grupo y después de eso es como que si te quedas, como que pude ver hecho más rápido, pero no pasó y a la final siempre de estar dando todo porque de eso se trata no de los tres y nada es seguro en este deporte que es el triatlón. Pues no porque a la final puede ser que te vaya bien en la bici y recuperes corriendo y puedes hasta llegar en un mejor puesto.</p> <p>P9: Creo que a todos igual nos ha pasado y te diría lo que lo que he pensado y lo que se debe pensar cuando tenemos un error muchas veces o el 90% de las veces he pensado en como</p> |
|--|--|--|

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>que decir: pero qué mala suerte o qué torpe soy o qué mal esto no ¿por qué? y en realidad es perder tiempo y eh perder más tiempo aún y eh psicológicamente acabarte un poco no y en cambio que deberíamos de hacer es llevar la calma y decir las cosas son las que son y vamos a solucionarlo yo de hecho lo tengo en video ha subido a mis redes, hubo una ocasión que en la T1 eh bueno por suerte salía bien colocado del agua y a lo mejor eso hizo que guarde la calma y no pierda los nervios, yo llegué tiré mi gorro y mis gafas de natación y cayeron justo encima de mi zapatilla de bici. Entonces yo tuve la templanza de con el mismo envié coger el gorro y las gafas y poner en la canastilla y ya está y salí de hecho era una copa del mundo aquí en Salinas y me monté el primero en la bici, entonces eh siempre me, que digamos se me viene a la mente cuando estoy antes de una partida decir: Uf espero no, no, no hacer algo, alguna torpeza en la transición se me viene a la mente eso y decir si ya me ha pasado algo así y tuve la calma para sobrellevarlo por que no ¿por qué no hacerlo así nuevamente? Si es que me vuelve a pasar entonces eh sí eso primordial sobre todo guardar la calma y como suelen decir hacer en las transiciones sobre todo hacer las cosas</p> |
|--|--|---|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>lentas, pero sin pausa que creo que es la forma más rápida y eficiente de hacerlas.</p>   |
|  |  |  | <p>P10: me ha pasado muchas veces sí, sí eh la verdad pienso: cómo me voy a recuperar, o sea en la primera vez que me pasó fue un poco difícil porque uno sale, me pasó cambiando en plato 1, de natación a ciclismo no nadando, tal vez un buen ciclismo saliendo con los punteros, tal vez un error de dejar algo fuera de la canasta, tal vez no me puse el casco, entonces un error de esos, entonces uno principalmente es la frustración de uno sabiendo que viene haciendo bien las cosas y luego cómo me voy a recuperar de eso. Entonces, por ejemplo, la primera vez que me pasó si me dio mucha impotencia fue muy difícil para mí y aprendí de eso también, entonces la segunda vez que me volvió a pasar la entrenadora me dijo: no te no tienes por qué sentir esa impotencia. No tienes por qué eh o sea martirizar a ti mismo, sino que piensa cómo puedes remediarlo, entonces uno agarra y dice no pasa nada digamos puedo, puedo mejorar, puedo tal vez luego me pego al otro grupo trabajamos entre nosotros podemos coger a los punteros no pasa nada. Lo importante es enmendar ese error y tratar de mejorar como te digo una</p> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>competencia es difícil el hecho de al principio la primera vez como te dije que me pasó muy difícil eh decir ya no pasa nada y voy a ir y tratar de llegar a los primeros puestos no, pero ya después tal vez con poquito más de entrenamiento también entrenando todo eso principalmente evitar esos errores, pero es que si ya pasan tampoco ponernos a sufrir sino tratar de tratar de enmendar ese.</p> <p>P11: De hecho, comúnmente me pasa mucho entonces en a ver es full difícil, porque cuando ya te pasan algunas veces ellos, como que, y eso es como algo que debo mejorar bastante en o que fuera bueno mejorar porque digamos si vos estás entre los primeros, si tienes un error en la transición de 5 segundos, aunque parezca poquito tiempo, en distancia se ve amplio y es como el, son segundos clave no. Entonces yo podría decir que, depende de cómo, cómo me siento en realidad, cómo con qué, con contrincantes esté, porque si sé que tengo a alguien más fuerte al lado mío, que tal vez puede ser más fuerte corriendo. Digo como que ya, o sea, ya no le cogí ya se fue, pero si es alguien al que tal vez tenga un poco más de confianza y sé que le puedo ganar corriendo en probablemente pensará, no importa, o sea, le voy a</p> |
|--|--|---|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>volver a coger o oh, igual le voy a ganar o algo así, ahora en claro que también cuando pase esto con otro contrincante que es más fuerte, igual sales con todo no, o sea, no es que te cohibes ni que te guardas, pero es más difícil a nivel mental, es más difícil... Como qué mierda otra vez así o como que mierda huevón ya dale, o sea, como que o sea esto practicaste full, vez. Bueno, vamos, vamos, vamos ya como sea a morirse ahora, o sea, ponte si ya me equivoqué y ya estoy corriendo, digo ya, nada, toca morirse, o sea, no hay más. Pero eso... Yo creo que pienso mucho, o sea, o tal vez como que, en hace falta, como que practicar con más factores, que son iguales a la competencia, como con más presión, como con los pies mojados como. No sé, es que a veces, cuando llegas de tanto tiempo en la bici, también tu motricidad es diferente porque llegas con menos de energía la las manos, un poco amortiguadas, tal vez los pies un poco amortiguados de la transición, de lo que te tienes que bajar y pisar descalzo en siento que hace falta como que generar más factores que son iguales a la competencia para poder en realidad replicarlos en la competencia en y tal vez algo de concentración porque también, o sea, o es mucho pensamiento o es poca concentración,</p> |
|--|--|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | me ha pasado.  |
|  |  | <p>P12: Por lo general mis competencias siempre tengo errores en las transiciones es mi débil, o sea es tener un mal error, pero es de que siempre buscar la forma de solucionar o ya si cumpliste el error no preocuparte tanto y arreglar sobresalir sobre ese error no morirse por ese mismo error de competencia porque son fallas que aunque ya salga mal después puedes si compites de una manera táctica si le puedes recuperar ese error...es me cojo y me critico a mí mismo así que mando malas palabras...digo ya nada dale, dale, dale, dale y recuperar lo que se perdió.</p> |
|  |  | <p>P13: O sea yo creo que eso es algo que viene más de la práctica y más o sea si es que no se entrena eso obviamente van a haber errores, pero bueno a la final si es que se comete un error, o sea no se puede quedar un ahí tiene que seguir...capaz intentaría como tranquilizarme porque capaz a la final algo de nervios y así que qué hace que uno cometa errores.</p>  |
|  |  | <p>P14: Bueno me ha pasado y es ese momento es súper frustrante porque es perder un grupo de bici, perder un grupo de atletismo que te que te lleva a la a pelear una medalla una posición importante, pero claro ese rato tienes</p>  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>muchas iras quieres abandonar porque te sientes fuera de la posibilidad ya de las mejores posiciones. Pero al final dices no ya de aquí tengo que terminar hasta el final y darlo todo, pero, pero claro que es frustrante porque al final trabajas tanto los otros deportes para cometer un error y perder en, en, en, en, en el en la posición final por una transición.</p>  |
|  |  |  | <p>P15: Pues pensaría que es algo muy ilógico porque es algo que ya llevo haciendo desde años y se supone que es algo en lo que ya no debería fallar. Entonces sí me frustrara un poco conmigo misma, pero siempre hay algo sí, es claro como tú me dices de, que eso... pues me enojaría conmigo misma porque se supone que una competencia tengo que ir concentrada y que el hecho de que me de algo quiere decir que estaba pensando en otras cosas y pues s me enojaría conmigo misma.</p> |
|  |  |  | <p>P16: Bueno me pasó eso mi primer Iron Man que hice que fue el del anterior año que las condiciones del mar se salieron fueron, fueron, fueron malas realmente, o sea yo había entrenado bastante pensaba ser un tiempo bueno para mí, había entrenado muchísimo, muchísimo y las cosas se dieron la vuelta totalmente y en la natación me fue mal, o sea salí súper tarde, salí súper</p>   |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>bajoneada, me quise retirar de la carrera, pero acabé o sea acabé así es el deporte a veces uno entrena y el día de la competencia todo se da la vuelta. En la bici me pasó algo similar tuve una carrera larga en la que había entrenado bastante, justo fue en el mes de noviembre y estaba con muy buen nivel iba, iba bien, iba, iba, iba súper bien y pinché y bueno. Y tuve unos percances con mi tubo de repuesto que también estaba roto, pero igual acabé la carrera. Entonces sí es, sí es, sí es en ese momento frustrante si es feo, pero creo que son cosas que pasan a veces son cosas que ya se salen de las manos de una, o sea imagínate la condición del mar estaba horrible no fui yo la única que me demoré mucho en esta cuestión de la bici me metí en un hueco que no fue mi culpa, o sea un hueco en la calle. Entonces en ese rato lloro, me frustro, pero después ya pensando con cabeza fría son cosas del deporte y como te digo yo hago esto porque me gusta. O sea, no, no espero ganar nada de dinero no, no, no soy influencer no, no, pero, pero me gusta Entonces disfruto los entrenamientos pues. Y si logro cumplir con el objetivo final que es la carrera en sí buenísimo chévere, pero si no lo logro hacer pues qué triste en ese momento, pero hay que dar la vuelta a</p> |
|--|--|---|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>la página y ya me inscribí nuevamente en el Ironman. Ajá</p> <p>P17: No sé o sea me ha pasado que miércoles se me olvidó y me tengo que regresar y eso yo sé que es tiempo que vas perdiendo, pero todavía no he llegado a ese punto de donde todo es competencia, sino es que no sé la vez que me pasó me acompañaron unos amigos entonces era claro como que la emoción y, no es algo como miércoles por qué no, no lo tomo de esa manera sino como que ay que burra y me regreso y hasta me río más bien me ha pasado eso.</p> <p>P18: Es que, bueno, ahorita la verdad como recién comencé, no es que me importa, o sea, el por ejemplo el Ironman que pasó lo único que quería era terminar y dije, ya voy a ir al baño tranquilamente, como que no me importaba mucho el tiempo. Estoy, espero que más competitivo, o sea, menos más lo haces más competitivo.</p> <p>P19: Sí eh bueno me frustraría un poco, me frustrara perdón un poco pero por lo general eh de hecho me ha pasado, pero eh tratado de mantener la calma y eh no sé me ha salido mal pero igual he continuado... Ah bueno ahí sí pongas la transición que dice no me pongo rápido los zapatos es como es como que eh bueno en unos instantes de</p> |
|--|--|--|

|  |                            |  |   |
|--|----------------------------|--|---|
|  |                            |  | <p>cuestión de segundos siempre digo: Ay ya se me va el grupo o algo, pero digo no tranquilízate ... y ponte bien los zapatos y es como que cuando ya me tranquilizo me puedo poner rápido las cosas o sea a mí misma me hablo diciéndome esas cosas.</p> <p>P20: Eh sí me frustro bastante cuando pasa eso de trato de mantenerme positivo. Pero, pero si ha pasado que cometo un error y si me y me quedo pensando en eso y no, no me concentro en el presente, por me quedo pensando en los errores que cometí. Ya no, ya no me sale la competencia como querría... Como dejar atrás los errores, allá los errores que cometiste dejar atrás y enfocarte en lo que tienes que hacer en el presente para que vaya mejor la carrera.</p> |
| Objetivo general   | Dimensión                  | Pregunta:  | Respuesta:  |
| Analizar la motivación y las creencias irracionales que influyen en el desempeño deportivo en los triatletas ecuatorianos seleccionados de las ciudades de Quito y | Pensamientos catastróficos | 6. ¿Cada vez que compites piensas que te va a pasar un accidente o suceso trágico durante una competencia o un entrenamiento?<br>Si/no y ¿Por qué? | P1: Sí, especialmente en la bici, porque como ya he tenido varias caídas de algunas y bastantes graves, entonces tengo mucho miedo a veces para poder bajar rápido o para pegarme mucho una rueda o sea si tengo ese miedo o cuando estoy atrás de alguien que no sabe ciclear muy bien o sea voy súper tensa y en las competencias depende de las circunstancias o sea cuando están cosas que sé que no me salen tan bien como por ejemplo arrancar después de una   |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <p>Cuenca de la categoría sub 23 durante el período 2024.</p> |  |  | <p>curva esas cosas así si tengo como que full miedo cuando sé que hay aguas malas y esas cosas medusas o alguna cosa en el mar, igual, o sea, es como que estoy más preocupada en que no me pique o en evitar que en seguir.</p>  |
|   |  |  | <p>P2: Eh sí me han venido esos pensamientos pero trato de evitarlo realmente sí suelen venir o sea porque, porque es una posibilidad pero creo que tratar de evitarlos un poco, o sea tratar de motivarte a ti mismo porque esos pensamientos creo que a todo el mundo le van a llegar, pero no es lo más probable o sea lo más probable es que lo hagas bien porque lo has venido haciendo muchísimas veces así que trato de evitarlo...A veces por nervios por nervios por nervios más que todo sí porque por habilidad por saber cómo es la carrera, o sea creo que tal vez ese miedo lo tenía cuando era nuevo, pero ya he entrenado ya full tiempo, así que es como que he competido full veces que ya, o sea que ya no pienso en el error mío pienso que podría pasar por alguna circunstancia pero sí ya le tengo un poquito menos de miedo.</p> |
|   |  |  | <p>P3: eh No porque casi siempre pienso en positivo, en acabar la competencia nunca me he puesto a pensar en los errores o las caídas que pueden haber de por medio...no nunca</p>   |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>lo he llegado a pensar.</p>  |
|  |  |  | <p>P4: No durante la competencia no siento que estamos muy bien asegurados y no hay un riesgo, no hay un riesgo externo como de vida o muerte o como algún accidente siento que, no siento que ya sería algo extremo por condiciones del mar por condiciones de la organización, pero nunca he sentido como que me va a pasar algo o que este tenga que estar atenta como, así como factores externos no.</p>   |
|  |  |  | <p>P5: Creo que es una pregunta difícil porque sí he sentido eso porque no sé hace cuánto tiempo será más o menos unos 6 años yo me caí de la bicicleta, pero así mal plan me saqué la madre. Me desgarré un músculo 18 cm Me caí de la bici en una competencia y una vez que se termina todo el proceso de recuperación y empiezas con la fisioterapia y vuelves a subirte a la bicicleta justo en ese momento es como no vayas tan rápido, o sea ya me saqué la madre entonces no entonces como que sí tienes ese miedo de subirte a la bicicleta de nuevo, pero si te gusta lo que haces. Contra mí me costó un montón un montón volver a bajar rápido en la bicicleta porque me acuerdo que esa vez estaba bajando a más de 60 entonces me saque la madre</p> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>completamente. Entonces ya como que te da ese miedo y como que sí se ha quedado ese miedo en mí a veces de cuando salimos de las rutas cuando hay una bajada extremadamente larga digo mejor voy a bajar un poco más lento porque no me conozco esta bajada, entonces mejor me cuida, aunque sea una competencia si no me conozco bien la bajada o si no sé qué viene después de esta curva mejor como ya tengo ese miedo de matarme. Entonces ya mejor le bajo un poco...eh no en todas las competencias porque la mayoría de competencias nuestras son en la playa. Entonces no hay bajada, es la mayoría es plano a veces un poquito de cuestita un poquito de bajada. Creo que este miedo más es en los entrenamientos cuando salimos a hacer rutas largas y por lugares que a veces los entrenadores no saben, ni que tú conoces. Entonces es más en los entrenamientos cuando hay lugares que no conozco entonces si hay más precavido más que otra cosa, pero en las competencias no nunca he pensado como hoy me voy a caer o estoy pensando y tripeando ahí de me va a ir mal me va a ir mal o me voy a caer o alguien se va a caer o alguien me va a pegar en el agua o algo así.</p> |
|  |  |  | <p>P6: Sí la verdad antes de competir si me sabe como que sabe, me</p>   |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>saben pasar ideas de que: ¿Qué pasa si no salgo del agua? o ¿qué pasa si en la bici hago algún viaje mal y me caigo y ya no termino de competir? o corriendo, si sí no sé me acalambro y no termino, pero no sé creo que eso sería es ese pensamiento, pero ya estando en la línea de partida como que se borra todo y solo el objetivo es como que llegar.</p> <p>P7: No sé generalmente antes de una competencia te visualizas mucho ves varios escenarios algunos exitosos, algunos no tanto y tratas de claro idealizar esa, esa carrera perfecta ya el día de la competencia siempre pueden, haber errores, pero yo siempre trato de tener la mentalidad positiva para no, para no inducir a mayores errores. No porque cuando uno está alterado, generalmente comete más errores que no que no buscas cometer entonces si yo siempre procuro tener una mentalidad positiva... ¿en qué se enfoca? en vaya en hacer una buena natación, salir en el primer grupo eh no, no tener caídas, no tener, hidratarse bien comer todo lo que sea necesario y vaya estar lo más cerca posible de esa carrera ideal que te mentaliza antes de una competencia.</p> <p>P8: Sí la verdad más en entrenamiento un pocas veces en competencia, pero más entrenamiento</p> |
|--|--|--|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>porque como salimos a autopistas más en el ciclismo como salimos en autopistas los carros a veces pasan muy cerca de uno, no respetan eh vuelta en competencias yo digo que tal vez puede ser hasta un resbalón y te puedes tener una mala caída en la bici, también más que nada todo eso.</p>   |
|  |  |  | <p>P9: Ahora mismo ya casi no, pero me pasaba me pasaba mucho y trabajé muy duro con la psicóloga de hecho para para que eso me pase, de hecho, hubo, hubieron pruebas que yo iba en pelotones y me y perdía los pelotones solo porque perdía. Porque estos se van a matar, se van a matar en la siguiente giro y no quiero eso y paso, perdía el pelotón, dejaba que se vaya y o iba rueda de alguien en algún momento que íbamos muy rápido y decía no es que este de adelante se va a matar cogíamos una curva y yo clavaba el freno porque decía se van a matar y yo solo yo me voy a salvar si estaba mojado peor, eh tengo entendido que por lo que he leído, por lo que trabajado con la psicóloga y por lo que ya bueno gracias a Dios ya creo que está superado eh pasaba por un cuadro de depresión más o menos importante y eso es lo que lo que hacía que tenga esos pensamientos y que tenga esa inseguridad de del futuro cercano,</p> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>entonces me pasaba. Y mucho luego de mucho trabajo casi ya no me pasa o me sucede solo en momentos en los de verdad eh creo que hay que tener precaución o cuando paso por sitios en los que yo he tenido un accidente o he visto algún accidente fuerte, pero gracias a Dios ya no con la frecuencia que me sucedía antes que era en cada momento de peligro eso te hablo hace no mucho. Hace 2 años, un año y medio te diría incluso.</p>  |
|  |  | <p>P10: No, no la verdad casi nunca pienso eso sinceramente. Bueno una competencia es tal vez se piensa en los errores que uno puede llegar a tener, pero como te dije al principio era difícil el hecho de uno novato sí se piensa mucho en que puede llegar a pasar, pero ya luego con el tiempo no, no la verdad no sale a hacer su mayor esfuerzo una competencia y un entrenamiento no, no jamás he pensado si he tenido accidentes y todo eso, pero desde que empieza mi entreno siempre es a dar lo mejor de mí, también con mis compañeros conversamos ahí nos relajamos un poco entre nosotros. Entonces no, no la mayoría de veces no, no, no pienso que puede llegar a pasar nada la verdad.</p> |
|  |  | <p>P11: A ver si me ha pasado que estaba en ese mood, no sé si he tenido</p>  |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>esos pensamientos en ahora en competencia, si existe como estos pensamientos de chuta, ojala no me vuelva a pasar lo de la transición o chuta, ojala no me quedé la bici o no sé, tal vez como que fuera buenas o que no me golpeen en natación o cosas así, no que siento que son como igual, pensamientos automáticos que tenemos antes de competir, pero en al final, cuando ya estás en la línea de meta, ya no te importa nada, no, pero, pero sí he tenido.</p> <p>P12: No hay por qué no casi nunca tengo un mal pensamiento sobre las competencias pienso que más las cosas, o sea que no un accidente no es algo por lo que me, no es algo por mi culpa. Así que no siento que debo estar siempre atento para evitar los accidentes para no caerme este tipo de cosas.</p> <p>P13: En competencia generalmente no porque siento como que uno piensa lo atrae, entonces como que mejor evito pensar eso y entrenamientos, o sea creo que a veces o cuando uno está como se siente en peligro así como que si piensa que tal vez le podría pasar algo, pero la final como que digamos no pasa, entonces como que ya es una tranquilidad...No sé capaz digamos en la bici la imprudencia de las personas o sea</p> |
|--|--|---|

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>manejando o los perros y así.</p> <p>P14: En el entrenamiento eh cuando me he caído de la bici reciente si he sentido que me va a pasar un accidente todo el tiempo me imaginaba cosas, pero cuando es como una caída recién como que de una fractura o algo y lo he trabajado, pero claro por eso me ponía adelante del pelotón me ha pasado solo en la bici y no me gusta como que ponerme en la mitad o atrás. Entonces sí o cuando son entrenamientos de un gran fondo del giro de Italia no me gustan como la aglomeración porque siento que la gente no puede manejar todo el mundo no maneja bien la bicicleta y como que me siento vulnerable no por como yo manejo sino por como el resto se desempeña en la bicicleta eso en el entrenamiento pero solo en la bici no dando ni corriendo nunca he pensado que me va a pasar un accidente...porque me he fracturado varias veces en la bici y me he caído y he tenido o sea como que parar el entrenamiento y por eso creo que debe ser.</p> <p>P15: No porque siempre tengo que ser positiva, entonces s trato de pensar bien para que no me pase nada porque si pienso algo mal siento que lo atraigo. Y ahí sí, pero de ahí no siempre trato de pensar bien...tipo y voy a llegar bien a mi casa, igual como voy con mis</p> |
|--|--|---|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>con mis amigos. Tal vez va a ser un entrenamiento divertido, tal vez algo medio fuerte, pero trato más de enfocarme al a la intensidad que va a haber en el entrenamiento más no mucho no que va a pasar o puede pasar.</p>   |
|  |  |  | <p>P16: No, no, no porque si me pongo pensar en eso no salgo, no entreno. Entonces voy tranquila voy pendiente del entorno con mente positiva eh no pensando en que si me voy a nadar me voy a hogar, no pensando que si voy a ciclar me va a atropellar un auto, en que voy a correr y me voy a tropezar. O sea, no, no, no más bien trato de ir enfocada en hacer bien las cosas en tener una buena técnica en estar pendiente del entorno en sí y de cumplir con el objetivo, pero no, no tengo ese tipo de pensamientos.</p> |
|  |  |  | <p>P17: No nunca, nunca de hecho si tienes que ir preparado en la bicicleta con cosas para yo bueno llego o qué piensas y si en el mar va a haber oleaje...No, si lo pensaría yo creo que no entrenaría no sé no nunca pienso en eso nunca de hecho la sensación que tengo generalmente cuando me preguntan qué piensas cuando vas a nadar al mar y no sé qué y yo creo que hasta se me borra, se me borran las ideas, no sé es como que tengo ese objetivo voy y ya no estoy pensando ni</p>                                    |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>dándome las vueltas y si está. O sea, sí si tengo miedo, pero no sé cuando ya estoy adentro es como no sé lo disfruto creo, así como ah que chévere estoy aquí no lo puedo creer, wow, así no sé creo que en ese momento me auto admiro algo así me pasa...aja sí y es extraño porque me da mucha pereza o sea sabes el día a día a veces combinado con el trabajo. Yo soy madre soltera, entonces como que, si me afecta el cansancio, pero creo que entrenar triatlón me da más de lo que me quita entonces por eso no lo dejo.</p> <p>P18: O sea, último que digamos los últimos dos meses del año, noviembre, diciembre dice, me daba miedo a montarme en la bici. A mi novio le atropelló una moto por la ruta viva. Claro, atrás. Entonces vi como le botó, y todo, y creo que eso me dejó asustada y después hubieron varios accidentes de varios ciclistas. Ahí sí me daba miedo. Todavía hay más allá de eso, no, no</p> <p>P19: No bueno no, no trato de no pensar y siempre antes de una competencia siempre hago el entrenamiento, no una, un enfoque del entrenamiento, perdón de la competencia siempre trato de visualizar y o sea siempre visualizo cosas positivas. Así que no, no, no pienso la</p> |
|--|--|--|

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>verdad en que me decaer en la bici me de caer o me de hogar en el agua y no por lo general no, no, no, no pienso en nada de eso, más pienso en cosas positivas.</p>  |
|  |  |  | <p>P20: No, no, no trato de no pensar en eso porque pienso que no tiene caso pensar en eso en la final estoy, si pasa si llega a pasar algo lo tienes que lidiar en ese momento. No, no hay razón para estar pensando antes... Eso sí, ha pasado que pienso cosas así que me puede pasar, pero trato de si llega.</p> <p>Si llego a pensar algo, sí enfocarme directamente en pensar en algo más en concentrarme en la carrera.</p> |

| Objetivo general  | Dimensión                | Pregunta:  | Respuesta:  |
|---|--------------------------|--|---|
| <p>Analizar la motivación y las creencias irracionales que influyen en el desempeño deportivo en los triatletas ecuatorianos seleccionados de las ciudades de Quito y Cuenca de la categoría sub 23 durante</p> | <p>Ansiedad y estrés</p> | <p>7. ¿Qué elementos o factores te producen ansiedad y/o estrés en tu deporte?</p> | <p>P1: No me gusta que me esté presionando. De hecho, cuando están las cosas como que, por ejemplo, el entrenador está súper tranquilo, o sea, más amable, o sea, no esté como que tienes que hacer esto, o tienes que bajar de peso, o tienes que hacer más jornadas, o tienes que hacer, o sea, que me nazca más a mí hacer las cosas porque me vaya bien, que cuando me están presionando así se me estresa muchísimo. De hecho, a ver, si me están presionando a que baje de peso, me estreso mucho y no puedo dedicarme a estar bajando de peso, si me</p> |

|                         |  |  |  |
|-------------------------|--|--|--|
| <p>el período 2024.</p> |  |  | <p>estresan mucho con que tiene siempre que estar haciendo esto o alguna cosa, mucha presión, no me gusta... En realidad, no, estrés creo yo, porque es más por el hecho de que me estén ahí presionando, presionando, o sea, no es algo que me preocupe en realidad a mí, pero me estresa que me estén presionando con eso.</p>   |
|                         |  |  | <p>P2: Tener que cumplir con las jornadas al, o sea tratar de cumplir con todas las jornadas porque eh Por ejemplo un triatleta ya no es que entrena solo, por ejemplo digamos una persona que va al gimnasio o alguien que esté empezando y todo eso hace una jornada diaria del mismo deporte pero aquí tienes que hacer dos jornadas diarias de tres deportes diferentes así que es como que no puedes dejar un deporte al aire, o sea toca si cicleaste tres veces, también tienes correr cuatro veces, tienes que nadar cinco veces, o sea eso tratar de mantenerse ahí entrenando lo que toca eso creo que es lo más... estrés, no me da ansiedad realmente creo que cumplir las jornadas, creo que me desestresa más bien entrenar.</p> |
|                         |  |  | <p>P3: Ah bueno Yo creo que cuando estoy dando mi máximo esfuerzo y me comienzo a desgastar y a quedar y no cumplo con las expectativas... Me estreso me estreso porque siento que sí soy capaz de dar más, pero estoy estresado en ese</p>  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p data-bbox="981 197 1114 230">momento.</p> <p data-bbox="981 253 1528 1664"> P4: Creo que puede ser el convivir con mis compañeros. No soy tan buena relacionándome con las personas, entonces creo que el momento de saludar a todos me causa un conflicto, entonces creo que puede ser eso, pero no me mantiene eso como que distraída durante todo el entrenamiento, Si no solo es un momento el compartir con mis compañeros y ya creo que sería eso... eh creo que el triatlón como sí me produce estrés porque siempre siento, me siento que me pongo una presión sobre mí misma de hacer bien las cosas. Entonces sí he tenido como que un poco de estrés estos últimos años porque mi vida se basa en el deporte mi vida se basa en esto entonces cada día que pasa estoy perdiendo tiempo de hacer lo mejor. O sea si es que no lo estoy haciendo bien ahora va mañana va a ser todo este día un tiempo perdido de no haberlo hecho mejor. Entonces sí tengo bastante estrés y ansiedad con el deporte, pero creo que no sé creo que es así o no sé si yo me extremo, pero sí me da estrés. </p> <p data-bbox="981 1686 1528 1993"> P5: Creo que es más la necesidad de resultados, creo yo porque si ya llevas demasiado tiempo en ese deporte uno empieza a decir ¿por qué no estoy rindiendo como debería rendir? o cuando llegas, llega alguien nuevo, por ejemplo y </p> |
|--|--|--|

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>tú ya llevas no sé un año o dos años y llegas y te dicen y empiezan a ser mejores que tú empiezan a hacer a tu mismo ritmo y ellos son nuevos, entonces uno se empieza a preguntar ¿estoy haciendo las cosas bien? ¿mi entrenador me está dando lo que yo necesito para rendir más? ¿O es que ya me estancó?...</p> <p>Creo que van juntos la necesidad de resultados y el estrés porque por ejemplo yo cuando en mis primeros juegos nacionales me acuerdo que llegó un chico nuevo eh se llamaba...Entonces yo creo que lleva entrenando un año creo o año y medio entonces llegó él de natación y como que se empezó a equiparar conmigo entonces eso cuando llegó él sí fue una sensación de como que invade en tu espacio, como dices yo era el duro aquí llega alguien más hacerme la competencia es como complicada.</p> <p>Entonces es como en esos juegos nacionales o cuando van a hacer juegos nacionales y solo eligen tres, bueno antes eran tres Ahora solo eligen dos para ir entonces ahora es más difícil como porque antes eran dos principales y un suplente los tres competían la competencia del día y solo dos salían para las postas entonces como que antes era un poco más fresco porque decías voy de tercero. Pero si pasa alguna competencia y estoy adentro si le gano al</p> |
|--|--|---|

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>segundo o al primero estoy dentro, pero en los últimos juegos nacionales que fui sí se siente más esa presión de, y esa necesidad de mostrar quién eres tú, entonces van de la mano en especial cuando viene algún evento importante donde hay donde se donde solo seleccionan algunos sí se llega a ver esa ese estrés y esa malestar diciendo ¿por qué no estoy rindiendo lo que debería? en especial si es que te va mal en la competencia por algún factor externo o porque tú ya no jalas y dices por qué me está pasando esto. O sea, qué estoy haciendo mal entonces como estrés enojo y frustración igual al mismo tiempo pasa a ti mismo...o incluso acciones propias que uno lo hace por despiste porque no está lo suficientemente capacitado tal vez...que no has entrenado lo suficiente porque uno sabe cuánto ha entrenado. Y cuánto va a rendir. Por ejemplo, yo desde que entre a la universidad me he dado cuenta de que mi rendimiento ha bajado un montón y eso simplemente es por los tiempos, no se antes te pegabas un 100 en un en 1:10 o 1:08. Y ahora te pegas del 100 en 1:15 dando todo de tiempo me refiero a ese tipo de como que tú mismo sabes que tú no has entrenado y que tú no vas a rendir porque también tienes que ser, ponerte contigo</p> |
|  |  |  | <p>P6: No sé creo que sería que</p>   |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>muchas expectativas como que de mis compañeros y de mi entrenador también...de ansiedad más.</p>   |
|  |  |  | <p>P7: Bueno el triatlón es un deporte que requiere de mucho tiempo, muchos escenarios, muchas veces no muy accesibles eh a veces puede llegar a ser un poco frustrante no cumplir con ciertas actividades o entrenamientos a causa de problemas de acceso a los escenarios o tiempo o lo que sea y en tu mente te dices que le estás dando una ventaja al otro entonces puede llegar a ser un poco frustrante, pero vaya al final todos tenemos esas limitaciones, entonces buscar hacer lo mejor posible...sí o sea no, es difícil de controlar los escenarios ideales, la hacer, o sea claro planificar una estructura que vuelva ideal tu entrenamiento puede ser muy complicado y es estresante en cierta forma.</p> |
|  |  |  | <p>P8: Yo siento que es más la natación, o sea a veces me frustro más en la natación porque siento que no puedo poner los tiempos.</p>  |
|  |  |  | <p>P9: Ansiedad un poco conmigo mismo de quizá no rendir lo que estaba preparado. Pero eh de manera muy puntual, de manera o sea muy esporádica perdón. O sea, de manera que tendría que ser una catástrofe, un desastre para decir, o sea o sea eso pienso como que me genera decir eh espero que no sea el día</p>  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>en el que uno se siente completamente apagado y no rindo lo que lo que debería, pero no me sucede mucho. Sí que me genera algo de ansiedad a veces eh críticas destructivas de personas que deberían a lo mejor apoyarme incondicionalmente, pero eh por suerte he recibido pocas digamos pocas eh o digamos o sea con poca frecuencia de las mismas personas entonces e no me es común, pero sí me genera un poco de ansiedad. Quizá no en el momento, pero a veces cuando he tenido un mal resultado o cuando estado en competición que te va doliendo todo y piensas eso de decir: Uf no voy a soportar esto y luego alguna persona que aprecio mucho me va a decir alguna crítica destructiva y eso sí que a uno le afecta un poquillo porque al final de gente de fuera que uno no espera buenas cosas, yo ya digamos que estoy con la piel bastante gruesa como para que me afecte cosas de gente cosas que diga o haga gente que poco me aportado en la vida...las críticas destructivas de gente que aprecio las críticas destructivas sí, las críticas constructivas no yo en realidad me gustan, me gustan las críticas constructivas eh sobre todo si viene de gente que en la que confío. Entonces eso en realidad me motiva mucho porque yo siempre soy un apasionado de mejorar y de querer hacer eh cosas de siempre</p> |
|--|--|--|--|

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>pensar que se pudieron hacer mejor y que la próxima estaré mejor, aunque haya ganado una prueba o algo así, entonces las críticas constructivas en realidad me motiva mucho...sí eso sí, eso sí de lo de antes sí me daba bastante ansiedad porque incluso me enfocaba muchísimo en decir solo quiero cruzar esta línea de meta y ya está, pero eh luego con el tiempo me he ido dando cuenta que efectivamente uno puede cruzar la línea de meta sano y salvo habiendo arriesgado lo que tocaba porque al fin de cuentas practicamos un deporte de riesgo y por supuesto habiendo dado el máximo rendimiento que a veces para para dar el máximo rendimiento y obtener el mejor resultado posible. Así que hay que arriesgar un poquito, pero siempre con seguridad, entonces antes cuando tenías pensamientos negativos de sobre todo de que puede suceder algún accidente sí que tenía bastante ansiedad de que no pase nada. Incluso te diría que de no disfrutar el segmento de la bici de decir: Uf solo quiero que la bici pase rápido y ya eh eso sí que me generaba ansiedad incluso cuando pasaba por esa depresión me generaba mucha ansiedad eh el paso por las boyas nadando porque ahí sabes se pelea muchísimo y me generaba mucha ansiedad y incluso evitaba la pelea nadaba más distancia me quedaba de los</p> |
|--|--|---|

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>grupos y en ese en ese momento era complicado, pero te diría que hoy en día está superado al 99,9%.</p>  |
|  |  | <p>P10: El hecho de tal vez, de tal vez no llegar a las metas que yo quiero como te dije hay una planificación hecha y por motivos. No sé a mí me dio una gripe o no sé por ahí mi mamá estuvo enferma tuve que faltar uno dos hasta tres días en mi entrenamiento. Tuve un accidente, tuve una rotura de brazo, por ejemplo, es que son uno dos hasta tres meses de estar fuera de los entrenamientos prácticamente. Entonces eso es un poquito sobre todo a uno le da una frustración no porque es su vida diaria es el hecho de voy a la u, entreno antes en el tiempo que estaba también iba al colegio, entreno en la mañana, en la tarde, es la vida diaria al mismo tiempo, entonces es un poco difícil el hecho de afrontar eso y luego volver el entrenamiento y ver que todo el progreso que yo tuve a lo largo de qué un mes, un año, con meses de entrenamiento fuerte en un mes se me terminó todo, o sea eso es un poco difícil para mí siempre se me ha hecho muy difícil trabajado bastante es tema y como como dije, o sea otra cosa también es lo del cuando sacamos malos resultados tal vez por a b motivo en una competencia puede pasarnos cualquier cosa no sé, se me ponchó una</p> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>llanta, por ejemplo en plena competencia eso a uno también es un poco difícil el hecho de afrontar esto porque son años de trabajo son planificaciones largas, son sacrificios que uno se tiene que hacer y al momento de competir que competimos media hora, 40 minutos de competencia, 20 minutos de competencia cuando es corta en esos 20 minutos se ve todos los años de trabajo y que me llega a pasar un imprevisto es un poco frustrante para uno también de aceptar eso es lo que más para uno como tú me dijiste ansiedad, un poco es estrés sobre todo que nos da eso tema de aceptar eso.</p> <p>P11: Tal vez el no sentir que tuve una preparación tal cual como que hubiera querido en obviamente por factores de Universidad o ya otras responsabilidades, hay veces que no se puede entrenar como decíamos al pie de la letra, y eso es algo que a mí sí me come la cabeza, entonces si yo no llego, como que con confianza como que se me hace más difícil la carrera entonces, o sea, a ver, digamos que yo hice antes de la competencia 20 de 100 a 1:12 entonces, y bien, entonces yo llego a la competencia y digo: venga bien, no pasa nada, he cumplido el plan tal cual, pero por ejemplo digamos que estoy en unas fechas como ahora, que te cierran la piscina, que te enfermas, que tal vez te</p> |
|--|--|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>lesionas y no llegas con esa cantidad de entrenamiento. Entonces yo llego como pensando, en diablos no entrené, no estoy dando, cómo quisiera. Vamos a ver cómo sale eso en...de ahí, como que no muchas otras cosas en realidad. Tal vez miedo a algún pinchazo o alguna caída si llueve, a veces es casi inminente que te vas a caer, tienes que estar preparado, entonces eso...yo diría ansiedad...O sea, yo creo que al final, como que todo se acumula, ¿no?. Y si no vienes como que fuerte la cabeza al final, como que en lo que se te acumula te juega en contra.</p> |
|  |  | <p>P12: Por ejemplo, el estrés es un poco cuando no puedo realizar entrenamiento así por problemas de la U tipo de cosas eso me genera bastante estrés de que estoy parado y tengo ganas de entrenar y no puedo tengo que sacar ese esas vibras para poder entrenar. Pero y otra cosa es vez cuando no se me cumplen los tiempos, tiempos que ya se realizar normalmente se me dificultan bastante a poner así en un día que no me va bien el entrenamiento.</p>   |
|  |  | <p>P13: Yo creo que podría ser cuando no, no estoy como cumpliendo las expectativas que yo misma me puse como para esos entrenamientos...yo creo que más como estrés.</p>  |
|  |  | <p>P14: Las cosas que no se me salen de control, por ejemplo, eh tengo que</p>   |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>calentar a las 7 y llegué 7:10 porque se atrasó el bus porque alguien no llegó o lo que sea eso me, cuando me salgo de lo planificado me causa estrés, por ejemplo, si me dicen tienes que nadar a 115 y nado a 116 me causa estrés. Claro si nada 1:13 no me causa estrés...específicamente es como que las cosas me salgan de control, o sea para mí tener un entrenamiento controlado es que me salgan los tiempos, las pausas, que no hayan interrupciones eh porque, por ejemplo, puede pasar algo y nos digan no pueden usar la pista ya dentro de 10 minutos. Entonces ya me enfrió ya me cuesta arrancar de nuevo entonces esas cosas me causan estrés algo que sea fuera de lo planificado o que me haya olvidado el agua después de haber preparado la hidratante o que se me haya caído la comida cosas que se salen de mi planificación digamos.</p> <p>P15: A ver tanto como ansiedad y estrés no, tal vez antes de alguna competencia o semanas antes de alguna competencia tiendo a pensar que tal vez no me preparé tan bien como mis contrincantes y como que eso tal vez me genera un poco de estrés, pero no tanto como para preocuparme así demasiado. Entonces eso...Claro si es que yo siento que si me he preparado súper bien. Ya me siento confiada, pero si siento que por ahí y falte algo algún entrenamiento entonces</p> |
|--|--|---|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>como que sí empieza a dudar y ya...es más no, como que los nervios me llevan un poquito a estresarme un poco, pero de ahí no, no pasa de, de eso.</p> <p>P16: Chuta es que más bien hago el deporte para no tener, para no sentirme, así como que estresada. Tal vez el hecho de saber que alguien me está ganando una chica especialmente porque soy competitiva. Entonces cuando veo que alguien está es como que digo: ya voy ahí tengo que ir atrás y tal vez me frustro cuando no siento que no puedo ir más allá, ya quedo atrás, entonces ahí digo no, otra cosa que te puedo decir como que me genera, así como preocupación es el peso o sea sé que si subo mucho de peso no puedo rendir igual. Entonces eso también es como que en todo tenemos que estarnos siempre cuidando de todo aspecto...te diría más bien como que no se no sé como qué sentimiento podría decirte, sino más bien como que como una sensación de que tengo que estarme siempre cuidando, viendo, o sea no es ansiedad no es que no, no estoy tranquila todo el tiempo sino como que es algo de lo que yo sé que tengo que estarme cuidando por decirlo así...yo creería, diría que más bien estrés, estrés el hecho de saber que tal vez no entreno, entreno y no puedo alguien me va ganando o alguien me va pasando y yo</p> |
|--|--|--|--|

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | tengo que ir ahí más dándolo más.   |
|  |  | <p>P17: A ver me producen estrés los horarios ya, los horarios por mi trabajo no poder cumplirlos he tenido muchos problemas respecto a eso específicamente, eso me genera como mucho estrés claro el hecho tener el claro. Yo no es que vivo del deporte, pero algo que requiere mucho tiempo claro. Entonces es eso me genera mucho estrés y ansiedad no sé no identifico algo ahora.</p> |
|  |  | <p>P18: Yo creo que el tiempo es un factor, ahorita sigue complicado. Entonces, claro, sí, sí, así como que ver cada segundo ya hago a veces menos tiempo de descanso o algo porque quiero tengo que ir a volver rápido. Entonces, si eso estresante está limitado por lo general, no... Es que no es, sí, depende.</p>   |
|  |  | <p>P19: Sería el no poder hacer los entrenamientos bien, no poder poner los tiempos que mi entrenadora me pida eh no sé, a veces también sí como que no ansiedad solo como que me incomoda el hecho de que alguien que no esté entrenando bien, venga en algún entrenamiento y me gane eso... Si exacto.</p>  |
|  |  | <p>P20: Los resultados no tener los resultados que uno espera. Pero qué es lo que me produce un poco de ansiedad o estrés... Es más, es más estrés (inaudible) una carrera y que te salga mal es como</p>   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | que la sensación de inconformidad de (inaudible), o sea, de no lograr lo que querías, es algo que se me pasa. Qué pasa seguido cuando, cuando no cumpla mis expectativas |
|--|--|--|--|

| Objetivo general  | Dimensión      | Pregunta:   | Respuesta:   |
|---|----------------|---|--|
| Analizar la motivación y las creencias irracionales que influyen en el desempeño deportivo en los triatletas ecuatorianos seleccionados de las ciudades de Quito y Cuenca de la categoría sub 23 durante el período 2024. | Perfeccionismo | 8. ¿Cuándo realizas entrenamientos complejos, consultas las decisiones importantes con tu entrenador/a? | P1: Sí, a veces cuando son entrenamientos súper específicos, tienes que hacer esto así, así puntualmente, porque así sale. Entonces ahí sí le digo si no me queda algo, si le digo por qué o por qué hago esto, o si es que puedo no hacer algo. Cualquier cosa así, eso sí lo hago con mi entrenador. |
|   |                |   | P2: Sí la verdad sí las consulto, pero no, así como que muy muy, o sea soy como que profe esto profe el otro, es como que ya, o sea cuando ya mismo pregunto, pero de ahí sí si le llevo bien.   |
|   |                |   | P3: Claro siempre estoy consultando con mi con mi profesor. Qué sería mejor de hacer para practicar y mejorar.   |
|   |                |   | P4: Sí me mantengo constantemente hablando con ellos porque a este nivel el entrenamiento personalizado es muchísimo mejor o sea e a veces tengo trabajos específicos ya. Entonces pregunto si debo hacerlos en un lugar o si debo hacerlos en la montaña o si debo hacerlo en el asfalto porque es    |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>muy diferente hacerlo en una montaña que en un asfalto si tengo que hacerlo rápido, si tengo que hacerlo a un ritmo al 80% o si ese día tengo la natación suave o rápido porque el día de ayer en el gimnasio hice muy duro, entonces todo tiene que ver y siento que el entrenador es un es el pilar fundamental de nosotros. Entonces siempre estoy en constante contacto.</p>  |
|  |  | <p>P5: No la verdad es que yo no lo he hecho así porque como que los entrenadores mismos ya se dan cuenta, entonces de uno es como estado haciendo eso mal y aunque a veces algunos se me pasa que digo no: Yo estoy haciendo mal, yo estoy haciendo bien, pero nunca me he acercado a mi entrenador a decirle cómo se hace esto, sino que siempre es como que llegan y me corrigen ya, pero consultar a mi entrenador no la verdad es que no.</p> |
|  |  | <p>P6: Sí, sí las consulto para ver en qué tipo me estoy metiendo, o sea ¿para qué sirve el entrenamiento fuerte?</p>  |
|  |  | <p>P7: Sí, o sea siempre idealmente si tu entrenador puede estar a tu lado es lo que yo pienso que es lo mejor y si tienes dudas, generalmente es la persona más adecuada para responder es. Entonces sí el siempre apoyarse en el entrenador es algo muy importante.</p>  |
|  |  | <p>P8: A veces la verdad no, no es</p>   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>que siempre, sino que ya dicen el plan y trato de cumplirlo lo que dice.</p>  |
|  |  |  | <p>P9: Sí en realidad sí, sí, sí, sí yo me gusta mucho cuidar detalles y darle digamos sesiones difíciles darle un Plus algo más de importancia para para digamos eh tener ese ese ese push mental de decir :hoy, hoy, hoy es día grande digamos, entonces siempre eso bueno eso también llevo en la cabeza los días difíciles de levantarme de llegar al escenario decir: Hoy es día grande, hoy es puerta grande entonces eh sí que le consulto, por ejemplo muchas cosas de eh a lo mejor usar este material, estas zapatillas, lo mejor eh voy a desayunar esto, a lo mejor hoy uso tantos geles, hoy uso eh mejor algo mejor comer mucho antes y no durante o mejor eh usar incluso esta ropa, este este mañana esta sesión la hago a esta hora o primero voy a hacer algo suave y le dejo para segunda sesión o algo como primera sí que me gusta consultar mucho. Incluso cosas que ya cuando pasado la sesión digo: pues si esto no tenía ni haber, ni haber consultado, pero sí a veces necesito es esa aprobación de la persona en la que yo confíe que en este caso es mi entrenador que me diga que lo haga de esa manera y es un plus para para que uno esté 100% seguro de todos los pasos que da.</p> |
|  |  |  | <p>P10: Dependiendo también las</p>  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>veces porque bueno mi entrenadora tiene la modalidad siempre de decir no, saben que ahorita estamos en pretemporada van a ser entrenamientos de más kilometraje, va a ser entrenamientos más de más metraje en natación. Entonces ya más o menos tenemos una idea de que vamos a ir haciendo, vamos a hacer entrenamientos mucho más largos si es una temporada que vamos a empezar a hacer ya como tal entrenos más fuertes, pero más cortos como repeticiones entonces sobre todo lo que sí llevo a consultar es el hecho de qué necesito para mí a qué me refiero con esto que, por ejemplo un día tenemos un entrenamiento fuerte, cuánta agua puedo llegar a necesitar ese día por qué por el hecho de que si vamos a hacer, por ejemplo ciclismo y natación necesitaría más agua que le tengo que entregar a ella para que ella luego me dé un abastecimiento tengo una natación larga que ella me tiene que ayudar con la hidratación y todo este tema y eso sería básicamente los entrenamientos fuertes que tenemos que es lo que más le llevo a preguntar y bueno el tema de la técnica también eh eso también en la natación sobre todo que es lo que más es difícil para mí, por ejemplo el tema de qué puedo hacer, que puedo mejorar mi braseada para nadar más rápido, por ejemplo qué puedo hacer</p> |
|--|--|--|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>yo para patear eh más rápido en el agua para poder moverme más rápido sobre todo en es tema sobre todo para poder llegar a los tiempos mas que todo.</p> <p>P11: Depende. Hay veces que sí, hay veces que no, cuando ya vas a veces siento que esto a veces puede ser como un error de alguien que entrena mucho tiempo, pero cuando ya en ruinas bastante tiempo, siento que ya conoces muchas cosas, incluso conoces de toda la metodología de tu entrenador y sabes más o menos lo que te voy a decir, y tú también sacas tus porque tus propias conclusiones entonces. Yo creo que donde más hablo con mi entrenador es, después de competencias porque le dice, como que vamos a evaluar esto. Pero en entrenamientos en sí en a pesar de. O sea, si no es que te sentiste muy mal y él mismo te ve como que estás mal y te está haciendo falta algo, no, o sea, si tienes un buen rendimiento, generalmente no te dicen nada. Así es como que prefieren no decirte nada para que vos tampoco, como que te confíes, siento, pero eso.</p> <p>P12: Eh sí porque como que en día ya tiene un poco de experiencia ya sabe más o menos cómo saber las cosas y cómo saber cómo mejoro las cosas él ya a ve mismo dice solo ponle huevos, pero ya no me cuela bastante en el ámbito de cómo cumplir los entrenamientos</p> |
|--|--|--|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>P13: Sí claro porque o sea lo final es como un apoyo, entonces son los que ellos los que saben.</p>   |
|  |  |  | <p>P14: Sí siempre.</p>  |
|  |  |  | <p>P15: A ver eh si es que es algo como que relacionado a la ropa no porque es más como que la comodidad que tú sientas al entrenar y que trate de no afectarte nada en los tiempos o en el rendimiento de ese día y si es que ese día no voy a entrenar y tengo que mandar, o sea cumplir con la planificación y quiero cambiar algo ahí si tengo que consultarlo porque no yo soy la deportista más no la entrenador, entonces tengo que acoplarme a lo que mi entrenador me diga.</p> |
|  |  |  | <p>P16: Sí siempre, siempre, siempre y ella es la base de todo. O sea, ella es la que organiza todo, si ella me dice no hagas esto no hago, si ella me pone, o sea confío totalmente en ella en lo que ella me diga.</p>   |
|  |  |  | <p>P17: Sí por supuesto todo le consulto, si competencia no, cómo combino este entrenamiento con es otro todo, todo le consulto.</p>   |
|  |  |  | <p>P18: No siempre, pero sí sabe a veces sí. Que algo que no entiendo le pregunto, ¿como hago? ¿eh? Y claro, ella siempre está ahí, por suerte, casi... No sé, solo que ya lo he hecho antes y sé como hacer bien. O digamos con una molestia</p>  |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | en, digamos la rodilla y me mandó a hacer series que me va a doler toda y le pregunto si es bueno que haga esto o mejor, cambiamos o otra cosa. |
|  |  |  | P19: Sí últimamente sí, antes la verdad no, pero ahora sí por lo general siempre.   |
|  |  |  | P20: Sí, sí, normalmente.   |

| Objetivo general  | Dimensión           | Pregunta:   | Respuesta:   |
|---|---------------------|---|--|
| Analizar la motivación y las creencias irracionales que influyen en el desempeño deportivo en los triatletas ecuatorianos seleccionados de las ciudades de Quito y Cuenca de la categoría sub 23 durante el período 2024. | Dominio del espacio | 9. ¿Crees que deberías tener el dominio del espacio cuando estás en una competencia o entrenamiento?<br>Si/no y ¿Por qué? | P1: Si, no mucho por las puertas de las lesiones, que es lo que normalmente, o sea, veo que las personas a veces dicen quiero conocer la pista para no lesionarme o alguna cosa, si no y más es porque, por sensaciones, o sea, a veces correr en un lugar que no conoces, o si te causa esa de, a ver, si es que yo compito con una persona que sé que ya conoce el lugar y yo no, o sea, siento que tiene ventaja hacia mí, y si es que yo entreno conociendo un, o sea, entreno ya conociendo un lugar, o sea, ya sé lo que puede pasar y sé en dónde puedo hacer cada cosa... Sí, sí, me gustaría, me gustaría, o sea, me gusta bastante conocer y más que nada, o sea, estar un poco familiarizada... No, en realidad no. Es aparte, yo creo que lo que está a tu alcance, a veces un entrenador no puede estar o si no te salió todo ese rato, te olvidaste algún implemento y ya no están todas las cosas como deben estar, pero se |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>puede sacar. En las competencias sí creo que es un poquito más importante estar pendiente de ello.</p>   |
|  |  |  | <p>P2: Ah no antes era así antes cuando era cuando era pre juvenil era así qué era full así era como que bestia, no pero ya ahorita ya soy más tranquilo ya trato de ver la carrera cómo se la tengo que llevar los entrenamientos, igual o es como que ya lo hago un poquito más por porque me gusta, sí, ósea no pretendo eh coger y ser el mejor de todos en cada lugar que vaya</p>                         |
|  |  |  | <p>P3: Bueno creo que no porque sinceramente yo me preocupo en mi en mi bienestar primero y en lo que mi máximo esfuerzo...O sea primero pienso que el que debería estar controlado en la competencia soy yo porque de ahí no puedo fijarme en lo que está haciendo mi rival para, porque si yo me fijo en lo que está haciendo él no me concentro en lo mío.</p>   |
|  |  |  | <p>P4: No creo que cada quien es su mundo y en el deporte cada quien si es que tú no lo haces, tú no vas a mejorar si es que tú no lo haces no me afecta a mí, o sea tal vez me enoje si es tal vez me enoje en ese momento de que tú hiciste menos una serie y yo estoy más cansada, pero al final del día eso es para mí, yo hice esa serie para mí porque yo quiero mejorar. Entonces no me afecta mucho</p> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>no quiero controlar todo lo que sí quiero controlar es a mí misma de no dejarme llevar por eso, pero de ahí no cada quien es su mundo y cada quien hace con lo que tiene para para sí mismo.</p>  |
|  |  | <p>P5: No la verdad es que no yo solo me concentro en lo que hago yo, en una competencia básicamente es llegar eh asegurarme todo, de que tengo el casco bien cerrado para que los jueces me revisen pasar a al parque de bicicletas dejarme bicicleta, saber que todo está correctamente puesto asegurarme como tres veces porque en un momento como que así ya está bien y luego regresas dices vemos si es que está otra vez bien, entonces como que sí te aseguras de que estés poniendo bien, de que estás poniendo las ligas en los zapatos para la bici, de que el casco este bien puesto, de que si vas a usar gafas o no conviene usar gafas ,entonces no es como controlar el ambiente sino controlar lo que estás haciendo tú simplemente no es como que digo esto debería cambiar.</p> |
|  |  | <p>P6: O sea no se podría salir toda la perfección, siempre va a haber algún error, incluso con nuestro cuerpo mismo a veces es como que nos falla y no, pero hay que seguir hasta llegar, pero creo que no.</p>   |
|  |  | <p>P7: Bueno yo creo que cualquier deportista quisiera tener el dominio de</p>   |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>del espacio, pero creo que es imposible eh buscar conocer el terreno apropiarse de los circuitos y todo para estar lo más cómodo posible sería ideal, pero bueno a veces o muy a menudo de hecho es no es posible, entonces también prepararse en los entrenamientos a situaciones lo más diversas posible para estar listos del día de la competencia sería lo mejor.</p> <p>P8: Yo pienso que no porque es como que a veces no puedes tener todo el alcance de tus manos y a veces se te va y también te llegas a frustrar cuando no puedes tener el dominio de algo y entonces siento que en vez de irte mejor te va peor.</p> <p>P9: Sí yo pienso que primordial porque eh yo eso, por ejemplo, lo he aprendido con mi hija que muchas veces eh cuando era mucho más pequeña y estaba en la guardería le la profesora nos decía que, por ejemplo, que había niños con los que con los que se llevaba mejor y otros con los que se llevaba un poco menos. Entonces nos decía que muchas veces es porque ella era una líder y se encontraba con otro niño que también es líder chocaban ahí un poquito. Entonces yo lo llevaba eso a mi a mi ámbito profesional y decía es que aquí los que competimos a nivel al máximo nivel todos somos líderes uno empieza siendo líder de su grupo, luego de su provincia,</p> |
|--|--|--|

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>luego de su país, luego de su región y uno tiene que ser líder, intentar dominar el espacio ser eh sentirse cómodo con las situaciones incómodas y estar seguro de que cualquier percance o cualquier situación incómoda lo va a sobrellevar de una mejor manera que los rivales si uno no está eh digamos a gusto con la incomodidad eh ten tenlo por seguro que el rival lo hará mejor que tú...no eh dominar tu espacio a veces siempre una entrenadora que tenía eh muchas veces me decía siempre me repetía, me decía concéntrate en lo que puedes controlar las cosas que no puedes controlar dale nula importancia y también la psicóloga muchas veces me ha dicho que, por ejemplo en el calentamiento en las situaciones previas de la competición en la charla técnica hay muchísimo robo de energía porque uno se concentra en lo que está haciendo el otro. Entonces el momento que sacas tu foco de tu cabeza de tu realidad y pones en la de otro por supuesto que en la en la realidad de otro esa otra persona se va a ver como la más fuerte, te va a ver un poco inferior, te va a ver como que él es superior a ti, entonces si tú te metes en la cabeza de él. En lo que él está haciendo automáticamente en tu cabeza te dirá que esa persona es mejor que tú. Entonces tienes que concentrarte eh en tu espacio en tu realidad en lo que</p> |
|--|--|---|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>haces Y en tu realidad, en tu película ser el mejor de todos para que así trasladar eso a al espacio que no puedes controlar y efectivamente plasmarlo y demostrar que eres el mejor</p> <hr/> <p>P10: En este tema en el triatlón sobre todo es un poquito más complejo no por el hecho de que es un deporte sumamente individual, entonces a ver al principio sinceramente quiero que esté todo bien me aseguro de mí mismo que todas las cosas estén bien, no, no, quiero que mi bici esté bien, que mis gafas estén bien, que mi gorro esté bien, que mis trabas esté bien, que tenga los zapatos listos que responder en sus lugares. Eso sí me gusta siempre estar eh. Y bueno siempre hablamos con nuestros compañeros no porque con ellos somos los que entrenamos, tal vez sabemos ya el nivel de cada uno, sabemos tal vez, por ejemplo en la natación tenemos casi el mismo nivel si entrenamos casi a los mismos tiempos, si entrenamos al mismo eh los mismos lugares tratamos no de salir iguales para tal vez en el ciclismo ir a trabajar, hablamos entre nosotros, pero depende de muchos actores la verdad, o sea uno o sea uno como tal si le gustaría, o sea que salga como tal la planificación la verdad no se puede controlar el espacio como me decías, o sea porque depende de muchos factores puede venir pueden, por</p> |
|--|--|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>ejemplo ya tenía planificado con mi compañero salir iguales y trabajar los dos en el ciclismo, pero total éramos novatos yo me fui por un lado mi compañero agarró le siguió a otro a otro competidor y se me perdió la en la natación. Entonces ya no puedo esperarle tampoco a él que venga para para ponernos a trabajar en el ciclismo. Entonces eso o sea uno como no quisiera controlar todo, pero no, no se puede cuando sí se puede hacer tal vez es en el tema de los relevos podríamos decirlo así cuando he trabajado en ese cuando me ha tocado competir en eso. Entonces ahí igual depende de la estrategia que nos, a nuestro entrenador ese tema, pero igual como te dije no, no es 100% seguro tampoco las cosas.</p> <p>P11: A ver, es imposible, no es cierto obtener el dominio del espacio porque al final son factores externos que tu no puedes controlar. Claro que fuera perfecto, pero no existen, no se puede. Entonces, lo mejor, lo que yo he aprendido a hacer ahora, porque yo soy alguien a que le ha afectado bastante. Esto de factores externos, como por ejemplo si tu amigo te pide algo, tienes que ayudarle a él, tiene el otro, te pide otra cosa. Si tienes que estar pendiente de un chiquito que ni sé qué no ya. Ahora, lo que he aprendido a hacer es yo, yo, yo, yo, yo. Los demás no me importa en lo</p> |
|--|--|--|

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>que pueda pasar, lo siento, puede sonar egoísta, pero los demás en ese momento no me importan a menos que sea algo súper grave, eh. Lo que pase a si alguien pinchó, no me importa si está lloviendo, no puedo hacer nada. Si el agua está fría, no puedo hacer nada si hace mucho sol no puedo hacer nada, entonces es como que aceptarlo y adaptarse... 100% sí, o sea, tu sabes como son al final las carreras en el Triatlón entonces al final, como que sales del hotel, van todos en grupo, bla bla bla, pero no porque hay gente que le gusta llegar más temprano. Hay gente que no le importa llegar temprano, hay gente que entonces. Cada quien, a su lado, o sea, obviamente somos equipo todo lo que quieras, pero ya es sí... Desde este año sí, este año comencé a hacer eso.</p> <p>P12: En un entrenamiento sí porque es algo que tú vas mejorando y es algo que tú mismo haces dependiendo de tú mismo piensas tú sabes lo que viene en una competencia no sabes porque uno está uno tiene diferente nivel otro hace otra cosa diferente o si algo que cambia, por lo tanto es muy complicado dominar el espacio en una competencia, pero en entrenamiento como es algo que tú o sea ya te dan tu plan y ya sabes cómo debes dominar o cómo vas a dominar tu ambiente de entrenamiento... en el</p> |
|--|--|---|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>entrenamiento sí, si me gusta medio controlar para ver decir que a mí me salga mejor mi entrenamiento entre yo y hay dominar ese tipo, pero las competencias ya el dominar ya se es muy complicado no casi no le busco, me busca más como es que a mí me salgan las cosas mejor, que me salgan las cosas mejor y que me salgan las cosas mejor dependiendo cómo está porque todo cambia siempre una competencia siempre hay un factor que cambia o cambia... es cómo explico en los entrenamientos es más que está uno en forma tranquila por eso que se puede controlar uno está tranquilo no está con tanto estrés vuelta con la competencia un está con la adrenalina con dale con quiero competir y vamos a sacarlo mejor, por lo tanto uno ya casi ni siquiera piensa más solo dependiendo cómo está el entorno ahí como se dice ahí se de la diferencia.</p> <p>P13: Bueno yo creo que eso no se puede controlar, O sea a la final solo uno puede controlar lo que uno está haciendo. Entonces como que por eso no se debe, o sea es importante, pero a la final no podemos poner una concentración en algo que no se puede.</p> <p>P14: Creo que en la competencia no en el entrenamiento sí eh no sé siempre como que intentas que todo salga a tu favor para mejorar los tiempos, pero</p> |
|--|--|--|

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>en la competencia no porque como que vas planificada que todos son tus contrincantes y que nadie te va a ayudar.</p>   |
|  |  |  | <p>P15: No mucho, o sea es más de sentirse bien en el espacio que se tiene, o sea es buscar la manera de tratar de cumplir siempre el entrenamiento así, no hay espacio entonces no es como que algo que me interrumpa en cumplir o algo así.</p>   |
|  |  |  | <p>P16: Ah no, no, no, no para nada. No yo hago mi carrera y ahí hago mi carrera, más bien en las competencias, en las carreras es cuando o sea dejo de lado es el hecho de que veo alguien que me está pasando. O sea, más bien ahí es cuando yo hago mi carrera yo voy me enfoco en yo tratar de dar lo mejor en ese momento.</p>   |
|  |  |  | <p>P17: No nunca he pensado en eso la verdad, no sé me falta un alma más creo, porque no he pensado nunca en eso...Sí de lo mío ajá ve que he competido, como a ver qué tengo que hacer ajá tengo que ir a dónde, tengo que ir acá y ya no me preocupo por no sé por el espacio de las otras personas, que si le puedo ayudar, sí por supuesto, pero no de que pueda interferir en ellos o algo así no.</p> |
|  |  |  | <p>P18: No, no, no, no la verdad. O sea, creo que me y que no importa lo que hagan, los veo, o sea, a veces estoy molesta, por ejemplo, que en el Ironman</p>   |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>tenían que pasar por atrás de la boyita y muchos se pasaban por adelante, pues claro que me venían a hacer algo sí, me molesta, pero ya no ya nada.</p>  |
|  |  |  | <p>P19: Sí de hecho sí póngase diciéndolo sí eh yo que sé en las competencias siempre trato a veces a veces. Siempre veo las con las competidoras que voy veo si son más fuertes nadando, cicleando o corriendo siempre trato de en ese sentido alguien que nada más duro que yo voy junto con ella y trato de que ella me vaya llevando y sería algo como un beneficio para mí igual en la carrera o la bici... no bueno en ese sentido no, porque ya sería como que algo más cómo sería. O sea, no, no sería no estaría en el reglamento como para poder hacer esas cosas no y no he pensado en eso la verdad hacer eso no.</p> |
|  |  |  | <p>P20: Sí, creo que no, o sea. Idealmente, tendría que enfocarme solo en mí, pero yo creo que como es una carrera siempre quieres ganarles a los demás. Entonces siempre planeas estrategias para que salga a tu favor la carrera, pienso...Ah, o sea, no controlar lo que hacen los demás, sino ver qué puedo hacer yo para que salga lo mejor para mí, no.</p>   |

|                  |           |           |            |
|------------------|-----------|-----------|------------|
| Objetivo general | Dimensión | Pregunta: | Respuesta: |
|------------------|-----------|-----------|------------|

|  |                                     |  |  |
|--|-------------------------------------|--|--|
| <p>Analizar la motivación y las creencias irracionales que influyen en el desempeño deportivo en los triatletas ecuatorianos seleccionados de las ciudades de Quito y Cuenca de la categoría sub 23 durante el período 2024.</p> | <p>Sentimientos de inferioridad</p> | <p>10. ¿Qué piensas cuando ves a tus contrincantes en una competencia de triatlón? Descríbelo.</p> | <p>P1: Yo creo que depende de mis contrincantes. O sea, más es porque si yo... A las personas que no les conozco, ósea yo se que pueden ser mejores o peores, no me causa esa... se que me va a ganar o algo así. Pero si ya son personas que conozco me da seguridad o inseguridad, porque sé que personas que me ganan y personas que no me van a ganar. Entonces, depende, o sea, si es que les conozco, me causan emociones, como las que te dije, y si es que no les conozco, más bien estoy más tranquila.</p> |
|  |                                     |  | <p>P2: Pienso que tengo que saber en que momento estar atrás de cada uno porque claro cada uno tiene sus fortalezas, así que hay que tratar de seguir al que es bueno, no más es como que tratar de hacer mejor tu pelea, no es como que mierda este me va a ganar es como que ya o sea hay que intentar seguirlo.</p>   |
|  |                                     |  | <p>P3: Bueno yo lo primero que hago es analizar estrategias de cómo van con su ritmo para a ver si es que los paso o me mantengo ahí para ahorrar energía.</p>   |
|  |                                     |  | <p>P4: No pienso nada la verdad, me considero una persona de autoridad, no de autoridad, pero siento que cuando llego no hay nadie mejor que yo, aunque tal vez haya alguien mejor que yo, pero ese es mi pensamiento de llegar a una competencia porque si es que no llego así cómo ¿cómo</p>   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>me ven los demás? o sea desde ahí voy perdiendo. Entonces no, entonces llego con la cabeza en alto con mis audífonos siento que soy la mejor de toda la competencia y siento que no nadie me puede llegar a intimidar tal vez sienta un poco de nervios tal vez, pero no lo demuestro intento no demostrarlo intento siempre estar en mi en mi bolita en mi, en con mis compañeros en mi calentamiento en mis cosas y que no y que no me distraiga, porque aunque no quieras esos factores también te llegan a ti hacer un poco de menos como que ya le ves a alguien llegar y dices como que no ya me va a ganar que no sé qué y todo lo que tu mente quiere tu cuerpo lo hace. Entonces si tu mente dice eso tu cuerpo ya lo va a hacer y se va a rendir así de fácil. Entonces no.</p> |
|  |  |  | <p>P5: Es que todo empieza desde el día anterior que cuando hacían los congresillos técnicos presenciales todo empezaba desde el día anterior, llegas preocupado como quién va a estar eh ¿habrá venido tal persona? o porque hay veces que otras provincias cogen y se inscriben al día siguiente a correr Olímpicos o no corren Sprint o hay una copa Panamericana y ellos se inscriben ahí. Entonces como que primer día llegas congresillo técnico, llegas a tu hotel vas a entrenar y vas haciendo reconocimiento y vas viendo quiénes están porque las otras</p>   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>provincias igual llegan. Entonces primero es como un veamos ¿quiénes están? una vez en la noche y analizas quiénes están dices buen la competencia tal vez o ya vas viendo está muy cagada, está normal o va a estar fácil la competencia porque no hay no hay como alguien duro como para ganar, pero todo se reafirma en el día de la competencia en el parque de bicicletas cuando van entrando y vas viendo y dices: Yo pensé que iba a estar fácil, pero no va a estar fácil, incluso uno ya mismo va craneando y va diciendo en esta competencia voy a quedar entre primero y tercero o si es que hay alguien más fuerte dices: Tal vez quede un quinto o un sexto así entonces es como una sensación de miedo, porque antes de la de no sé si miedo o emoción antes de la línea de partida porque es como que todos tus pensamientos de voy a hacer esto: Así así así así así y pero cuando estás en la línea de partida es como que todo desaparece, es como que hasta que dan el pitazo ya empiezan a contar incluso cuando empiezan a contar es como el momento de más estrés pitan y ya se acabó el estrés, simplemente estás tú compitiendo contra los otros incluso hay veces que ni siquiera te das cuenta de las personas que te apoyan porque como que pasa todo muy rápido que simplemente te concentras en ti mismo y en tu proceso en lo que estás</p> |
|--|--|--|--|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>haciendo...O sea si va a ser fácil o no sí digo como: m me va a costar, va a estar más complicado, pero a la final uno nunca sabe porque, puede haber caídas, por ejemplo en Salinas como el terreno es como irregular y hay arena en la parte de entrar a la base naval me acuerdo que hubo una competencia donde todo el grupo de adelante que estaba un compañero cogió y derrapó y justo venía otro compañero atrás que iba chupando Rueda y como ya vio que todos se iban cayendo se logró abrir, pero todo el grupo que iba adelante se cayó. Entonces es como un poco de suerte tú dices tú dices hoy me va a ir mal, pero no sé hay una caída, hay una pinchadura. Entonces es por es a ti mismo entonces como que la competencia nunca sabes qué va a pasar, pero antes de la competencia como que tú si ya te das una idea de quiénes están y qué tan duro va a estar.</p> <p>P6: No sé verás, depende si veo como, por ejemplo, al bueno es depende, por ejemplo si lo ponemos al principio de la temporada lo vería como un contrincante fuerte que siento que me ganaría, pero si veo que al final de la competencia estamos en el mismo nivel diría no sí le puedo ganar y la siguiente competencia me esforzaría hasta ganarle y así sucesivamente con las competencias y viendo diferentes contrincantes...O sea antes es como que hay un tipo recelo por</p> |
|--|--|--|--|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>así decirlo porque digo: siento que me va a ganar, pero al final de la competencia es como que me siento más tranquilo y diciendo, estoy al mismo nivel, el siguiente le puedo ganar hasta por más...¿sí mi contrincante tiene un mayor nivel que mí? pues hacer lo posible como hasta alcanzarle y o hacerle o hacerle frente más que sea, eso sería como que una satisfacción hacerle frente...dándole competencia hasta que hasta que, por ejemplo lleguemos a un punto y diga: chuta este man ha mejorado full para que me venga a hacer competencia, pues es porque está entrenando duro se está esforzando</p>                        |
|  |  |  | <p>P7: Cuando compites regularmente ya conoces a la mayoría de tus rivales eh piensas en competencias pasadas, tal vez defectos que tú tuviste o fortalezas que ellos tuvieron ante ti eh piensas un poco en cómo has preparado los entrenamientos y cómo esperas vencer eso. Esas características de las que ellos te vencieron antes a ti y vaya yo creo que pensar en maximizar tu rendimiento es la mejor forma de vaya de, o sea bueno pensar en ti mismo más que en otros es la mejor forma de maximizar el rendimiento. Porque si tienes miedo o sí vaya dudas de tus capacidades yo creo que te puede hacer perder en rendimiento.</p> |
|  |  |  | <p>P8: La verdad a veces siento</p>  |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>nervios eh porque es como que siento que me pueden ganar o que me puede pasar algo a mí y. Empezando por la natación entonces de ahí después, o sea se como que se me pasa ya cuando ya salen para competir de ahí ya no pienso nada solo pienso en llegar y acabar la compe.</p>  |
|  |  |  | <p>P9: Igual te diría lo que pensaba antes y lo que pensaba antes que estaba erróneo y lo que pienso o intento pensar ahora. Antes si veía a alguien de mucho renombre de sabes, alguien que es súper estrella que yo antes los veía en la tele que luego empecé a competir con ellos y decía como que: Uf cómo y a este, cómo le iba a ganar, cómo voy a ser capaz de ir en el mismo grupo que él, o sea si él es infinitamente superior a mí, es mira, es más alto, es más fuerte, es más está mejor preparado y obviamente está muy mal eso y si veía alguien que en el resultado eh perdón en el pasado tenía resultados hasta el momento un poco inferiores a los míos, entonces pensaba y decía: Uf este este ni de broma me va a ganar hoy, yo soy infinitamente superior y, y, y no hay manera de que de que él hoy me gane y que también estaba muy erróneo porque luego si durante la prueba a esa persona que en mi cabeza menosprecie lo veía a mi lado y a mí me iban doliendo las piernas eh automáticamente se trasladaba mi cabeza el pensamiento de decir: hoy voy muy mal</p> |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>porque alguien que es muy malo está aquí a mi lado, entonces estaba muy mal, estaba equivocado entonces hoy en día lo que me enfoco es en respetar al rival en verlo, pero no enfocarme mucho en lo que hace ni en cómo es ni en lo que dice ni en nada, en dejar que me robe la menor cantidad de energía posible y yo enfocarme en mí y en decir aquí están los rivales. Son muy fuertes, pero yo estoy igual o mejor y encima soy más listo, entonces creo que tengo muy buenos chances de ganar eso es lo que lo que pienso normalmente y si voy en la competición sufriendo y va a mi lado cualquier rival eh pienso y digo si yo voy sufriendo él que es muy bueno va sufriendo igual o más que yo, entonces creo que eso no sé si cambia el resultado, pero sí, sí que cambia mucho el disfrute de la prueba y la satisfacción que tenga con el resultado independientemente si le gané o si el rival me ganó.</p> <p>P10: A ver principalmente yo soy chiquito. Yo mido un metro 60, soy bien chiquito mayoría de contrincantes de los competidores son más altos que yo, principio sí es un poquito difícil como te digo o sea ver que me sacan más de dos cabezas a mí entonces sobre todo en competencias internacionales es un poquito más complicado, complejo, pero o sea eso pienso de ellos se que por algo han de estar ahí si yo tuve el mejor de Ecuador, por</p> |
|--|--|--|---|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>ejemplo en algo, sudamericano yo tuve el mejor nivel de Ecuador junto con un compañero eh ellos también deben ser los mejores de su país y por algo deben estar ahí, tal vez uno ya se analiza los tiempos que ellos han tenido en previas competencias, pero nada nos asegura a nosotros que, por ejemplo ellos tuvieron más de nivel de competición o menos des nivel de competición. Entonces nada nos asegura que ellos son mejores o peores que nosotros lo único que me fijo es que la mayoría son más altos que yo y ya eso, o sea digo como les digo es una admiración tal vez a veces mutua porque es este deporte es muy lindo y siempre hay una admiración mutua entre, entre competidores siempre es: ¿y tú eres el mejor de tu país? sí yo soy el mejor de mi país ¿tú eres el mejor de tu país? Sí tú eres el mejor de tu país. Entonces sí es eso básicamente un poco de admiración y ganas no, ganas de ganarles a todos.</p> |
|  |  |  | <p>P11: Depende. A ver, digamos si es alguien. O sea, vamos en deporte, obviamente respeto. Es como decir como que sabes que se me hizo un duro y ya le tiene respeto, entonces yo a nivel nacional es como que la verdad me da muchas ganas. A mí me gusta, como ver como los que son supuestamente los o los que son los más duros eh sufren, entonces, como que les pierdes el respeto como que les</p>   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>trato de hacerles sufrir. Yo también sufro, pero ya, o sea, yo todavía como que falta el respeto. Ahora si vienes aún, si vas a una competencia internacional y ves a alguien así que dices, oye, este man ha estado parado con los mejores del mundo. Este man ha estado entre duros de los duros, como que le tienen más respeto y dices, como que tranquilito, que. Y el man si quiere, te hace polvos, entiendes, pero no es tan así, entonces en eso es lo que pienso yo, como que vamos a hacerle sufrir en algunos casos y ya en otros casos, es como cuidado que son muy buenos...No como no poder, sino como. Como tener, o sea, más bien como precaución, así como como. No sé, sí, como precaución, no tanto como como miedo, ni como no poder, sino cuidado...Para esto, la atento para no para estar atento de si el man, si esta persona, si este contrincante hace algún movimiento estar pilas, porque no es lo mismo que alguien un poco con menores habilidades. A como que, por ejemplo, el ataque en la bici o sprint en la bici, y que quiere agotar al grupo, dices, bueno, esta man se va, ese man no se va solo, pero si ahora un muy una persona muy buena sale, es como que cuidado porque es él. Sí, se va solo y te puede afectar a tu carrera. No sé si me explico.</p> <p>P12: Cuando veo mis contrincantes por lo generales tengo que, tengo que</p> |
|--|--|--|--|

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>ganarles tengo que ganarles, tengo que ganarles cuando ya sé que uno nada cuando se que uno nada duro es: con ese te vas, a ese te pegas o a ese le tienes que tienes que estar con él en eso. Por lo general más o menos cuando que son, no me han ganado digo no puedo dejar que me gane eso más o menos me pienso con tengo contrincantes una competencia.</p>  |
|  |  |  | <p>P13: Que, que todos estamos en la misma posición a la final ambos somos competidores y vamos a hacer la misma competencia entonces como que tenemos las mismas posibilidades.</p>  |
|  |  |  | <p>P14: A ver la mayoría son mis amigas entonces me llevo bien con ellas, pero cuando les veo es como que les estudio les digo si me pongo al lado de ella para nadar si me pongo atrás de bici ella maneja mal a bici no me pongo eh qué número que gafas usa ella para ver si en el agua estoy cerca de buenas nadadoras de malas nadadoras eh como que eso pienso como de qué forma como que les estudio que fuerte es de cada una eh si son en las tres eh así...en cualquier competencia que me pongo me pasa eso.</p> |
|  |  |  | <p>P15: Si me da un poco de nervios, pero siempre trato de no demostrarlo porque siento que la otra persona percibe lo que yo estoy sintiendo y siento que le hago como que sentirse más confiada a él, entonces trato siempre de no mostrar que</p>  |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>estoy nerviosa y pienso que ellos se prepararon muy bien porque son gente bien preparada, entonces eso...A ver es que los nervios depende de es que yo sé que es una persona que es súper buena, entonces ahí sí me da nervios y en la internacional me dio muchísimos más nervios porque son personas a las que yo no conozco cuál es su nivel entonces...Sí ya me siento más confiada y ya digo como que esa persona es un poco más fácil de ganar, pero no siempre me confío tanto porque a veces confiarse es malo pues me confío en lo normal.</p>  |
|  |  | <p>P16: Ellos son amigos entonces no les veo más bien como contrincantes, o sea sé que hay gente que es muy dura, muy dura. Entonces ha hay niveles no entonces obviamente como te digo soy competitiva. O sea, siempre me gusta como que dar más y tratar de ganar qué si yo al resto de mis compañeras en. Sí porque bueno con los hombres es otra cosa que más o menos estamos, estamos entrenando igual vamos iguales entonces como que me gusta siempre tratar de ganar, pero como te digo hago mi carrera, hago mi carrera y además son amigos, o sea el resto son gente que conozco y no, cada uno cada uno en ese aspecto yo veo, yo trato de dar siempre lo mejor, decirle veo por ahí qué sé yo como te digo alguna compañera mía que sé que estamos por ahí en el mismo nivel de</p> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>alcanzarla o de si sé que está atrás pues de no dejar que alcance porque así es también como yo me mido si estoy yendo bien, si estoy yendo lento porque yo ya sé, pero de ahí lo que haga el resto hace el resto.</p>  |
|  |  |  | <p>P17: Pienso lo que me falta mejorar ya o sea como miércoles, o sea ya tengo que mejorar en esto tengo que, ahí me arrepiento de los días que no entreno claro. Entonces eso...no pienso así (inaudible), esto se identifico cuál es mi habilidad en tal entrenamiento, cosas así al ver a mis contrincantes.</p>  |
|  |  |  | <p>P18: O sea, es que ya conozco quiénes son bien fuertes y les admiro. También sé quién es, como, por ejemplo, con mi amigo. En el anterior año y sé que nos vamos a ayudar, yo pienso que son como un apoyo. O sea, pienso que algunos los admiro como que digo, guau o como puedes correr tan rápido, cómo puedes nadar tan bien... También creo que eso es admiración.</p>   |
|  |  |  | <p>P19: No sé qué es, son mis rivales bueno en la competencia porque muy aparte ya la competencia son mis rivales. No sé mi competencia, o sea eso no, no la verdad... ya depende quién vería porque si veo, o sea si los conozco y son más. O sea, con mucho más nivel sí me da como que un poco de recelo o miedo no sé si decirlo miedo, pero bueno algo así, pero de ahí por general es como que son mis rivales y</p> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | tengo que competir con ellas y o sea también así me centro en mí... bueno internacional es todo lo que estoy hablando la verdad.                                 |
|  |  |  | P20: No sé, es difícil de no, no, no sé qué pensaría. Creo que yo soy bastante competitivo en tus intentar ganarles, pero no es como que pienso algo específico. |

| Objetivo general  | Dimensión                    | Pregunta:  | Respuesta:   |
|---|------------------------------|--|--|
| Analizar la motivación y las creencias irracionales que influyen en el desempeño deportivo en los triatletas ecuatorianos seleccionados de las ciudades de Quito y Cuenca de la categoría sub 23 durante el período 2024. | Sentimientos de inferioridad | 11. ¿Cuáles crees que serían los factores o indicadores por los cuales decidirías no competir? | P1: Yo creo que por una situación... Puede ser situación de salud, que decidiría no competir. Porque sé que no hay... Es que ha habido situaciones que yo diría que emocionalmente, si estoy mal emocionalmente, pero nunca he competido, no he dejado de competir por estar mal emocionalmente. Yo creo que solo por una situación de salud que no me permita, no competiría. |
|   |                              |  | P2: Lesiones, falta de entrenamiento, enfermedad, eso esos creo que serían los motivos.  |
|   |                              |  | P3: Supongo que serían por una enfermedad o por una lesión que eso me impediría competir.  |
|   |                              |  | P4: Si es que tuviera una lesión o si es que no hubiese entrenado como debía, o sea si es que no sé si es que descansé dos semanas por porque venía igual de una competencia y tengo que competir otra vez no lo haría porque sé que no estoy bien y sé que es un es un es un golpe hacia mi   |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>cuerpo, o sea mi cuerpo no está preparado y mi cuerpo no está listo para eso entonces también trato de escuchar a mi cuerpo cómo se siente y cómo y cómo está entonces si es que llegará a pasar eso no le haría no competiría.</p>  |
|  |  |  | <p>P5: Creo que todo factor a la final, o sea que y siempre competido nunca me he retirado lo único factor para retirarme que si me ha pasado es una pinchadura en la bicicleta o que tenga una caída ya fuerte y que o que la bicicleta ya no de más, pero de ahí puede estar lloviendo puede estar haciendo un calor insoportable que a la final se da la competencia. Entonces el único factor caída o pinchadura algún daño mecánico.</p>                           |
|  |  |  | <p>P6: Puede ser, por ejemplo, una lesión por una lesión más que todo, una lesión que sería algo grave, una caída antes de competir, eso sería, hay factores climáticos u otros no.</p>   |
|  |  |  | <p>P7: Eh vaya por alguna razón veo un factor mayor de seguridad que puede poner mi salud en riesgo evidentemente decidiría no competir. Eh ya sea por parte de la organización o por un lado personal, ya sea en alguna lesión o fallas en tu en tu equipo en la bicicleta en lo que sea eh yo si siento que me puedo poner en riesgo no vale la pena, de ahí si por alguna razón tienes una mala carrera o yo que sé o una caída o algo que te hace perder muchas</p> |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>posiciones siempre está presente esa idea de retirarse no, pero yo creo que vale más terminar la competencia y cumplir con tus objetivos que abandonar porque bien o mal yo creo que después vas a estar más satisfecho si lograste tu objetivo, tal vez no de la forma en la que lo quisiste, pero vaya siempre terminar como sea siempre que sea posible mas bien.</p> |
|  |  |  | <p>P8: Si es que llegar a estar enferma, pero así bien enferma si es que no pudiera. Aunque una vez sí competí enferma, pero de ahí ajá eso, si es que llegara a estar bien enferma o tuviera una caída fuerte antes de competir.</p>   |
|  |  |  | <p>P9: El único factor o los únicos te diría algún problema de salud que de verdad me impida competir o haga que la competición sea contraproducente para mi salud a mediano y largo plazo y el otro un problema personal muy, muy grave que de verdad amerite no, no estar ahí o no estar compitiendo, pero algo así una tragedia alguna tragedia gigante.</p>             |
|  |  |  | <p>P10: La verdad aún no pasado que decido no competir, pero la verdad un indicador que yo decía para no competir fuera un digámoslo así, un desastre mayor tal vez digámoslo así, una situación muy grave eh por ejemplo una vez que me sentía súper mal del estómago, pero por suerte si pude llegar a competir, pero por ejemplo si esa situación se agravara vez</p>    |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>ahí no por situaciones de enfermedad o bueno quién sabe no tal vez pueda llegar a pasar algo si no me siento yo anímicamente bien y voy a estar pensando en situaciones de afuera que son en contra de mi competencia que no tienen absolutamente nada que ver, tal vez ahí pueda que decida no, no llegar a competir también, también depende el lo importante que es el evento no. Para eso también a nosotros nos ayudan con psicología igual en nuestro, en nuestra Fede. Pero como te digo si yo no me siento bien tengo que estar preocupado por situaciones ajenas a la competición la verdad que ahí decidiría el no hacerlo como dije dependiendo de la importancia del evento.</p> <p>P11: Si me siento enfermo, si algo está mal con mi bicicleta, sí tengo alguna lesión. No digo nada psicológico porque siento a menos que sea algo como que súper fuerte, así como a no sé, ah, algo muy fuerte porque generalmente psicológico siempre es variado en las competencias porque siempre vas a tener ansiedad también siempre vas a tener un poco de miedo, tal vez siempre vas a tener estrés, que son cosas como que súper necesarias para que tú también estés pilas en las competencias, entonces en eso...Sí, tal vez tuviera algún familiar que tuvo algún accidente y tal vez no me siento tan bien. Cosas como que extremas.</p> |
|--|--|--|---|

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>P12: Un poco por el tema mental por o por lesión por tema de salud porque, por ejemplo, cuando ya estás con una lesión grave y si vas a competir te vas a peor más o por ejemplo cuando estás en un tema como quien di una pequeña depresión y sabes que no vas a hacer una buena competencia y no, no, no sería buen momento de competir. Cuando sabes que no vas a rendir...Por ejemplo, recientemente la última par de últimas competencias que no nacionales no competía una competía no acabé fue porque fue justo cuando recién a un mes de que murió mi familiar mío y no me sentía en condiciones para competir, pero no pude competir aún así una no fui a competir y la otra sí competí, pero no acabé la competencia porque no me sentía bien no tenía no pensaba en nada y solo me agarraba la tristeza y no competía así un factor como esos por ejemplo, que ya aprendí que no, no debería competir.</p> |
|  |  |  | <p>P13: Yo creo que sería ya como no sé que esté enferma o que me haya pasado algo, o sea de enfermedad la noche anterior, pero de ahí no.</p>  |
|  |  |  | <p>P14: Creo que ningún factor solo si fuera como una huelga de atletas para conseguir algo mejor o por algo, pero no nunca me ha pasado y no, siempre estoy dispuesta para competir porque me gusta...a ver digamos que eh no sé el</p>  |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>premio me invento no sé el premio femenino es menor al masculino, pero vamos a cumplir la misma distancia y todas las atletas se te acercan y te dicen eh no nos parece eh no compitamos nadie porque es súper injusto entonces creo que lo haría.</p>   |
|  |  |  | <p>P15: Puede ser eh la salud tal vez no me siento muy bien como para competir. Y prefiero no hacerlo a quedar mal.</p>   |
|  |  |  | <p>P16: Primero la cuestión de trabajo si se choca con algún tema laboral entonces no compito, segundo algún tema de lesión obviamente si estoy lesionada no compito y tercero pues algún tema familiar o alguna cosa que sea muy importante, alguna reunión, pero súper importante. O sea, no cambio que se yo una competencia por una por un almuerzo. No o sea algún tema que sea ya grande realmente.</p> |
|  |  |  | <p>P17: No sé hasta ahora no me ha pasado, pero un factor que puedes ver que de hecho o no competir o no o no tener el tiempo es que no tenga quien cuide de mi hija eso sí es una viable, como que es lo único, lo único que me, una lesión que ya me ha pasado.</p>   |
|  |  |  | <p>P18: Sería una lesión, eh eso.</p>   |
|  |  |  | <p>P19: No sé tal vez que mi bici se haya dañado o este no sé me haya enfermado mucho, o sea que esté muy</p>   |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | enferma el anterior día o ese mismo día y amanecido mal, eso  |
|  |  |  | P20: Yo creo que serían factores físicos, netamente se me siento mal o si estoy enfermo o algo así. |

| Objetivo general  | Dimensión                    | Pregunta:  | Respuesta:  |
|---|------------------------------|--|---|
| Analizar la motivación y las creencias irracionales que influyen en el desempeño deportivo en los triatletas ecuatorianos seleccionados de las ciudades de Quito y Cuenca de la categoría sub 23 durante el período 2024. | Sentimientos de inferioridad | 12. ¿Crees que hasta la actualidad has cumplido con tus metas deportivas y te sientes satisfecho/a?<br>Si/no y ¿Por qué? | P1: Si, me siento que he cumplido ya con mis metas deportivas, pero no satisfecha porque sé que, ósea, muchas competencias me pudieron ir mucho mejor o no logre demostrar como que lo que estaba preparada y lo que venía haciendo, entonces por ahí no satisfecha, pero sí he cumplido con ya mis metas deportivas... Como que podía hacer un poco más, pero no es como que no haya cumplido una meta, si no siento más que pude haber hecho más de lo que ya hice.   |
|   |                              |  | P2: Si no y no sí si quisiera ganar más cosas quisiera mejorar más, pero si he sido... no he sido tan disciplinado como para llegar a estar al nivel que quisiera estar, así que sí es un poquito insatisfactorio a veces eso si quisiera estar más arriba... Ah sí he cumplido bastantes de las metas que me he propuesto a nivel deportivo, pero sí quisiera, o sea avanzar más rápido, o sea ganar otras cosas más grandes y hay veces que cosas más grandes ya a veces no es como que uta voy a seguir entrenando y con esto ya voy a mejorar no, o sea realmente necesitas hacer un salto. |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>Por ejemplo, tú me estabas contando que le ibas a entrevistar a ... corre a internacional, o sea corre a nivel América y corre a nivel altísimo. Así que claro imagino que el pensamiento de ella debe ser debe ser diferente al mío, así que claro yo soy bueno a nivel nacional, tal vez a nivel sudamericano así normalito, pero más allá de eso no he logrado me cacha. Así que sí es como que sí quisiera ser mejor, pero no he cumplido y por culpa mía mismo.</p>  |
|  |  |  | <p>P3: Sí hasta el día de hoy que llevo entrenando sí me siento satisfecho con los resultados que he obtenido he podido ganar bastantes competencias y campeonatos nacionales. Entonces sí me siento bien</p>  |
|  |  |  | <p>P4: Eh no me siento satisfecha. Sí he cumplido mis objetivos no todos, pero no me siento satisfecha siento que puedo mejorar muchísimo más y que también tuve unos años que igual pandemia me los cortó pandemia, cortó mis mejores años en el tri y después de eso también tuve un una decaída en el deporte. Entonces creo que no he cumplido todo lo que he querido en el Tri. Entonces eso no... porque siento que mi objetivo en el tri debe ser que sea un referente para todos los demás, o sea que cuando me vean quieran llegar y pasarme como deportista, o sea quiero llegar a hacer eso y también quiero llegar a representar al Tri por Ecuador no por mis medios sino</p> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>por Ecuador entonces siento que es ese ha sido mi mayor objetivo que no lo no lo he alcanzado. Entonces sí me molesta un poco.</p>  |
|  |  |  | <p>P5: Yo creo que sí me siento satisfecho la verdad con lo que he logrado con el triatlón eh me ha ayudado a la beca en la universidad, el triatlón me ayudó a tener la beca eh salido a competir fuera del país, me he divertido bastante he conocido gente muy divertida muy interesante eh desde que entré sentí que estaba en una familia, entonces siempre me he dejado llevar eh conocer gente bastante linda la verdad. Tal vez si algo sí me frustra es que una vez no fui a juegos nacionales porque me caí como dos semanas antes me rompí la muñeca. Entonces sí eso como que sí me llega a frustrar porque podría haber tenido unos juegos nacionales más puestos en mi checklist. pero tal vez eso es lo que sí me frustra, pero de ahí el triatlón me ha dado y me ha hecho lo que soy persona que soy.</p> |
|  |  |  | <p>P6: Sí en este en este año sí, he cumplido todas mis metas, o sea faltaron algunas, pero dentro del triatlón solo triatlón. Sí he cumplido mis metas y sí me he sentido satisfecho hasta ahora... porque en las competencias pues me he planteado objetivos o ganarles tipo a ciertas personas o entrar en top 10 o top 5 y me, lo he logrado, o sea cada si una competencia no me sale bien, me propongo la próxima al</p>   |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>lograrlo y lo logro y así subiendo un escalón, un escalón.</p>   |
|  |  |  | <p>P7: Yo creo que si hubo un periodo en el que quería siempre un poco más, pero actualmente ya siento que está fuera de mi alcance y realmente estoy tranquilo con eso, o sea no me no me causa conflicto saber que tal vez no alcancé mi máximo potencial o mi mejor rendimiento, pero siento que hice lo, o sea lo hice lo mejor posible y vaya ahora actualmente estoy muy contento con mi, con mi estado de forma y mi rendimiento...Eh sí, sí, sí okay sí me ha sucedido varias veces que no he alcanzado metas deportivas. Y eso es triste, pero que no debes bloquearte en ese estado porque bien o mal después eso afecta más a tu rendimiento. Y en vez de progresar regresas, entonces a tratar de analizar ¿Cuáles fueron los fallos o los errores que no te permitieron alcanzar ese objetivo? y trabajarlos para el siguiente</p> |
|  |  |  | <p>P8: En parte sí porque logrado eh cosas que antes no pensé que iba a lograr y, pero ahora no tanto por lo que tuve una lesión eh bajé mi rendimiento por la lesión, entonces siento que volver a recuperar todo lo que tuve eh hace un año. Entonces sí me cuesta la verdad eso.</p>   |
|  |  |  | <p>P9: Yo creo que eh en respuesta corta te diría que sí, porque muchas veces le he ganado estado más adelante de gente que no me imaginaba estar delante de ellos</p>  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>y muchas veces eh a lo mejor eh mi meta sí que mi sueño es ni siquiera tenía mi meta, es mi sueño porque yo decir tengo una meta no es ponerse una fecha de caducidad te dirá mi sueño mi aspiración eh por supuesto es estar en unos juegos olímpicos. Y hasta ahora no lo he conseguido, pero no lo he conseguido porque uno no puede controlar cómo están los rivales y creo que he tenido el nivel para estar, pero justo algún rival ha sido mejor o ha hecho más méritos y ha estado, pero he hecho, he dicho, he cruzado todo el camino he disfrutado. Y no se ha dado, pero mi sueño era ese mi sueño, era cruzar el camino no que de la noche a la mañana me digan mira te damos una invitación en los Juegos Olímpicos y ya está, entonces por ese lado yo creo que sí, sí he cumplido incluso mucho más de lo que alguna vez aspiré, pero eh yo sé que las mejores cosas están por venir y que yo sigo cumpliendo sueños y los seguiré haciendo en los años venideros por supuesto.</p> <p>P10: En ciertas metas. Sí la verdad, pero hay algunas que la verdad y no, no, no las llegaba a cumplir eh tal vez no por mí por problemas míos, tal vez por problemas ajenos a nosotros como fue el tema de la pandemia, por ejemplo una de las cosas que yo tenía planificado ir era el los Juegos Olímpicos de la juventud era lo que principalmente nosotros apuntábamos</p> |
|--|--|--|--|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>iba a ser en el en 2022 en el 2021 o el 2020 no recuerdo muy bien y justo cayó el tema de la pandemia. Entonces es una meta que para nosotros fue un poco difícil y el hecho de estar encerrado uno acostumbrado todos los días 5 de la mañana vamos a la montaña hacemos entrenamiento de montaña, volvemos nadamos, me voy a clases, regreso y tengo otra sesión de natación. Siguiendo día tengo ciclismo en la noche tengo otra sesión de natación. Entonces el hecho de agarrar y ver que todo lo que hemos hecho eh no sirvió para nada digámoslo así para la meta que apuntábamos eso fue como que la meta que menos se logré tener no. Esa era la meta que quería y ahí igual para los juegos los juegos sudamericanos que fueron en Argentina igual no llegué a clasificar eh y ahí fue por error mío, por ejemplo en la competición yo me dejé llevar por los sentimientos digamos de esos sentimientos de saber que ya podía llegar a ganar una confianza que se tuvo ahí eh como quien dice en media competencia ya mi cuerpo por la exigencia que le di al principio ya no regule bien las energías y el resto me ganó. No es cierto eso fue una de las de los errores que fueron míos y las metas que no llegué cumplir ahí en cierto modo las metas que he tenido a nivel nacional eh creo que si las he cumplido todas como tal las que yo tenía y bueno ahora trabajando</p> |
|--|--|--|--|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>por las metas que se tiene ya no trabajando al mismo ritmo de antes, la u ha sido un poquito complicada también, la carrera que estoy siguiendo es un poquito también complicada, entonces, pero por ahora van bien las metas, por ahora van bien, antes vez poquito de fallos, pero por ahora van bien.</p>  |
|  |  |  | <p>P11: En un 70%. Sí, porque obviamente uno siempre es como que full ambicioso en siento que tal vez no he tenido la oportunidad de cumplir las un 100% por compaginar igual la Universidad y entrenamiento, pero me siento bastante feliz. O sea, voy a acabar la carrera y siento que he hecho todo lo que he podido, todo lo que esté en mis manos de lo hecho entonces, en también competencias, en alguna que otra reprochado no haber dado todo de mí, pero en la mayoría doy todo en entonces siento que en un 70% sigue cumplido con las cosas y un treinta por ciento no... o sea así.</p> |
|  |  |  | <p>P12: En algunas sí, en otras no porque por ejemplo, he ganado buenas competencias internacionales también he participado en buenas competencias uno de los objetivos míos era mi competencia, era clasificación al mundial que no logré, pero vuelta a otros objetivos como por ejemplo, que tenía de que ya querer entrar al rendimiento no pude y ya eso es lo que aún me falta y siento que unas sí cumplí otras</p>   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>no cumplí y por las que no cumplí debo seguirme esforzando para cumplir para lograr cumplir los objetivos...Claro porque siento que a veces una pérdidas un gran aprendizaje para, porque no logré entonces digo tengo que mejorar en esto para poder lograrlo. Entonces ya es un cambio no siento, no me siento mal porque siento que debo es que aún estoy en el nivel y debo esforzarme más para logra cumplir mis objetivos.</p>  |
|  |  |  | <p>P13: Sí yo creo que sí, o sea porque a la final todo es un proceso, o sea como que cada competencia cada paso es algo como que a lo que lleva a lo que uno quiere como que todo es de acuerdo a lo que uno también está buscando.</p>   |
|  |  |  | <p>P14: Me siento muy satisfecha de mis metas conseguidas igual siempre pienso que pude haber hecho muchas cosas para para ser mejor y haber cambiado y que tuve muchos errores y lo que me gusta hacer es como decirles a las futuras generaciones que no cometan esos errores para que ellas lleguen más lejos, entonces como que siento que en el camino al principio tal vez no tuve una guía espectacular para no cometer estos errores y que ahora lo tengo y que agradezco mucho y que intento pasarles a las a las futuras generaciones.</p> |
|  |  |  | <p>P15: Salgo intermedio siento que sí he cumplido algunas cosas, pero hay otras</p>   |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>que no que no pude, entonces tan satisfecha no me siento, pero tampoco me siento decepcionada... porque a tuve algunos selectivos para eh juegos eh me parece que fueron bolivarianos y unos sudamericanos y en ambos porque tal vez no me preparé bien, bueno no me preparé bien. Entonces eso sí como que me hizo a frustrar bastante y ya como que tal vez también pensé en ya dejar el deporte así. Ahora ya lo dejé un poco, pero es por eso que me sentí un poco frustrada... sí yo esperaba clasificar para poder ir, pero no pude. Entonces sí si me hizo sentir medio mal.</p> <p>P16: No, no porque como te digo, o sea me falta, quiero hacer un buen Iron Man. Quiero clasificar a Boston en la maratón. Entonces cuando logre cumplir esas cosas como que ya diré ya cumplí esos objetivos primeros. pero después ya van a ir ya salen más cosas. Entonces yo creo que en este tema del deporte como que siempre cumples una meta y después ya te vas fijando otra y es como un círculo vicioso que va y siempre ya ves vas viendo algo más. O sea yo ya te hubiera dicho ya cumplí con mis objetivos porque yo soñaba con hacer unos 10k, unos 10 km corriendo después unos 21 pero ya cumples eso y después dices: Y ahora qué viene, entonces después ya viene a hacer la maratón después hacer todas las Majors, entonces</p> |
|--|--|---|

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>ahorita yo siento que no he cumplido yo creo que eso se seguirá de largo porque siempre te vas poniendo más carreras entonces de momento o sea ponte yo quiero hacer un buen Iron Man quiero clasificar a Boston en el maratón, después quiero ir a quiero hacer unas caminatas ahí por el por el Monte Everest o sea cosas así me entiendes. Entonces no siempre hay algo más...no o sea yo estoy satisfecha con lo que he hecho porque he hecho un buen papel en lo que en lo que he logrado cumplir, pero ese mismo hecho de haber cumplido ya con eso ya cumplí me entiendes. Ya me siento satisfecha con eso. Entonces ahora tengo que buscar algo más algo más esa etapa ya pasó o sea ya no quiero seguir corriendo 10k, 10k, 10k, 10k porque ya cumplí con eso esa meta ya hace tiempos ya pasó. Entonces ahora como que me voy trazando otros objetivos al inicio solo corría, después ya empecé con la bici, empecé con entonces quién sabe que en algún punto ya me cansé de esto y qué se yo te diga después me voy a la montaña, no sé después quiero hacer el Cotopaxi también, ya hice o sea cosas entonces estoy satisfecha con lo que hecho muy satisfecha muy satisfecha con el hecho de madrugar irme a entrenar o sea de hacer algo por mí, pero siempre me voy trazando más objetivos y son objetivos ya un poquito más más fuertes no sé hasta qué punto</p> |
|--|--|--|---|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>llega, pero de momento he ido avanzando desde que empecé en el deporte he ido avanzando.</p>  |
|  |  |  | <p>P17: Bueno es relativo. O sea, sí, pero a medida que he competido, he como generado otras metas deportivas. Y entonces si la he cumplido porque he logrado hacer muchas cosas que no ni me imaginaba que podía. Pero a medida que claro voy cumpliendo metas es como quiero más de esto. Cómo alcanzo esto, voy cambiando eh el objetivo voy cambiándolo a cada rato, cada paso... O sea cada vez estoy poniéndome más metas porque creo que es lo chévere de todo esto y para mí es lo que me motiva a perfeccionar mejorar, exigirme más entonces sí parte de mi personalidad... Sí hasta ahora sí este año tengo otras más fuertes y bueno no sé cómo me vaya a sentir ah pero sí tuve algo no sé si es relevante esto. En una competencia que estuve yo desde mi percepción o ignorancia puede ser, pensé que lo estaba dando todo cuando en realidad no era así y obviamente los resultados según mi concepto es en relación a tus esfuerzos no entonces esa llegué de última a una competencia. Y eso para mí fue sumamente frustrante muy yo me. O sea me puse a llorar y lloraba y claro las personas que estaban ahí conmigo me decían, pero es primera vez que lo haces</p> |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>por qué te pones así y yo era como una frustración tan fuerte porque yo decía, pero es que yo siento que me he esforzado tanto y lo que he tenido ha sido tan poco cómo voy a llegar de última, entonces bueno eso fue para mí un detonante, pero también me sirvió para darme cuenta de que necesitaba esforzarme un poco más si quería tener mejor resultado.</p>                          |
|  |  |  | <p>P18: Claro que sí, pero todavía no he logrado correr un maratón, que es lo que quería hacer.<br/>Eso me falta, pero en general sí... Por suerte, todo lo que me he propuesto sí lo he logrado.</p>   |
|  |  |  | <p>P19: A ver todo lo que he hecho todo lo que he hecho hasta ahora la verdad sí me siento satisfecha de todo lo que he hecho ahora, pero sí me gustaría seguir haciendo aún más de metas que tengo Así que no tengo ni un sí ni un No... O sea, sí tengo una satisfacción en todo lo que he logrado, pero no es que estoy satisfecha. O sea, quiero seguir haciendo aún más... ajá exacto.</p> |
|  |  |  | <p>P20: Eh creo que no, porque pienso que todavía puedo dar mas mucho más (inaudible) que tengo bastante margen de mejora todavía. Siento que está hecho un progreso, pero no creo que no estoy satisfecho todavía con lo que he logrado... Ajá, esto pienso que puedo ser mucho más.</p>   |

| Objetivo general   | Dimensión                  | Pregunta:  | Respuesta:  |
|--|----------------------------|--|---|
| <p>Analizar la motivación y las creencias irracionales que influyen en el desempeño deportivo en los triatletas ecuatorianos seleccionados de las ciudades de Quito y Cuenca de la categoría sub 23 durante el período 2024.</p> | <p>Dominio del espacio</p> | <p>13. ¿Qué tipo de riesgos llegarías hacer para alcanzar tus metas?</p> | <p>P1: En realidad, ya los he hecho, alejarme un poco de la familia, de amigos, de situación social, de estudios. En realidad, he hecho todo lo que he podido hacer por el deporte...creo que igual ya llega en un punto en el te sientes igual que ya te hace falta como... ese sacrificio que haces por otras cosas.</p>  |
|  |                            |  | <p>P2: O sea riesgos gastar full dinero, creo que sería un riesgo que tendría porque tienes que, o sea para ser bueno tienes que, o sea para ganar títulos tienes que conseguir irte a competir y competir, inscripciones todo eso es bastante dinero y creo que un buen papel sería irse yo que se a correr a otro país así, pero hay que conseguirse dinero es el problema pero que ese sería un riesgo que correría.</p> |
|  |                            |  | <p>P3: Bueno creo que sería entrenar en las noches o en las madrugadas para esforzarme más y cumplir los objetivos...claro como en el Ecuador se han estado incrementando este tipo de robos o secuestros. Entonces sí es peligroso salir a entrenar en las noches o en las madrugadas...claro.</p>   |
|  |                            |  | <p>P4: Creo que creo que nada como de riesgos es que no creo que salir de noche sea un riesgo porque, o sea bueno sí puede ser un riesgo si es que sales en bici, pero también hay otras hay otras maneras como que hacer gimnasio o hacer una</p>  |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>sesión de cardio en tu casa, pero creo que eso ya es más como si quieres mejorar tú mismo como que darle un Plus a tus entrenamientos, pero el riesgo del doping eh no nunca me ha pasado por la cabeza y creo que eso también tiene que ver mucho con los entrenadores con los que tú entrenas, porque mi mis entrenadores son o sea son o sea cero. O sea no se te puede pasar ni por la cabeza darte un darte una ayuda de doping porque no es ético no es ético no tienes valores no te respetas a ti mismo y no respetas a los demás y es un problema bastante grande y creo que igual he asistido a charlas también, dan bastante de doping de cómo funciona de por qué a veces los deportistas lo hacen y creo que yo no lo haría no tomaría riesgos a tal medida ni tanto de doping ni como de riesgos externos porque también es cuidarme a mí misma y respetarme a mí misma sobre todo.</p> <p>P5: Yo creo que el que arriesga no gana, entonces siempre en todas las competencias trato de arriesgar y poner en juego todo lo que tengo para lograrlo, por ejemplo antes de bajarte de la bici cuando llegas en un pelotón tienes que bajarte primero entonces tú lo arriesgas todo sabes un pelotón gigantesco tú estás por la mitad o estás atrás te abres casi empujándolo a todo el mundo y te lanzas hacia delante para llegar a la transición antes de que todo</p> |
|--|--|--|---|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>el mundo. Entonces sí como que pones en riesgo full cosas también empiezas, por ejemplo, si es una competencia solo de ciclismo lo pones en juego todo, o sea en como que no te da tanto miedo no sé cuando en los pelotones cuando son muy grandes toda la gente se te empieza a encimar que adelante frenan que atrás que tienes que pararte que el gel. Entonces es como que tratas de poner ese riesgo, pero siempre siendo consciente de lo que estás haciendo. Ya, pero sí arriesgado bastante algunas veces incluso me he peleado con algunos compañeros por “arriesgado” arriesgar mucho... es más físico más en la competencia más de empujarse o en el agua puñetearte con alguien porque te está, te está hundiendo ese tipo de riesgos físicos.</p> <p>P6: Creo que no, no hay ninguno más que entrenar más, más que entrenar creo que no ninguno o dependiendo, o sea dependiendo lo que se define riesgo ¿cómo qué riesgo sería? pero de ahí si es algún riesgo físico no, no creo más que entrenar es el único...o sea depende el doping por así decirlo porque hay unos que no se pueden y hay otros que sí se pueden, por ejemplo tengo entendido que el jugo de remolacha unas dos una semana antes de competir en la costa eso te pone, te pone bala por así y decir creo que eso sería el único el único que he aplicado la verdad ya</p> |
|--|--|--|--|

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>y aplicar dopping no porque sería algo que daña al cuerpo a la larga y para un beneficio no, no, no creo que no.</p>   |
|  |  |  | <p>P7: Ah yo creo que serían muy bajos casi nulos, eh siempre para mí el deporte ha sido primordialmente una actividad para que hago, que haces por salud. Entonces si hay algo que te que pueda poner en riesgo tu estado físico tu forma no lo tomaría.</p>   |
|  |  |  | <p>P8: La verdad eh pues sí también un riesgo que fue no haber estudiado siquiera como 2 años para poder mantenerme en alto en el deporte porque ahí ya era doble jornada en la mañana y en la tarde, en la mañana, en la tarde y no estudiaba para nada, pero también ahora tomé el riesgo de pues dejar un poco en parte el deporte, igual solo entrenar en la mañana y estudiar. Entonces ya ahí están los dos...Ajá sí porque la verdad un tiempo no sabía ni qué estudiar y entonces solo decía que me iba a dedicar a entrenar.</p> |
|  |  |  | <p>P9: Riesgos eh los necesarios. Pero siempre y cuando sean eh acorde a la ética y a los valores deportivos y acorde a que siempre el deporte sea diversión y salud eh yo no soy partidario de ganar a cualquier precio siempre por sobre todas las cosas está eh ser un ser humano integral, ser el mejor físicamente, ser el mejor espiritualmente, ser el mejor, desarrollarse en todos los ámbitos, estudiar tener una</p>   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>carrera intentar ser el mejor atleta posible y también estar conforme con la vida espiritual que uno lleva con la ética que uno tiene y la forma de ser como persona. Entonces yo estoy dispuesto a tomar todos los riesgos que sea necesario para dar sacar mi mejor rendimiento, siempre y cuando estos estén alineados con los valores del deporte con la salud y con siempre con la honestidad y la veracidad...por ejemplo de siempre buscar el mejor entrenador posible en el momento en el que uno en el que uno está o no diría el mejor entrenador, pero el mejor programa de entrenamiento porque yo lo primero siempre que hago es hablar con el entrenador expresarle ideas decirle como que he leído esto a lo mejor esto nos puede venir bien o no sé qué. Y ya el entrenador será el que tome la decisión y a veces eh por intuición o porque uno ya siente que no, no, no está haciendo el programa de entrenamiento eficiente para uno mismo muchas veces he decidido cambiar de entrenador. Entonces ese sería un riesgo de no tener miedo a cambiar de entrenador si es que a lo mejor siento que su programa no está siendo beneficioso para mí y otro riesgo, por ejemplo, que digamos que estaría dispuesto a tomar sería de cuidar al máximo los detalles entrenar lo más eficiente posible a las horas más eficientes a con la comida, el combustible más eficiente, comer de la manera más</p> |
|--|--|--|--|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>eficiente. Aunque eso me prive de cosas que come toda la gente y que y que le producen placer a uno, pero que para el rendimiento deportivo son contraproducentes, entonces eh riesgo de así y bueno el único digamos que son cosas que a fin de cuentas no me cuesta sobre todo lo del entrenador no me ha costado eh a pesar de que he estado muy cómodo con muchas personas, pero gracias a Dios creo que ahora mismo estoy con un entrenador que comulga al 100% mis ideas, tiene un muy buen feedback de bueno tiene una muy buena digamos predisposición para eh que yo transmita mis feedbacks. Y si hay que cambiar cosas el cambio entonces más cómodo que eso no podría estar y en el tema alimentación como te decía no me cuesta mucho porque eh estoy consciente de que el cuerpo estará lo más saludable posible si es que uno somos lo que comemos sabes si uno le da cosas saludables, estaremos con la máxima salud posible, entonces de esos dos riesgos no me cuestan el eso que sí te diría que me cuesta un poquillo es a veces dejar un poquito de lado el tema el tiempo que uno pase con la familia por el tiempo que uno necesita para prepararse que a veces esto es de 24/7 y a veces la familia eh tiene que entenderlo. Entonces por suerte a mí me entienden bastante pero eh hay veces que sí que diría yo tengo que estar ahora</p> |
|--|--|--|--|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>mismo con la familia, pero también estoy persiguiendo mi sueño y espero que ellos lo entiendan y esto estos estos sacrificios van a dar sus frutos es la única cosa que te diría que verdaderamente es un sacrificio porque lo otro lo otro no lo es hacer lo que me guste y ya está... Sí sin duda eh no solo en los entrenamientos sino en las competiciones cuando viajo estar mucho tiempo lejos de ellos eso esos son riesgos que a veces eh uno toma y a veces sale bien, a veces no tanto pero uno siempre hace lo mejor incluso pensando en ellos porque si me va bien eh va a ser mejor prosperidad para ellos también.</p> <p>P10: Eso sería como un riesgo digámoslo así porque uno como tal como siempre digo: es un ser humano no, necesita por naturaleza, es social, necesita a veces un apoyo, pero el hecho como te dije de la universidad, el hecho de los entrenamientos se vuelve un poquito complicado no, como te digo sea es el riesgo de alejarme de la familia no, de que tal vez mi familia esté acostumbrada que yo pase fuera y no vos mucho eso sería uno de los riesgos mayores digamos. Así que se tiene como ser humano de ahí claro los riesgos que se toman prácticamente para hacer este deporte no. Porque no tenemos como un espacio personalizado para nuestro deporte, por ejemplo, tenemos que andar en carreteras, tenemos que andar</p> |
|--|--|--|--|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>en autopista. Entonces es un riesgo que se toma prácticamente de vida o muerte no, el hecho de andar en una vía por bastantes carros sería básicamente los riesgos que uno toma para cumplir las metas.</p>   |
|  |  |  | <p>P11: A ver, yo. Mmh jamás he considerado para doparme, siento que lo que yo tengo es lo que se tiene que (inaudible), es no he considerado jamás dopping ni nada de eso. Para obtener una mejora física en marihuana ni siquiera se me se me va a cruzar o doparme para relajarme psicológicamente, no, o sea, en realidad siento que es mucho más perjudicial de lo que puedes ganar. Igual lo parece físicamente entonces. Ajá, ahora en sí, yo tuviera que hacerirme a viajar a otro continente, a otro país, para adquirir experiencia, para mejorar mi nivel y eso conlleva a alejarme de mi familia por un momento, alejarme de tal vez mis amigos de personas queridas, siento que es algo que como deportista te toca hacer en muchos casos, entonces eso considero que sí lo haría en ahora... De ahí como, o sea, igual me sacrificare vida social, como que siempre está implícito en ser deportista, entonces sí me dicen, tú eres campeón olímpico en Los Ángeles 2028, si vos no sales todo el 2027 a ninguna fiesta, yo digo dónde firmo. O sea, no, no hay ningún problema, entonces eso.</p> |
|  |  |  | <p>P12: Más riesgoso tal vez el estudio</p>  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>así lo más riesgoso que sería para tratar de sacar una buena forma de entrenamiento y dedicarme solo al deporte fuera lo más arriesgado quería o abandonar por un cierto tiempo para para para para para para entrenar porque, por ejemplo, ahorita estoy recortando materias estoy dejando cogiendo la mitad de materias en la U, alargando más mi tiempo de U para poder entrenar mejor, de mejor manera.</p> <p>P13: Yo creo que serían como los riesgos, o sea los que estén dentro de las normas porque también no sea hace las normas para cumplir metas o sea como que tampoco es ético...yo creo que también sería ese porque a la final como que salir digamos del país y empezar a entrenar en otros lados sería...sí.</p> <p>P14: Es que no sé creo que creo que ningún riesgo que ponga mi integridad como atleta no pusiera porque eh lo más importante soy un ser humano y tengo un hijo y un esposo y creo que eso es más importante que un rendimiento físico eh no la medalla no te define como persona, entonces creo que haría eh mi trabajo bien hecho para conseguirlo. Sí pero no me pusiera en riesgo nunca...eh creo que eso es muy importante la verdad cuando estamos en etapa competitiva no me alejaría de mi hijo jamás, pero claro las reuniones sociales que en Latinoamérica hacemos eh evita descansar al máximo y</p> |
|--|--|--|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>como que cumplir todos tus entrenamientos porque para el alto rendimiento son muchos entrenamientos, pero para eso tenemos como como etapas durante el año, entonces claro en la etapa general como que puedes manejarlo bien, pero jamás me alejaría de mi esposo y de mi hijo ese riesgo no lo tomaría.</p>   |
|  |  |  | <p>P15: Ah pues no tomaría alguna medida así porque siento que el deporte es algo que te que te trae demasiadas oportunidades, pero si es que no lo o sea puede pasarte algo y el deporte queda ahí entonces no lo veo mucho como para tomar un riesgo así muy grande...pues irme sí irme del país porque es más avanzado al de acá, entonces hay que estar con personas que tienen un nivel más alto me ayudaría demasiado.</p> |
|  |  |  | <p>P16: Nada yo creo que más bien no sería la palabra riesgo, sino entrenar, entrenar y ahorrar porque esto del deporte demanda tiempo, dinero, entonces entrenar y ahorrar, pero de ahí no ningún riesgo, no.</p>   |
|  |  |  | <p>P17: Qué tipo de riesgo uno que no comprometa mi vida si compromete mi vida o mi integridad...Bueno yo siento que arriesgado mi, tuve uno noviazgo lo arriesgué, sí como que no puedo estar contigo, ahora mi prioridad es esta eh esa este con mi hija he arriesgado de cierta forma tiempo, pero también he tratado de compensarlo porque creo que ya bueno eso</p>   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>no es negociable y ya también mi (inaudible) de cierta manera si me he descuidado un poco por el tema del deporte eso sí he hecho ya pero lo único.</p> <p>P18: No creo que el tiempo, o sea, sacrificar tiempo que podría estar haciendo otras cosas o pasando con mi familia. Al final se dedica al deporte fines de semana completos a veces.</p> <p>P19: O sea bueno si se considera riesgo eh o sea abandonar no abandonar a la familia, solo que dejar de lado la familia para centrarme en el deporte o sea sí la verdad sí, sí, sí lo haría eh fumar o ps en este caso doparse no creo que lo haría no, no, no lo haría.</p> <p>P20: Estoy dispuesto después hacer lo que fuera necesario dentro de lo legal, ¿no? O sea, no. Tampoco me arriesgaría usando dopping o algo que fuera injusto (inaudible) también, pero si estaría dispuesto a lo que fuera necesario, creo... No sé si tengo que salir al exterior, yo estoy estudiando ahora justo en Estados Unidos por el deporte también. Entonces, si tuviera que ir a vivir a otro lado por el deporte, lo haría sin problema, no alejarme de mi familia, obviamente, pero pues si tengo que sacrificar tiempo con ellos para entrenar. Pues también creo que sí. Sí, sí tomaría ese riesgo entonces.</p> |
|--|--|--|--|

|                  |           |           |            |
|------------------|-----------|-----------|------------|
| Objetivo general | Dimensión | Pregunta: | Respuesta: |
|------------------|-----------|-----------|------------|

|  |                                     |   |  |
|--|-------------------------------------|---|--|
| <p>Analizar la motivación y las creencias irracionales que influyen en el desempeño deportivo en los triatletas ecuatorianos seleccionados de las ciudades de Quito y Cuenca de la categoría sub 23 durante el período 2024.</p> | <p>Sentimientos de inferioridad</p> | <p>14. ¿Cada vez que compites crees que no podrás lograr tus objetivos? Si/no y ¿Por qué?</p> | <p>P1: Yo creo que cuando es que mis objetivos en las competencias casi nunca van por lugares o sea es más por tiempos Ya como que correr a tanto o como salir en tal grupo de bici o aguantar a tal persona bici o así más no una posición. Entonces, durante una competencia que no cumplir como una meta sería como que no haber hecho como que lo que pensaba que estaba si yo sé que no entrené para una competencia y quedo en un lugar bueno y o sea son tiempos que son buenos o sea estoy bien o sea si no esté no haya resaltado</p> |
|  |                                     |   | <p>P2: No yo siempre creo que voy a ganar, o sea siempre creo que voy a hacer lo que puedo, lo que sé que voy a hacer, antes me da, ahora ya es como que yo sé que a cada carrera que voy, voy a hacer lo que lo que entrenado lo que sé y claro o sea sí eso.</p>   |
|  |                                     |   | <p>P3: No porque yo pienso que voy con una buena preparación, entonces tengo mis objetivos claros y si no se llegan a cumplir eh siento que tengo que esforzarme más para en la siguiente competencia alcanzar mis objetivos.</p>  |
|  |                                     |   | <p>P4: Creo que depende del contexto de si es que llego de una competencia o si es que no estoy en mi mejor pico o si es que eh No he estado entrenando de la manera que se debe. Creo que creo que en ese momento sí pensaría como que: Okay</p>  |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>no puedo llegar a mi objetivo, pero no voy a no llego con el con la mentalidad de no voy a hacerlo porque sé que sé que estoy haciendo las cosas como se deben para hacerlo entonces siempre intento llegar con la con la mentalidad de si voy a lograrlo y de si voy a conseguir por lo que vengo.</p>  |
|  |  |  | <p>P5: Eh tal vez no en todas las competencias, pero cuando ya no sé si es que tú mismo sabes no he entrenado mucho y hay gente que tú sabes que sí entrenado bastante si dices hoy no lo voy a lograr, hoy no me ve bien simplemente es como de, ya vamos a disfrutar ya entonces más en ese sentido. Cuando digo no lo voy a lograr...Porque ya vas analizando la competencia si no sé llega alguien más experimentado que tú o que ya lleva más tiempo en el deporte que entonces sabes que es más fuerte que tú en algún aspecto no sé corriendo o en los mismos entrenamientos ya ves que en qué tus compañeros son mejores que tú. Y entonces tú mismo haces una como un plan para la competencia, voy a salir a darle todo en la natación para que mi mismo compañero se quede y yo adelantarle o como que ya te empiezas a cranear todo ya entonces como que ya le ves a alguien que es más fuerte que tú, pero sabes que no nada, pero si tú sales nadando con él dices me va a hacer, me va a acabar corriendo porque corre durísimo. Entonces yo tengo</p> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>que sacarme la madre en el agua entonces es más si es que ya veo que sale al lado mío del agua y digo ya se acabó ya.</p>   |
|  |  |  | <p>Sí es antes de competir sí porque pongamos como, por ejemplo, yo antes de nadar, yo nadando no, no soy muy bueno que digamos, pero me saco la madre tipo saliendo casi con el primer grupo y cuando salgo con el primer grupo veo que estoy con ellos, ahí sí veo que digo: chuta me va a ir bien esta competencia, ya salí con ellos, ya solo es cuestión de ya en la bici aguantar y corriendo ya es otra historia. Entonces sí.</p>  |
|  |  |  | <p>P7: Cuando haces una buena preparación haces las cosas bien sientes que vas a lograr tus objetivos, hay veces que por x y razón no sientes que hiciste una preparación ideal y ahí es muy a menudo cuando entran los esos miedos, esas dudas que te carcomen un poco a la cabeza y vaya cuando sientes esa sensación realmente yo creo que tratas de no cometer eso otra vez ¿no? entonces son experiencias que ganas con a lo largo de tu carrera deportiva que hacen que no que no las vuelvas a repetir.</p> |
|  |  |  | <p>P8: Sí porque a veces siento que no di todo en mis entrenamientos y siento que no me va a ir tan bien compitiendo antes de competir... porque capaz y los nervios que tengo antes de competir eh los pensamientos intrusivos como dice uno</p>  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>cuando dice no ah este día faltaste y no hiciste todo o ellas te pueden ganar y tú no sabes.</p>  |
|  |  |  | <p>P9: Antes me pasaba como que, o sea en algún momento de mi vida me pasado, me ha pasado de decir: Hoy no, hoy no me voy a encontrar bien. Hoy no es mi día hoy me siento pesado. Hoy me siento mal, hoy no me siento como cuando estaba entrenando, pero es igual coincide cuando pasaba un poquillo por depresión eh hoy en día te diría que no que siempre me paro una línea de partida diciendo: Hoy va a ser día grande hoy es día de los que recordaremos, pero te diría que sí que me en entrenamientos me sucede más y por eso quiero intentar llevar ese campo mental del entrenamiento a la competición porque antes cuando era juvenil sí te diría que, por ejemplo a veces eh bueno uno es más inexperto y tiene ha vivido menos entonces tiene menos miedo de las cosas porque a lo mejor no sabe bien cómo es la realidad y me pasaba que me paraba en cualquier prueba y decía me da igual quien esté hoy voy a ganar hoy no me gana nadie hoy voy a ser más fuerte que cualquiera. Y luego pasaba que me pegaba ahí contra la pared porque obviamente tenía menos nivel pero eh sí que ahora mismo con el nivel que tengo estoy trabajando para tener ese campo mental de decir hoy no me va a parar nadie hoy y voy a conseguir lo que lo</p> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>que tanto he soñado y lo que lo que yo quiera entonces me ha pasado lo que dices que pensar que hoy no que ese día no me va a ir bien porque tenía depresión tenía, estaba inseguro de mí mismo porque mi cabeza me jugaba mal no por nada más simplemente porque no tenía la cabeza en su sitio, pero ahora mismo sí que e he leído mucho estudiado mucho y he tenido tratamiento para para sobrevivir esta situación y no está digamos también casi casi al 99% superada y hoy en día la el enfoque mental que tengo pre competición es eh casi óptimo te diría óptimo al 99%</p> <p>P10: No cada vez siempre la vista en el mayor objetivo que es casi siempre dependiendo de la competencia tenemos diferentes objetivos que es entrar en el podio que a veces son objetivos que sean de acuerdo a la competencia como ya te dije a veces es entrar en la clasificación para para para un sudamericano tienes que entrar, si te dice tienes que entrar entre los 10 primeros. Entonces el objetivo es entrar entre esos 10 primeros siempre con vistas en ese objetivo jamás pensando en que no se va a cumplir siempre, siempre, siempre diciendo yo soy capaz de hacer esto he venido trabajando fuerte puedo llegar a hacerlo no, no, siempre a cumplir el objetivo.</p> <p>P11: No, no soy yo siempre creo que, o sea, si vas, vas a ganar, si vas a dar</p> |
|--|--|---|

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>todo de vos y si se entrenado bien vas a ganar. Ah, o sea eso ahora, si es una competencia, obviamente sí es una competencia, ya es tu primera ¿Yo que sé? Campeonato Panamericano en que ya sabes que hay mucho nivel, tampoco te vas a exigir demasiado, porque sabes que hay nivel porque es difícil y también es no está mal, como que aceptar una realidad es en que tal vez hay gente con mayor nivel y no pasa nada, y eso no es que yo diga como que no voy a poder, sino es una realidad.</p> |
|  |  |  | <p>P12: No siempre, siempre, siempre me voy con buenas competencias. Buscar lo mejor entonces no es que no debería cumplir voy por cumplir el objetivo más que por no que me da de no cumplir el objetivo.</p>  |
|  |  |  | <p>P13: O sea yo creo que no, porque no entro como con esa mentalidad capaz, o sea pienso diferente, o sea como que lograrlos, o sea conseguirlos y bueno a la final ver también qué pasa porque todo puede cambiar.</p>  |
|  |  |  | <p>P14: No siempre, pero la mayoría de veces si pienso que no voy a, no sé creo que me falta confianza en mí misma y bueno es algo que trabajo, pero que me cuesta como que me cuesta romper esa esa parte.</p>   |
|  |  |  | <p>P15: Depende cuando entreno si siento que puedo hacerlo y cuando no trato de convencerme que, si puedo hacerlo y</p>   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>trato de no hacerlo tan mal, pero aja...o es igual no es igual es el mismo ah entreno mucho y cuando voy a competencias es porque ya me lleva y ahí yo sé que no me va a ir bien pero trato de convencerme de que tal vez no perdí tanto el ritmo y tal vez no me va a ir tan mal.</p>  |
|  |  |  | <p>P16: No cada que compito más bien con, voy con la idea de lograr mis objetivos o sea voy mentalizada en eso porque si voy no pues no puedo ir con la idea de que no voy a cumplir de que me va a ir mal de que no sino más bien voy totalmente lo opuesto, o sea voy positiva y pensando en que lo voy a hacer (inaudible) súper importante en esto. O sea si tú creo que en un inicio vas con esa mentalidad de que no lo vas a lograr no lo vas a lograr no. O sea se te presenta algún obstáculo fue como como a mí me pasó imagínate pinché un tubo de repuesto estaba dañado me senté a llorar, pasó un amigo, me ayudó, pero yo hubiera dicho deo aquí ya ni modo ya pinché ya estoy ya no, pero la idea es continuar o sea seguir mentalizada en que lo vas a lograr, o sea tal vez no cumplas el objetivo que te plantaste de tiempo todo, pero acabar.</p> |
|  |  |  | <p>P17: No, cada vez que compito es como que aquí estamos listos para la acción, no sé que venga, lo que se tenga que dar no sé siempre he competido así bajo este bajo esa idea, bajo ese concepto.</p>   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>P18: A veces sí. Está, no sé, a veces digo, será que estoy totalmente preparada para no sé la última carrera fue 140 km de bici. Claro, no, que entrenamiento habíamos hecho eso, entonces es como que ¿será que termino?, y si no sé, pero después ya por suerte, siempre terminado... Está sientes como que cuando son carreras más importantes, más digamos que estaba entrenando más, para eso tengo que da miedo por algo no terminar como que digo, y si no sé si come un tiburón o algo o me da calambre... Porque no se sabe, o sea siempre digo, y si no regreso por un auto, pero ya en cosas más, digamos corriendo, nunca me ha pasado.</p> <p>Nunca he hecho ninguna carrera corriendo, creo que es más por el miedo al agua. O sea, el mar no me gusta... Y la bici también por porque, claro, es la bicicleta y se alcanza mucha velocidad y si a toparme un poco contra el piso y chao... Pues claro, como ese miedo de cómo está tal vez prevención, no sé.</p> <p>P19: O sea depende que hay algunas competencias que no sé voy confiada y hay algunas que no y así que algunas es como que sí, sí, si voy a lograrlo. O tal vez también viendo los contrincantes no sé eh digo sí, sí lo voy a lograr y bueno, pero hay otras en cambio que en cambio sí o sea es como que chuta</p> |
|--|--|--|--|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | no, no me como que me reservo un poco no si, si, digo que no, no voy a poder o algo así.   |
|  |  |  | P20: No creo que compiten tanto. O sea, pienso que lo voy a hacer lo mejor posible, a veces sale bien y a veces no, pero siempre. Siempre pienso que sí lo voy a poder hacer dentro de mis expectativas. |

| Objetivo general  | Dimensión        | Pregunta:  | Respuesta:   |
|---|------------------|--|--|
| Analizar la motivación y las creencias irracionales que influyen en el desempeño deportivo en los triatletas ecuatorianos seleccionados de las ciudades de Quito y Cuenca de la categoría sub 23 durante el período 2024. | Miedo al fracaso | 15. ¿Qué consideras como fracaso dentro de tu deporte? | P1: Yo creo que no haber no haber intentado porque o sea en triatlón es un deporte muy muy complejo que o sea vale tantas cosas que por más que tú seas el mejor o de los mejores o estés súper bien entrenado pasan tantas cosas en un viaje, en un escenario, en transiciones, en un descuido en la bici, en un mal cambio, en manejar mal un ritmo se pueden pasar tantas cosas que es muy difícil que te que te vaya siempre bien o sea pero entonces como que a veces es mucho mejor eso que no haber no haber intentado hacer...yo diría que retirarme de la competencia |
|   |                  |  | P2: No hacerlo... o sea creo que si es que tú te mantienes diariamente entrenando y lo haces porque te gusta y por esto vas a lograr lo que tienes que lograr quieras o no. O sea el simple hecho de todos los días hacerlo te hace lograr muchas cosas, pero si es que quieres entrenar una vez a la semana o una vez al mes, o sea y aparte pretendes tener  |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>objetivos grandes es como que no. O sea eso es imposible. Así que creo que fallar sería no entrenar eso creo que sería fallar o sea ser un vago.</p>   |
|  |  |  | <p>P3: Yo pienso que haberme preparado bastante para no dar las buenas expectativas que tenía en mí y quedarme del grupo y perder la competencia...sí el haberme preparado y no y no ganar la competencia no rendir bien...No si es que los contrincantes son tienen un nivel más alto y llego entre los primeros lugares no lo consideraría como fracaso, pero si es que tengo las posibilidades de ganar la competencia, no lo hago eso sí lo consideraría como un fracaso</p>  |
|  |  |  | <p>P4: mm perder y yo no ganar, no ganar.</p>   |
|  |  |  | <p>P5: Cuando alguien tiene alguna expectativa o tú mismo tienes una expectativa demasiado alta y todo se friega en la competencia, todo se va al diablo, o sea tú puedes llegar full inspirado yo he entrenado full y por algún problema se acaba la competencia estás adelante pinchas se acabó...creo que también los de entrenamientos cuando no llegas al límite o cuando por dices ya no avanzo y uno dice, por ejemplo, fracaso también yo lo considero cuando estás entrenando y estás al límite. O sea, ya no jalas una repetición más y dices me voy a comer esta repetición y empiezo la próxima solo para tomar</p> |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>airecito eso para mí me parece fracaso. Sí me ha pasado, por ejemplo, cuando estás muy cansado en el agua cruzarte en el agua darte la vuelta en ese rato eso también esos metritos me pudieron haber ayudado en algo cachas o en el entrenamiento cuando no logras cumplir totalmente las 10 repeticiones porque tú dices voy avanzar, me voy a tomar este o este voy a ser más lento, voy a ir trotando, entonces yo digo como que para mí sí como un fracaso, pero no tan fuerte...general no cumplir tus propios objetivos en el entrenamiento o en los chequeos técnicos para mí eso es un fracaso, o sea llegar y no llegar a cumplir lo que tú esperabas para mí es fracaso porque te has esforzado tanto y no se refleja en un chequeo en un entrenamiento. Te gana alguien que nunca te ha ganado y tú estás muerto, sea tú dices ya no jalo porque el man me está ganando para mí es fracaso, porque para qué entreno tanto si llega este man y me gana o sea es como se siente. O sea, sí se siente ese fracaso eso, esa desesperación.</p> <p>P6: No cumplir mis propias metas, lo que yo me propongo en el año o antes de una competencia.</p> <p>P7: Yo creo que cuando un cierto nivel tú mismo creas tus propias expectativas de un buen resultado y vaya cuando no cumples eso ese objetivo ese sí, ese objetivo deseado eh se considera, o sea</p> |
|--|--|--|---|

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>yo lo podría considerar como un fracaso ya sea da igual el nivel o la competencia que sea si tú ya te idealizas un objetivo y no lo logras vaya fracasaste.</p>  |
|  |  |  | <p>P8: La verdad no, no he considerado nada como fracaso porque siento que todo lo que ha pasado es como que aprendo la final de cuentas eh todo es una nueva experiencia.</p>  |
|  |  |  | <p>P9: Netamente no rendir al 100% las capacidades para lo que uno está preparado, creo que con el tiempo uno adquiere experiencia y sabe qué es lo que es capaz de rendir en una carrera y que no se puede fracasar, incluso ganando la prueba y se puede obtener un resultado a lo mejor inferior al que pensamos, pero aún así dar un rendimiento óptimo. Y eso yo lo considero un triunfo desde la introspectiva.</p> |
|  |  |  | <p>P10: Como fracaso no dar el 100% de mí mismo, eso es un fracaso eh el único fracaso que yo puedo decir, puedo llegar al último si yo sé que di mi mayor esfuerzo no es un fracaso.</p>   |
|  |  |  | <p>P11: No terminar la carrera...O sea, a ver, tú puedes decir como que bueno en la carrera cumplir con mis metas igual le pones un porcentaje un 70%. Entonces, si con si cumpliste muy poco con lo que querías, siento que eso también sería como un fracaso eh eso.</p>  |
|  |  |  | <p>P12: O sea que el deporte no le veo dentro del deporte, no le veo como fracaso</p>   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>porque cada uno cada uno compite y va por su mejor forma, pero yo pensé ser un fracaso de que alguien que tiene un buen nivel eh no se dedica a la a la se dedica un poco a la mala vida y o sea de mucho fiesta alcohol y tipo de cosas y deja el deporte cuando sabemos que le gusta y tiene un buen nivel porque eso yo lo veo más como tipo fracaso en el deporte dejar el deporte por otro tipo o estilo de vida que no es bueno.</p>  |
|  |  |  | <p>P13: yo creo que capaz alguna mala competencia algún mal puesto o a veces algún mal entrenamiento que es muy específico...o sea por ejemplo un mal puesto como que yo sé que estoy preparada digamos yo que se para un top 5 y no y llego top 15 entonces digo algo hice mal, entonces como que a la final es un fracaso del que se debe aprender o de los errores que se cometieron y así.</p>   |
|  |  |  | <p>P14: Como que fallarme a mí, fallar a mi país y fallarme fallarle a mi hijo, a mi familia. Pero claro todo está dentro de lo que he entrenado o sea digamos que si yo corro en 34 y voy y corro en 38 eso para mí es un fallo ahora si corren 34 y soy la última en llegar no va a ser un fallo porque sé que esa es mi realidad, entonces para mí los objetivos son tienen que ser tangibles y los tengo que poner en la pista de el día de la competencia y pues me siento mal, si tomé</p> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>una no me decepciono de mí si tomo una táctica que pudo afectar como una transición mal hecha el resultado final porque voy a desempeñar las otras cosas bien. Entonces eso lo considero como como un fallo en mi en mi competencia o no estar orgullosa de mi carrera.</p>   |
|  |  |  | <p>P15: Eh tal vez no ganar a las personas que en algún tiempo en algún no sé en algún momento yo llegué a ganar porque sé que esas personas se prepararon más para poder ser mejores y yo tal vez hice algo por ahí mal que no me permitió mejorar o algo así.</p>  |
|  |  |  | <p>P16: Chuta haber entrenado tanto y lesionarte y no poder, no poder competir.</p>  |
|  |  |  | <p>P17: Sí, creo que si, no poder acabar la competencia, no poder completar la competencia sería un fracaso también ya eso creo que eso lo connotaría como fracaso.</p>  |
|  |  |  | <p>P18: Acaso creo que bueno sería renunciar algo por miedo.</p>   |
|  |  |  | <p>P19: Tal vez el no, para mí sería el no cumplir con los entrenamientos pese a que esté no sé sin ninguna enfermedad sin nada no, no cumplir. O sea, ya sea por mí misma no cumplir los entrenamientos sería no sé algún fracaso de esos. Y si en alguna competencia me preparé bastante para alguna competencia y justo esa semana enfermé y me fue mal no sé tal vez lo consideraría un poco así fracaso o sea</p> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | como que me frustra eso.   |
|  |  |  | P20: En no dar mi 100% creo que sería un fracaso llegar a la meta con arrepentimientos de que no. No me fue suficiente, tal vez. |

| Objetivo general  | Dimensión        | Pregunta:   | Respuesta:  |
|---|------------------|---|---|
| Analizar la motivación y las creencias irracionales que influyen en el desempeño deportivo en los triatletas ecuatorianos seleccionados de las ciudades de Quito y Cuenca de la categoría sub 23 durante el período 2024. | Miedo al fracaso | 16. ¿Cómo te sentirías si no llegaras a cumplir tus próximas metas deportivas? ¿Lo considerarías como un fracaso? | P1: En realidad no porque o sea como me he puesto varias metas y he cumplido, o sea casi práctica casi casi que prácticamente todas, o sea en su mayoría. Ya no cumplir como que con otra meta más no me afectaría mucho  |
|   |                  |   | P2: Me dolería, pero no creería que sería un fracaso sería como que una pelea que no gané, pero no creo que tal vez, así como un fracaso, como que no lo, o sea no creo que llegaría hasta ese punto.   |
|   |                  |   | P3: Sí yo creo que sí por lo que he estado entrenando todos los días y me esfuerzo para algo entonces creo que sí las consideraría como un fracaso el no llegar a cumplir mis objetivos... Bueno creo que me sentiría un poco decepcionado conmigo mismo.   |
|   |                  |   | P4: Sí porque siento que este año me he preparado mucho y me estoy preparando mucho para el año que viene. Entonces si es que no lo logro por métodos físicos, o sea por porque o sea cómo te explico, si no lo logro por mi físico o sea por mi por mi rendimiento siento que sí, porque lo porque he estado entrenando sé |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>lo que puedo hacer y si no lo logro sí sentiría que es un fracaso no me daría tan duro pero sí lo sentiría así.</p>  |
|  |  |  | <p>P5: Tal vez en este momento ya no lo consideraría un fracaso porque sé que hay algo superior a como entrenamiento en este caso es la universidad y yo sé que estoy bajando el rendimiento que ya no estoy rindiendo al mismo nivel que rendía cuando estaba en el colegio, por ejemplo, porque ahí me pasaba de 24/7. Entrenando de domingo a domingo ahorita entreno cada que cada que me da tiempo, o sea todas las mañanas madrugo, pero hay veces que ya no llego al segundo entrenamiento que es por lo general a las 3 de la tarde para correr o ciclear. Entonces ya no, me esfuerzo más en vacaciones de la universidad, pero ya no es como que me daría tanto un fracaso si es que no llego a decir no sé si es que ya no estoy dentro de los tres primeros de la próxima competencia no lo consideraré un fracaso porque yo sé que no estoy dando el mismo tiempo al entrenamiento que lo que estoy dedicando a otra cosa.</p> |
|  |  |  | <p>P6: Sí, si lo considera como un fracaso porque supuestamente me ando preparando para esas competencias y como que no, no llegar a competir. Entonces sí sería como que un fracaso no, no lo logré.</p>   |
|  |  |  | <p>P7: A ver yo creo que primero si te planteas objetivos realistas y que por tu</p>  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>culpa por, ya sea por vagancia, por lo que sea no logras llegar a esos objetivos lo consideraría como un fracaso. Cuando llegan factores externos que realmente no puedes controlar si sabes que tú hiciste lo mejor de tu parte yo no lo consideré un fracaso.</p>   |
|  |  |  | <p>P8: No yo dijera como un aprendizaje más para mí, porque digo como no hice esto no entrené y no cumplí conmigo mismo. Entonces tienes que aprender que todo lo que pasa tiene una consecuencia.</p>   |
|  |  |  | <p>P9: Ahora mismo eh sé que tengo todo para conseguir lo que lo que quiero lo que aspiro si no lo consigo, lo consideraré un fracaso siempre y cuando analice la situación y me de cuenta que yo no hice lo que tenía que hacer o no rendí lo que tenía que rendir si yo rendí lo que tenía que rendir y simplemente el rival fue mejor se da la mano y se acepta que el rival fue mejor y ya está, pero ahora mismo estoy en una etapa que tengo no me falta absolutamente nada para conseguir lo que lo que aspiro y sé que puedo sé que si no lo consigo por cosas que están en mis manos será un fracaso. Por supuesto porque no he rendido a lo que a lo que debía haber rendido para lo que estaba preparado para lo que estoy preparado. Pero eh dependiendo si al final alguien o algunas personas hicieron las cosas mejor que uno</p> |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>porque uno pensó que estuvo haciendo lo mejor. Simplemente no ser un fracaso tampoco un triunfo, pero no lo llamaría fracaso.</p>  |
|  |  |  | <p>P10: Como ya dije o sea si yo pongo mi mayor esfuerzo y las metas no se llegan a cumplir, motivo por el hecho, no sé de la universidad que se pone poco más complicada, tal vez ahorita tengo mi abuelito que está enfermo, tal vez por eso no pude entrenar correctamente no llego a cumplir mis metas como te dije si yo puse todo de mi parte no sería un fracaso. Pero si yo sé que, por ejemplo, en mañana, en la mañana yo por estar durmiendo por tratar de descansar entre comillas eh no voy a correr por no voy a nadar que no puse todo de mi parte ahí sería un fracaso, pero si lo hago mi mayor esfuerzo no, no, no se considera un fracaso.</p> |
|  |  |  | <p>P11: A ver si no acabo la carrera, depende ahí de nuevo. De nuevo depende, porque si son factores externos no pasa nada, pero si es algo mío que cogí y dije como que tuve mal tu, dije como que ya no quiero así, ya no quiero competir ya ahí sí como que después de mi respectiva sería, como que qué pendejo y me frustra.</p>   |
|  |  |  | <p>P12: Tanto porque siento que si no como una meta que ya pasar tiempo, después se van a abrir más metas porque siempre en el deporte siempre va a haber más puertas para poder siempre va a haber</p>   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>objetivos, siempre va a haber mejores lugares más competencias no es que ya pasó esta competencia y no clasificaste. Entonces vamos ah se acabó todo entonces después otro año va a haber otra competencia y no le veo como fracaso.</p>  |
|  |  |  | <p>P13: O sea yo creo que no capaz, o sea como que sí es algo un sentimiento de tristeza y así, pero bueno a la final es como también como lo sentiría como un error así capaz también, o sea sí podría ser como fracaso, pero bueno igual como también de aprender de eso para que no se vuelva a repetir.</p>  |
|  |  |  | <p>P14: No depende lo consideraría bueno primero eh intentarlo para mí ya es un paso y no es un fracaso. Pero y en el camino me desvíó y comienzo a entrenar menos o comienzo a comer mal o a dormir menos. Ahí sí lo consideraría un fracaso eh, pero si hago todas las cosas bien y no llego a la meta no va a ser un fracaso va a haber sido un intento eh en cumplir una meta.</p> |
|  |  |  | <p>P15: Sí porque se supone que yo me preparé para cumplir algo y no lo logré Entonces sí sería como fracaso...sí la última la de que me gane alguien que al que yo en algún momento gané...sí</p>   |
|  |  |  | <p>P16: Todo depende por qué haya sido o sea si yo te digo si no llego a cumplir esa meta porque yo no entrené porque me dio pereza porque eh porque me</p>  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>di que se yo a la fiesta o sea obviamente es un fracaso porque ya me salí de mi objetivo, pero si no lo logro cumplir porque me lesioné por un sobre entrenamiento, pues yo sé que es algo que ya no depende de mí entonces o sea bueno sí depende de mí obviamente, pero hay a veces lesiones que te dan qué se yo, me cojo me accidento y no logro cumplir porque estoy enyesada la pierna ya es algo que ya se va de las manos entonces no es un fracaso y más bien creo que depende cómo se ven las cosas.</p>  |
|  |  |  | <p>P17: Claro sí y sí me da miedo eso siento miedo ya de no alcanzar objetivo que me he puesto hasta ahora no me bueno vez para mí fue como un despertar, como bueno depende de lo que te esfuerzas eso es el resultado entonces he ido trabajando sobre eso y cuando no estoy por ejemplo, bueno venimos de diciembre no he hecho lo que debería entonces ya empiezo yo en un estado de alerta y ahora me salté un mes de entrenamiento ¿qué voy a hacer? seguramente voy a desmejorar no sé qué entonces claro comienzo ahorita es con todo. O sea, llamo a la entrenadora que tengo que hacer, no sé qué es como que ya me pongo activa, pero si entro en modo miedo.</p> |
|  |  |  | <p>P18: Yo creo que sí, porque cuando me pasó esto de la lesión que te contaba estando para un maratón. Claro, para mí</p>   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>fue como que se acababa el mundo como que cómo no, no puede ser como que no podía ver mi cabeza, que no iba a hacer. O sea, creo que poco a poco he ido aprendiendo. Como que va a haber más carreras, pero en un punto si fue así como que de verdad el MEGA fracaso era como no sé, como jalarse 1 año en el Colegio, me imagino no sé o algo... Claro, claro, como que me tocó aprender que no siempre vas a lograr como que igual siempre va a ser como que tanto esfuerzo, tantas madrugadas, tanto todo para nada al final, pero se entiende.</p> |
|  |  |  | <p>P19: Mmm es que ya dependería full de qué es lo que pasa en ese proceso así que si de aquí tengo una meta en unos tres meses ir a (inaudible) en una competencia, pero durante el proceso tuve una lesión o tuve una enfermedad eh siempre digo o sea siempre digo las cosas pasan por algo y no me fue bien es como que no es que dependería del proceso la verdad es lo que yo pienso.</p>  |
|  |  |  | <p>P20: Sí, sí, sí, sí, sí, lo consideraría un fracaso, si es que no logro llegar a mis metas.</p>   |

| Objetivo general  | Dimensión        | Pregunta:   | Respuesta:  |
|---|------------------|---|---|
| Analizar la motivación y las creencias irracionales que | Miedo al fracaso | 17. ¿Qué harías si no llegas a ver resultados en el triatlón? | P1: Yo tal vez intentar hacer otro de deporte pero no, o sea si no hubiera resultados, o sea no, o sea me cuestionaría mucho, o sea primero si es que estoy |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| <p>influyen en el desempeño deportivo en los triatletas ecuatorianos seleccionados de las ciudades de Quito y Cuenca de la categoría sub 23 durante el período 2024.</p> |  |  | <p>haciendo bien las cosas y si es que no estoy haciendo bien las cosas, o sea consideraría ver por qué no estoy haciendo bien las cosas, si es que es un tema emocional, si es un tema físico, si es físico buscar ¿por qué? Y si es emocional o sea como que igual buscar la forma de solucionarlo.</p>   |
|  |  |  | <p>P2: Es que yo si he visto resultados. Por eso creo que sigo motivado entrenando, pero, pero si no vería resultados. Bueno creo que si bueno yo fuera algún deportista que esté empezando en otro deporte y realmente me sacado la madre entrenando y no obtenido resultados, creo que optaría por otra cosa porque a mí me gusta así ser competitivo así claro, creo que siendo esa la realidad sí optaría por ver alguna otra cosa en la que sea mejor.</p> |
|  |  |  | <p>P3: Bueno pues me fijaría en que estoy haciendo mal o qué es lo que me falta para mejorar y o si no me enfocaría en la en las partes que estoy o sea flaqueando para yo tratar de cumplir mis expectativas.</p>  |
|  |  |  | <p>P4: Siento que me cambiaría a mi profesión a mi, o sea a mi rendiría mis estudios, no es rendiría mis estudios, pero me pondría a trabajar en mi en lo que estoy estudiando, sí sentiría un fracaso interno, pero también sé y estoy aprendiendo que mi vida no se puede todo en el deporte. O sea que si no llego a conseguir lo que</p>  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>quiero no puedo decir que se acabó mi vida me ha costado, pero como que voy aprendiendo de a poco que tengo una vida más allá del deporte.</p> <p>P5: Hubo un tiempo porque se ahorita ya no te puedo hablar de ahorita, pero antes eh sí hubo un tiempo donde uno siempre llega ese momento de ¿este es mi deporte de verdad? ¿de verdad me estoy sacando tanto la madre para esto? ¿de verdad me gusta? Entonces si llegas a tener esos pensamientos, por ejemplo yo en el colegio acabando el colegio antes de entrar a la universidad dije: yo ya me quiero retirar, porque incluso mucho tiempo y es como que te llega a fastidiar tanto triatlón, triatlón, triatlón, triatlón, en especial, yo que empecé como en séptimo de básica son como los 12 años entonces ya estar más de 9 años, 7 años en un mismo deporte sí te llega como a fastidiar un poco, pero creo que el truco es volver a agarrarle el gusto...eh ya me pasó porque este año sí fue bastante duro a pesar de que logré ganar el como el campeonato nacional si hubo algunas competencias donde me ganó un compañero que nunca me había ganado en la vida y uno mismo dice mierda, o sea no estoy entrenando lo suficiente como para ganarle a ese man que nunca me había ganado. Entonces como: mierda tengo que volver a entrenar, tengo que volver a esforzarme como me esforzaba antes esto</p> |
|--|--|--|--|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>es pura memoria muscular. Entonces cuando ya ves que de verdad de verdad estás bajando tu nivel bastante uno se dice tengo que volver. O sea, ya, incluso es como vergüenza tuya. Como este nunca me ha ganado siempre ha sido peor que yo y ahora me está sacando la madre entonces en ese sentido si me ha pasado que eso también podría considerarse un fracaso también.</p> |
|  |  |  | <p>P6: Dejarlo sería difícil, pero sí me replanteara de nuevo mis metas ¿A qué, a qué voy a apuntar este año? o en un futuro.</p>  |
|  |  |  | <p>P7: Eh bueno hace tiempo que ya no busco resultados en el triatlón, entonces vaya ahora para mí los resultados son estar en buen, o sea estar en buen estado físico poder salir con amigos en la bicicleta, correr, hacer actividades y para mí ya salir a entrenar cada día es cumplir con mis objetivos de alguna forma.</p>  |
|  |  |  | <p>P8: Eso ya sería un poco frustrante si es que digamos entrenar, entrenar y nada que se diera un resultado. Entonces es como capaz hablaría con alguien o hablaría con mi entrenador que siento que los planes no me están funcionando a mí y que viéramos otro método para que yo pueda mejorar en el deporte.</p>  |
|  |  |  | <p>P9: Nada seguir porque en ilusión pienso que no me gana nadie y yo disfruto de esto sobre todo el día a día, entonces si no veo resultados trabajar más duro, cuidar</p>  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>más detalles. Buscar qué otros riesgos puede tomar dentro de la legalidad de la ética y poco más seguir disfrutando de esto porque al final uno lo hace porque lo disfruta.</p>   |
|  |  |  | <p>P10: La verdad por ahora es un poquito difícil decirte eso porque ya eh tal vez los resultados que quería tal vez ya los conseguí como tal vez ahorita no apunto como te dije una meta muy alta, tal vez no apunto en los Juegos Olímpicos, tal vez no apunto eh muy alto. Hay que ser realistas a veces entonces con las cosas que tengo como te dije la universidad sobre todo es lo que yo me estoy dedicando. Entonces ya no, no tengo como una visión muy alta. Entonces eso sería básicamente como te dije no me sentiría mal si no las metas (inaudible) tampoco.</p>            |
|  |  |  | <p>P11: A ver, siento que yo desde pequeño, como que no he sido el mejor en he tenido que entrenar demasiado y como que se sacrificar muchas cosas para para tal vez incluso llegar a pararme en un pódium nacional. Entonces yo sé lo que es fracaso, entonces como que siempre son la posibilidad en que es algo que como que te da miedo, pero si llega a pasar, no, no, no pasa nada. O sea, al final lo que yo siento es que yo ya gané por haberme gozado la vida en la que más he querido hacer, porque yo al final no es que lo hago por ganar, por obtener un resultado, sino</p> |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>porque no hace, porque es algo que me gusta, porque siento que me hace bien entonces eso... sí.</p>  |
|  |  |  | <p>P12: Si no llegaría a ver resultados en el triatlón me cambiaría o me cambiaré un deporte similar como si fuera el ciclismo o la natación, el atletismo. Cualquiera de esos tipos factores.</p>  |
|  |  |  | <p>P13: Yo creo que obviamente siempre está como mi segunda opción estudiar marketing, como sería mi segunda opción.</p>  |
|  |  |  | <p>P14: Si dejara de tener resultados deportivos eh lo que haría es eh dejar de ser deportista de alto rendimiento, pero el deporte siempre va a estar en mi vida eh de diferentes formas. Pero si realmente ya no es como una profesión y ya se vuelve un gasto más que un ingreso, pues lo tendría que dejar.</p>   |
|  |  |  | <p>P15: Pues ahorita que ya como que terminé el colegio me trataría de enfocar más en lo que voy a hacer y dejar el deporte como que en segundo plano. Pero más no dejarlo de lado...actualmente lo que estoy haciendo...trataría de entrenar más darme el tiempo de entrenar para ver los resultados que quiero.</p> |
|  |  |  | <p>P16: Es que si veo o sea veo resultados entonces como que ese escenario no me he planteado. Pero como me gusta igual te digo ya si me quedaría estancada aquí en la bicicleta o sea como</p>   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>igual me gustan las salidas en bici, me gusta correr sé que eso le hace bien a mi cuerpo, también a mi mente, a mi estado de ánimo todo entonces igual seguiría en el deporte o sea de alguna manera seguiría moviéndome seguiría haciendo algo de actividad.</p>   |
|  |  |  | <p>P17: Realmente cuando no veo resultados suelo cambiar, suelo cambiar buscar algo que sí me de más resultados, eso me ha pasado con el triatlón que como he tenido más resultados que otra cosa entonces me es algo que me ha generado como un enganche súper fuerte en todo sentido, en todo sentido, en mi aspecto físico, mi peso corporal, agilidad corporal o sea han sido más beneficios...siempre he nadado como deporte desde adolescente, competía formaba parte de la Federación de Kayak en mi país eh entonces ese era mi deporte ya y de ahí cuando estoy acá pues lo que siempre he hecho es nadar, nadar, nadar, nadar.</p> |
|  |  |  | <p>P18: Yo creo que me aburra, o sea, si no veo cambios, digamos en los tiempos que me siento más fuerte o menos cansado después de un entrenamiento. Ahí hay un punto en el que puede que diga para qué y busque otra cosa. O solo me dedique a correr o alguien, no sé gimnasio porque claro, lo importante es para mí (inaudible).</p>  |
|  |  |  | <p>P19: Si no llego a ver resultados no sé últimamente he estado con la</p>  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>mentalidad de que todo pasa por algo y no me frustraría no, no le consideraría como un fracaso ni nada de eso. Simplemente lo tomaría como una enseñanza más y eso.</p>           |
|  |  |  | <p>P20: No sé, supongo que soy, creo que estaría satisfecho con haberlo intentado saltar, saber que me mas lo intenté y pues seguir adelante con mi carrera profesional mm creo.</p> |

| Objetivo general   | Dimensión                    | Pregunta:                                       | Respuesta:  |
|--|------------------------------|---|---|
| <p>Analizar la motivación y las creencias irracionales que influyen en el desempeño deportivo en los triatletas ecuatorianos seleccionados de las ciudades de Quito y Cuenca de la categoría sub 23 durante el período 2024.</p> | <p>Motivación Intrínseca</p> | <p>18. ¿Qué te motivó a hacer este deporte?</p> | <p>P1: A mí me gustaba más... yo hacía atletismo antes y cuando me cambié a triatlón me gustaba que no es muy monótono, o sea que tienes que hacer como tienes que hacer tres deportes, transiciones tienes que hacer largos entrenamientos, cortos eh de técnica, de físico, de fuerza. Entonces como tiene tantas cosas eh lo que me motivó es que que sea que no sea monótono me gustó eso.</p>  |
|  |                              |   | <p>P2: El Danilo Parra, yo cuando era chiquito empecé... con que me fracturé un brazo y que entré a natación como por rehabilitación y justo mi entrenador era el Danilo y resulta que al mes yo como me gustaba jugar fútbol saltaba y todo es tipo de cosas, como que también sabía correr y así es que me iban a llevar mi primer triatlón y resulta que mi papá eh en su juventud también hizo triatlón para el ejército que el competía,</p> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>así que mi papi uta al siguiente día me tuvo bici me tuvo casco, me tuvo todo así ,y ya fue como que queda el punto, puedo hacer triatlón y mi papi me apoyaba. Así que creo que sí eso me motivó bastante a seguir, a empezar mejor...No sí me gustaba, o sea no era como que lo hacía por alguien si me gustaba nadar me gustaba correr, creo que se complementó.</p> <p>P3: Bueno cuando era pequeño siempre me gustó la el mar y las transiciones que hacían de la de la natación al ciclismo entonces fue para mí bastante inquietante como salían a cicular después de nadar. Y eso como que me inspiró a entrar en este deporte.</p> <p>P4: No me motivó nadie me obligaron, no mentira, pero fui engañada fui de chiquita. Entonces desde pequeña uno no sabe lo que es deporte no sabe a dónde te puede llegar, entonces creo que yo ahora ya un poco más grande te puedo decir lo que me motiva es que es que todos es que todos mis años no queden no queden en vano porque yo lo siento así, que no queden en vano y que pueda y que pueda ser un ejemplo para todas las niñas que vienen detrás para todas las personas que dicen que de Ecuador no se puede vivir del deporte es muy complicado, pero es un motivante para mí para que más personas se puedan superar y que más niñas no pueda decir yo como que</p> |
|--|--|---|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>soy la única mujer deportista o la única mujer triatleta que está aquí sino que no sea solo yo que sean mujeres muchas más creo que ese es mi mayor motivante.</p> <p>P5: Veras yo estuve en muchos deportes antes de empezar con el triatlón empecé con fútbol, básquet hacía hockey un tiempo, karate, natación y por mi primo que no sé cómo llegó al triatlón, un día me dijo: ven a entrenar triatlón ,ven a entrenar conmigo y yo le dije ¿será no será? entonces llegué al entrenamiento me hicieron una prueba, era una prueba de natación y yo llego me pongo mi gorro y me dicen: y tus gafas y yo no tengo gafas, O sea no sabía que tenía que llevar gafas y mi primo me coge me presta sus gafas porque él justo acaba de entrenar, me puse sus gafas le ajusté como como pude y di un test creo que eran como 200 metros. Entonces al inicio es como que cuando eres muy nuevo no te dejan, por ejemplo, ir a ciclear o ir a correr solo es como natación hasta que te vas adaptando, luego ya vas al Bosque empiezas a correr un poco más Eh entonces como que, sí le agarras del gusto al a ese sufrimiento no sé si todo el mundo le pasa, pero a mí me encantaba sufrir hubo una vez donde mi entrenador cogió nos llevó, yo nunca había ido en el bosque hay un bosque arriba de la piscina que se llama Miraflores y arriba hay una</p> |
|--|--|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>un lugar que le dicen la Laguna Seca, pero yo habré tenido no sé un año entrar al triatlón, la verdad y estaban todos todo el grupo de los grandes que para mí todo el grupo cuando yo entré era de los grandes, los grandes ya como estaba mi primo me llevaba con la mayoría y un día nos lleva la carrera a La Laguna Seca. Iba con un compañero al que le decían... íbamos los dos sacados la madre y mi entrenador cada vez iba más duro yo le sentía que ya no daba y decía me voy a quedar por aquí y como era la primera vez que iba como que trataba de aprenderme todo el recorrido diciendo si me quedo aquí sé cómo regresar. Entonces cuando llegamos como al punto yo estaba completamente muerto llegamos y empezó a dividir en grupos dijo: tú vas aquí, tú vas acá, tú vas acá y yo estaba así de, ay pero de un rato que estaba muerto pero esa sensación de dolor cansancio y risas porque a la final te cagas de risa en cada entrenamiento con las ocurrencias que le salen, entonces por eso es que me quedé por el ambiente por ese cansancio ese dolor y en especial por las personas con las personas que convives... así tal cual.</p> <p>P6: O sea al principio tanto fue por obligación porque mi hermano estuvo lesionado, él fue el que primero comenzó con eso del Tri. Entonces como la bici de</p> |
|--|--|--|

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>él estuvo botada, pues comencé haciendo bici y ahí me gustó y ya comencé, antes nadaba, entonces solo nadaba, nadaba y de ahí ya comencé ya a hacerlo, pero fue tanto por obligación, ya después ya como que ya mis propios amigos me inculcaron como que sí vamos a esta competencia hay que hay que ir a hacerles frente a tales personas, pues eso me gustó tener tipo una rivalidad sana entre compañeros...Ajá, ya después, ya cuando ya vi cómo en realidad se maneja todo dentro del triatlón ahí sí ya fue, ya por más por motivación para mí mismo.</p> <p>P7: Fue un poco suerte, azar yo hacía natación de pequeño y la bici me ha encantado toda la vida y por cuestiones de horarios en mi piscina en donde yo entrenaba, me propusieron hacer triatlón me llamó la atención. Y fue así como comencé o sea de cierta forma fue gracias a mis padres que empecé a hacer triatlón y no me arrepiento realmente es un es un deporte hermoso que varía las actividades y que es practicado por gente muy, muy agradable. Entonces eso...sí exacto, o sea es una mezcla de, o sea los factores externos me introdujeron al deporte y una vez que estuve ahí me encantó entonces continué a lo largo de toda mi vida hasta ahora.</p> <p>P8: Mi mamá porque por mi mamá entré a entrenar la verdad.</p> |
|--|--|---|

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>P9: Yo creo que bueno uno la influencia de mi hermano que lo practicaba desde un poco antes que yo, mi hermano mayor y otro eh que bueno que como se dice en inglés es el: Ultimate Endurance Sport que o sea a mi criterio es el deporte más duro y difícil que hay. Y creo que eso es lo que me motiva creo que con datos sobre la mesa los triatletas somos los atletas de resistencia más en forma que hay, entonces esa es una motivación grande para estar en este deporte y sentirme completamente realizado y disfrutarlo de la mejor manera independientemente del resultado.</p>   |
|  |  |  | <p>P10: La verdad eh me gustan mucho los deportes individuales, los deportes que tal vez tú no tienes que depender de más personas para llegar a ganar como lo son el caso no sé del fútbol, el básquet son deportes de equipos no se tú tal vez puedes ser el mejor jugador del mundo, pero si tu equipo no es bueno puedes llegar a perder partidos, entonces me gustan bastante los deportes que son así de esta manera individuales y bueno me gustaba mucho la natación, al principio de cuando era pequeño me gustaba mucho la natación siempre me gustó el ciclismo, tal vez eh la carrera a pie, tal vez no me gustaba mucho, pero claro practicar los dos deportes que en mi</p> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>tiempo más me gustaban que era el ciclismo la natación y también tenía que correr o sea era lo mejor que yo le podía ver lo que me motivó, por ejemplo, a mí hacer este deporte el hecho de ver o sea digámoslo así el potencial que llegué a tener porque yo cuando recién lo la verdad cuando recién lo empecé a practicar tal vez no, tal vez lo hacía como un hobby, tal vez no tenía muchas metas, tal vez no lo veía como algo que iba a durar haciéndolo, pero la verdad después con el tiempo vi que también eh era muy bonito las cosas que hacíamos el hecho del entorno que te rodea, los compañeros que haces todo lo que va haciendo alrededor de este deporte se hace muy bonito y hacía como te dije hacía lo que me gustaba, eran los deportes que me gustaban. Entonces eso, eso, eso me motivó a mí a seguir en este deporte llevar ya llevar tantos años.</p> <p>P11: En realidad yo ya estoy en triatlón cuando era muy chiquito, mi mamá me metió en un en una colonia vacacional y yo dije: oye, no me gusta, o sea porque yo pasaba tirado en la casa viendo la tele, entonces yo dije nada y no me gusta esto, pero ya después con el tiempo fue haciendo amigos y me comenzó a gustar y ya después quise mejorar, después como que tenían, comienza a tener esta visión deportiva y</p> |
|--|--|---|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>nada, pues ya. Comencé a ver como que a grandes referentes nacionales e internacionales y decía como que yo quiero estar ahí, yo quiero estar parado en esa línea de meta, entonces, como que eso fue lo que me motivó y además todo lo que conlleva, no, a mí me parece súper chévere que encima por hacer algo que a ti te gusta, puedes viajar, puedas recibir un sueldo, puedas vivir de eso. Entonces, a mí eso me parece, o sea, no, no creo que haya existe algo mejor que eso. Entonces también es como que salir de este canon de, de que tienes que trabajar tus 8 horas, disfrutar de tus 2 días de vacaciones y de tus 15 días al año en y lo demás, trabajar y hacer, tal vez algo de oficina. Entonces, siento que lo que me motiva es eso, como que tenía una vida un poco distinta.</p> <p>P12: Celos con mi hermana eso fue más que todo ah mi hermana empezó a entrenar de ahí era la consentida que la única que entrenaba no sé qué, no sé cuántos, de ahí entró los celos. Yo también quiero después ya estuve mucho tiempo y ya más bien ya me quedé yo y me gustó bastante ya y me gusta más, me gusta bastante entrenar y ya le tengo más como estilo de vida que como otro tipo de cosa...Sí y cuando empecé a entrenar me gustó y me quedé, me gustó bastante y me quedé.</p> |
|--|--|--|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>P13: Yo creo que digamos la dificultad que da y también la disciplina que genera en la vida de uno...Ah o sea yo empecé a hacer este deporte porque tenía que, o sea desarrollarme en estatura, entonces como que me metieron a natación y de ahí encontraron el triatlón, entonces dijeron también haces los tres deportes y ya así es como que empecé...de mis pas, fue influencia así de ellos a la final me quede por gusto.</p>  |
|  |  |  | <p>P14: Siempre me gustaron los deportes y se dio la oportunidad de probar este y me encantó me gusta mucho eh variar entre la piscina, entre correr, entre la bici y no siempre tener que hacer una sola cosa y pues eso es una de las cosas que más me gustan, es como un reto hacer tres cosas y variar al mismo tiempo y pues mantenerte eh bien en las tres cosas cuando, cuando no le dedicas todo el tiempo a uno solo, entonces me parece un reto personal y me gusta.</p> |
|  |  |  | <p>P15: Mi papá, él siempre me inculcó eso del deporte y él fue el que me metió también en esto. Entonces mi papá...eh que me gustó me gustó porque hacía lo que lo que me gusta otra igual iba dando resultados, entonces eso me motivaba y me incentivaba más a seguir aja, me mantuve ahí.</p>  |
|  |  |  | <p>P16: Mi papá. Yo le veía a mi papá correr solo porque él ya dejó de</p>   |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>trabajar. Se jubiló y empezó a hacer actividad física y salía solito a correr. Entonces yo decía se va solito qué pena y pues empecé a salir con él. Entonces él me motivó a correr y de ahí ya me enganché porque ya después me uní un grupo, conocí gente que corre ya te vas eh ya te vas motivando por las personas que vas conociendo después ya por ahí conoces a alguien que hace bici también ya te invita una salida. Entonces eso, pero ah fue mi papá el que me motivó a hacer deporte.</p> <p>P17: Que siempre les admiré, siempre me pareció, así como yo quiero llegar a eso era así como: wow, espectacular, así hasta que bueno obviamente el factor económico me ayudó y dije bueno el momento en el que puedo hacerlo porque definitivamente es un deporte muy costoso claro. Y ya entonces dije ya ahora sí vamos.</p> <p>P18: Me motivó que me lesioné, o sea, yo comencé corriendo, eso es un día, solo dije que quiero hacer, no sé como qué increíble las personas que tienen tanta disciplina, como que quiero hacer una media maratón... Comencé a no comencé a entrenar y al final le entrené súper bien y ahí seguir corriendo porque me gustó full. Y de ahí comencé a tener para un maratón y de ahí me lesioné. Tuvieron que operar, me pusieron 3</p> |
|--|--|---|

|  |               |   |  |
|--|---------------|---|--|
|  |               |   | <p>tornillos, o sea, fue heavy la lesión...<br/>Ajá, no, pero claro, ver gente que hacía eso y decía como que guau. Como que nivel poder hacer eso, entonces qué ¿será que puedo? Entonces ahí comencé desde ahí, me lesioné y de ahí comencé a nadar por qué no podía hacer nada de impacto y de ahí la bici, no sé, siempre me ha gustado.</p>   |
|  |               |   | <p>P19: Bueno yo desde muy pequeña entre sinceramente sin hacer nada, así que le fui cogiendo el gusto, el cariño, el amor a este deporte y simplemente me fue gustando no es que algo me haya motivado verdad porque desde muy pequeña yo en redes de deporte y solo me fui como acostumbrando a esto y me gustó. Y solo le tuve un cariño full grande y me gusta, me gusta hacer este deporte.</p> |
|  |               |   | <p>P20: Es, no sé, ya yo haciendo tanto tiempo. Que yo pienso que es en la sensación de superación, en eso me gusta bastante esa lo que el triatlón te da mucho porque es donde es bastante sacrificio, pero es bastante gratificante también. De ahí eso.</p>   |
| Objetivo general   | Dimensión     | Pregunta:   | Respuesta:   |
| Analizar la motivación y las creencias irracionales que influyen en el | No motivación | 19. ¿Qué elementos tomarías en cuenta, en la actualidad, para | P1: Yo creo que el saber hasta dónde quiero llegar o sea eh si yo quiero llegar hasta tal punto mantenerme o hacer algo más eh yo creo que eso tomaría en cuenta para mi motivación, o sea saber   |

|  |                                       |   |
|--|---------------------------------------|---|
| desempeño deportivo en los triatletas ecuatorianos seleccionados de las ciudades de Quito y Cuenca de la categoría sub 23 durante el período 2024. | incrementar o mantener la motivación? | netamente hasta dónde quiero llegar...yo creo que sí también, o sea como que ver si es que tengo eh futuro, o sea si es que puedo hacer, saber si es que yo puedo hacer algo más o saber si es que hacer algo más me va a aportar en mi vida eso incrementaría más mi motivación  |
|  |                                       | P2: Para incrementar y...seguir obteniendo resultados, sí creo que eso sería mi motivación más grande para mantenerme entrenando al nivel que estaba entrenando, pero eh yo me prometí, dije yo voy a entrenar de largo, o sea yo créeme que no lo hago solo por nivel deportivo sino me gusta, o sea me gusta salir a trotar, me gusta salir a nadar, tal vez algún rato no lo haga competitivamente, pero lo voy a seguir haciendo va a ser. Sí me gusta. |
|  |                                       | P3: Yo creo que serían el esfuerzo, los resultados y cómo vamos mejorando, el esfuerzo y la y lo que estamos haciendo bien para sentirnos motivados y ganar una competencia.  |
|  |                                       | P4: Eh creo que la motivación no es constante, O sea hay puntos en el que tú no estás motivada. Y solo quieres ya dejar todo ahí no ir a entrenar y no competir y basta porque la motivación es poca. O sea, la motivación es como una energía que te da como no sé el 220v un ratito y de ahí otra vez ya estás. Creo que una herramienta podría ser como que  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>visualizar tus objetivos, visualizar tus competencias, visualizar lo que quieres para ese año y que, y que en un segundo puede ayudar a todo, o sea ese abdominal más, ese burpie más, esos 100 m más, ese kilómetro más, al final es al final va a darte ese Plus que puede llegar a ser la diferencia para para ganar entonces creo que igual esa motivación viene interna. Y también puedes buscar externo como que decirles a tus amigos o a tus papás que te ayuden en ese en ese ámbito.</p>  |
|  |  | <p>P5: No sé en este momento ya el triatlón aquí en pichincha ha cambiado demasiado, ya yo podría decirse que ya no es como antes eh ha cambiado muchísimas cosas, porque antes uno en las vacaciones cogía y se iba con los amigos hacer el desayuno, que el huevito que vamos acá, vamos al cine y después volver a la segunda jornada pero ahora es como que todo ha cambiado ahora ya los papás llegan les dejan a los hijos acaba el entrenamiento y chao ya no hay ese momento de convivencia o de cagarte de risa como tus panas. Entonces en este momento lo que me motiva de verdad a quedarme en el triatlón es seguir rindiendo o sea entrenar para mí porque sé que me va a favorecer a mí...mantener mi nivel, sentirme en forma, saber que no desperdicio mi tiempo en alguna otra cosa.</p> |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>P6: A ver sería si es para mi mismo. Pues para alcanzar un nivel muy alto y seguir ganando y ganando, ni tanto ganando metiéndose en un top 5 top 10 pero si ya sería tipo motivación externa, por así decirlo es para que algunas personas se sientan orgullosas de ti, que te idolatran algo así sería...mm eso, pues bueno yo a veces sí, por ejemplo antes de una competencia tipo para motivarme y no estar así cabizbajos, me pongo a ver tipo videos de no sé la última competencia, me puse a ver sobre el, los Olímpicos en París me puse a ver, entonces creo que esa sería motivación ver que otras personas sí lo logran y ¿por qué yo no lo puedo lograr?... Exacto sí.</p> |
|  |  |  | <p>P7: Vaya a estar siempre tener un objetivo, en un objetivo deportivo en mente, ya sea sí una competencia un algo que te motiva entrenar. Porque si solo sales de entrenar por entrenar muy a menudo te dices para, por qué lo estoy haciendo. Entonces para mí es importante tener un objetivo en mente y así guiar tus entrenamientos a cumplir ese objetivo.</p>   |
|  |  |  | <p>P8: Apoyarme a mí misma decir que sí puedo, levantarme y además ver como un objetivo mío que quiero llegar la verdad si quiero llegar a Juegos Olímpicos. Entonces eso.</p>  |
|  |  |  | <p>P9: Yo creo que los principales elementos de motivación, es la familia es</p>  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>ver que ellos están satisfechos con mi trabajo, ver que ellos lo disfrutan igual que yo y ver que ellos siempre tengan las mismas o incluso más ilusión y ganas de verme triunfar de las que a lo mejor puedo tener yo mismo, entonces esa es mi principal motivación que ellos estén incondicionales. Y creo que eso me hará llegar más lejos de lo que incluso yo creo que soy capaz.</p>   |
|  |  | <p>P10: La verdad la para seguir manteniendo la motivación sería el hecho de saber todo lo que he llegado a conseguir. No todo lo que el deporte me ha dado a lo largo de estos años, saber que si bien he tenido accidentes, si bien he tenido momentos malos, ver también la las cosas buenas que se tiene este deporte, ver que algunas de las cosas que hemos hecho a lo largo de estos años han servido de mucho para mi formación de persona, tal vez como te dije un deporte de alto rendimiento sobre todo el triatlón como la mayoría sabe, o sea demanda bastante son tres deportes en uno lo que significa una disciplina muy grande entonces a quien yo le debo la disciplina que uno tiene es a mi deporte no, saber las cosas, las prioridades que uno suele tener sobre todo mi salud, por ejemplo eh está súper bien gracias a mi deporte y eso no, las cosas buenas que me ha dado mi deporte es lo que me motivan a seguir</p> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>haciéndolo.</p>   |
|  |  | <p>P11: Yo, mi principal motivación es que no estoy donde aún quiero estar, que sé que tengo mucho para dar que cuando acabo la Universidad voy a dedicarme solo a entrenar en, y que obviamente si todo se da, yo estoy siempre siento confiado de que de que voy a poder adquirir más nivel en ese es como que mi motivación como que largo plazo saber que puedo dar más, saber que tengo más que con más entrenamiento se puede llegar lejos y que qué otra cosa de motivación que también hay gente de nuestro mismo país que ha llegado muy lejos, que al final te motiva, porque si tienes un compañero que entrena contigo y estuvo parada en unos Juegos Panamericanos dices, ¿y por qué yo no? ¿Entonces, eso si ves a un latinoamericano para las Olimpiadas, dices sí porque ya no, entonces? Y eso.</p> |
|  |  | <p>P12: Sí lo tener una meta en específico porque cuando tienes una meta y sabes que vas a que tienes oportunidad de cumplir esa meta te motiva para entrenar por ejemplo es una competencia sabes que hay una, una buena, una competencia bastante importante que sabes que puedes llegar con un buen nivel esforzarse por llegar a esa competencia.</p>  |
|  |  | <p>P13: Yo creo que las metas, o sea como que proponerse metas para así estar</p>  |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>motivado y saber qué metas tenemos que cumplir. Entonces es como una motivación.</p>   |
|  |  |  | <p>P14: Bueno yo creo que trabajaría con un psicólogo deportivo o con un coach deportivo y pues eh como que le tomaría más importancia la parte emocional y al mental, al trabajo más que solo al físico.</p>   |
|  |  |  | <p>P15: Ah no la eh entendí mal la preparación, pero el apoyo de mi familia es lo que me motiva a seguir haciendo algo.</p>   |
|  |  |  | <p>P16: O sea tener un buen equipo que me permita, una buena entrenadora primero que me dé unas buenas tablas un buen equipo de entrenamiento, también unos buenos, mis grupos de entrenamiento son súper chéveres las personas con las que entreno me divierto entrenando y también el apoyo de mi novio es súper importante porque los dos hacemos deporte. Entonces eso también me motiva a seguir nos motivamos mutuamente nos apoyamos mutuamente entonces creo que eso es súper importante también el apoyo de mi familia que es cuando les digo voy a entrenar es no: no salgas qué miedo si hace frío no vayas, no. Sino que más bien que te vaya bien disfrute y listo...sí también el hecho también de que voy viendo resultados o sea imagínate yo</p> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>recién voy un año en la bici y no de no poder soltarme con una mano del manubrio ahora ya hago maravillas. O sea, ya la domino mucho mejor ya he competido en bici. Entonces el hecho de saber que he mejorado bastante en un año o sea es eso es súper motivante súper chévere saber que vas que vas subiendo de nivel y vas mejorando.</p> <p>P17: Seguir haciéndome estas pequeñas metas internas. Como por ejemplo, bueno ya hice mi primera Iron Man eh después hice otra competencia de triatlón quedé décima en tantas personas entonces bueno entonces mi siguiente objetivo va a ser quedar en las top cinco y así y después digo: Bueno cuando ya esté preparada eso lo pienso como a largo plazo competir en otro país así, pero creo que es lo que me mantiene motivada es mis pequeñas auto metas. O sea que voy poniendo. Y además que después de haber dado luz nunca había tenido mucho peso y después esto se vuelve una obsesión el tema del peso y entonces claro cuando ya cogí el objetivo y dije bueno ahora quiero hacer triatlón en es fue como la consecuencia me trajo el estar físicamente como me gusta. Entonces ya fue como dos por uno.</p> <p>P18: Está complicado, o sea. Y no sé, creo que es importante tener un grupo. Es importante también tener una</p> |
|--|--|---|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | meta...sí, sí.   |
|  |  |  | P19: No sé mi motivación sería. O sea que motivación es que más casi que la motivación no, no mucho, pero sí le trabajaría full ¿Qué sería con? no sé la recompensa del trabajo de hecho porque para mí tendría que trabajar como para que me vaya algo bien y eso es lo que me motiva a seguir trabajando... tal vez el poder tener una confianza más con el entrenador y con la familia. |
|  |  |  | P20: Estoy, consideraría, creo que importante, no. No, actualmente no tengo ningún psicólogo deportivo en nada y creo que sí podría ser algo que me ayude para mantener la motivación y mantenerme enfocado.   |

| Objetivo general  | Dimensión  | Pregunta:  | Respuesta:  |
|---|------------|--|---|
| Analizar la motivación y las creencias irracionales que influyen en el desempeño deportivo en los triatletas ecuatorianos seleccionados de las ciudades de Quito y Cuenca de la categoría | Extrínseca | 20. ¿Qué tan importante es para ti el reconocimiento (premios, elogios de amigos y familiares, dinero) en tu disciplina deportiva? | P1: Yo creo que es importante o sea eh siempre que haya ese reconocimiento si es que no es un premio físico como plata o dinero, o sea como que de alguna persona que tu si hiciste las cosas bien que te lo afirme que te lo diga, o sea eso ayuda mucho a la parte motivacional y depende también como que quiera. Si tú te inscribes en una competencia por ganar dinero o por ganar algún producto, o sea si te lo dan, o sea te motiva igual, o sea si vos vas a competir no y no a competir porque a ver me van a |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p>sub 23 durante el período 2024.</p> |  |  | <p>dar una moto entonces te motiva.<br/>Entonces si es importante</p> <p>P2: Creo que es muy importante porque eso también es uno de los factores que te motivan a seguir creciendo mucho, o sea realmente son yo creo que eso son resultados también, igual que ganar una carrera eh también hace sentirte lo mismo que la gente te apoye o que consigas patrocinadores o que logres conseguir viajes por esto así que creo que todo cada cosita que te ayuda a seguir creciendo Eh sí motiva full creo que es muy importante.</p> <p>P3: Bueno los elogios no son tan importantes para mí porque eh yo trato dar el mi mayor esfuerzo y ya cuento con el apoyo de mi familia entonces no es como que me afecte mucho el no ser reconocido...bueno el dinero no es importante en el triatlón eh los primeros lugares si son importantes porque me destaco como deportista.</p> <p>P4: Creo que no tan importante pero sí me importa, porque no sé, me gusta me gusta eso, me gusta el que el que sea una deportista de referencia el que sea una deportista referente el que sea un ejemplo me gusta y también me motiva me motiva mucho, entonces creo que es más por eso ya por ese lado no tanto de la fama y así solo que me vean como un como un referente. Eso me</p> |
|--|--|--|--|

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>gusta eso me motiva y me alza me alza el ego porque un deportista un deportista es egocéntrico porque si no si no lo eres no vas a llegar a donde quieres.</p> <p>P5: eh yo creo que un elogio o algún no sé algún regalo si es que es una competencia importante yo creo que sí le va bien a uno mismo porque te ayuda a elevar tu confianza, dices porque como, por ejemplo hoy no fui a entrenar porque ajusto acabé el semestre, entonces dije: me voy a dar un pequeño descanso que podría decirse que es un pequeño elogio o un regalo que me doy yo mismo que es como esforzar te esforzaste tanto ahora tienes como tu recompensa podría decirse entonces un elogio o que alguien te reconozca, ya sea en la universidad en la concentración que te ayuden con, por ejemplo, antes había un programa donde te ayudaba con el desayuno, el almuerzo, entonces que te reconozcan con eso sí es muy importante para el deportista porque te ayuda a elevar tu confianza a saber que estás haciendo las cosas bien y que se está viendo tu progreso que se están dando cuenta de que tú estás sobresaliendo. Entonces yo creo que un elogio, ayuda de sponsors, de parte de tus padres una felicitación es muy importante.</p> <p>P6: La verdad no, no me importaría mucho si no más bien el</p> |
|--|--|---|

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>bienestar sería conmigo porque lo logré por así decir, o sea siento que lo logré y es algo por el cual yo me estuve esforzando lo demás es algo material.</p> <p>P7: Yo creo que sí es importante porque bien o mal es algo que haces por ti mismo, pero una vez que si recibes apoyo de tus padres, amigos, familia. Yo creo que resalta más, o sea muchísimo más eh tus actividades no y bueno tal vez no hay una motivación económica porque realmente no lo haces por dinero, pero eh. Por la satisfacción de sentirte bien contigo mismo y el reconocimiento de los otros es algo que valoras mucho.</p> <p>P8: O sea sí es, bueno para mí no es tan importante la verdad, pero sí es lindo cuando te elogian o ganas algo o también cuando, cuando vienes una competencia eh vienes dando lo mejor de ti también ven tu esfuerzo y ves y ven todo lo que logras porque para estar ahí es mucho sacrificio la verdad.</p> <p>P9: Yo creo que elogios eh tienen relevancia cero porque uno tiene que hacerlo porque le gusta no yo creo que no valdría la pena si no lo disfrutas. Es un régimen tan duro tan eh una vida una rutina complicada de ejecutarla que no valdría la pena por muy bien que te vaya o por mucho reconocimiento que tuviese si es que no lo disfrutas. Entonces eso yo le doy cero relevancia, sí que considero</p> |
|--|--|--|---|

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>importante el tema económico porque al final competimos en ah nivel profesional y vivimos de esto y por supuesto, tenemos que tener ese respaldo económico que nos permita entrenar y competir al máximo nivel sin tener que preocuparnos de qué vamos a vivir o qué vamos a comer entonces por ese lado sí .Yo pienso que por supuesto uno tiene que tener una carrera universitaria para eh su vida deportiva, por supuesto y para incluso compaginarlo con el deporte para poder a veces sacar la mente de la presión que uno tiene aquí y darnos cuenta que todos somos personas y necesitamos desarrollarnos en todos los ámbitos y que eh la vida no se acaba si el deporte no va bien, entonces eh eso es importante, pero obviamente el dinero que uno pueda hacer en el deporte sí que es muy importante porque tiene que darnos la tranquilidad de que dar un buen rendimiento eh va a ser recompensado yo estoy en contra de, por ejemplo de es un poco un pensamiento un poco socialista a lo mejor, pero estoy en contra del enriquecimiento de unos y que otra gente pase casi penurias pero eem no debería ser así, creo que todos los atletas que estamos parados en una prueba de máximo nivel damos un rendimiento máximo y a veces entre el primero y el último simplemente hay detalles.</p> |
|--|--|---|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>Entonces no puede ser que haya gente que se está haciendo millonario y otros que a lo mejor tiene que dejar el deporte porque no pueden sostenerse económicamente. Entonces eso sí que lo considero importante, pero eh no, no, no es no es primordial porque creo que lo primordial por sobre todas las cosas es la satisfacción con uno mismo. El estar eh disfrutando del día a día y los valores olímpicos que son: sitios alus fortius, que es más alto más rápido más fuerte, que eso debe primar por sobre todas las cosas de nuestra cabeza y y no tener un reconocimiento externo, pero tener un reconocimiento interno que nuestro propia cabeza nos diga hemos sido más rápidos que antes hemos dado mejor rendimiento estamos más fuertes eh todo el entrenamiento valió la pena y lo hemos demostrado y eh también pienso que es importante las no diría elogios pero eh comentarios positivos o críticas constructivas de personas que confiamos volviendo a lo que hablamos antes eh si alguien en los que confiamos está satisfecho con lo que hemos hecho alguien que también ha puesto empeño en nuestra preparación está satisfecho creo que eso es e eh también o sea es gratificante y es algo muy muy digamos muy algo a lo que debemos darle importancia porque detrás de nosotros</p> |
|--|--|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>hay familias empresas federaciones enteras que trabajan duro para vernos conseguir cosas grandes y lo menos que podemos hacer es dar lo mejor de nosotros e intentar que estén satisfechos con nuestro rendimiento.</p> <p>P10: A ver la verdad yo creo que todo ser humano siempre es bonito no, que cuando uno hace bien las cosas tenga ese reconocimiento no de el resto de competidores tenga el reconocimiento, por ejemplo, de tu entrenador, de tus familiares, pero en mí no radica mucho el tema económico, por ejemplo el tema de premios no, no, no creo que lo haga por eso sino más bien lo hago como te dije como por mí mismo por el hecho de como te dije si llego al último y yo di mi mejor esfuerzo por más de que nadie me va a felicitar nadie me va a decir: Bravo, no sé mijo que llegaste al último no, entonces, pero es una satisfacción para mí mismo no, no esperando algo económico, no esperando premios, pero sí con la satisfacción de uno haber hecho lo que mayormente pudo.</p> <p>P11: A ver, siempre es muy gratificante y, o sea ver, hay gente que te dice sí, es algo secundario que viene después del entrenamiento y todas las cosas, pero ya todos sabemos que miente. En a todos les gustan, ser reconocidos en y ahora es muy diferente a que tú lo</p> |
|--|--|--|

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>hagas por un reconocimiento en sí. A mí me encanta, me gusta que me digan, señor Joaquín, usted ha logrado esto, también esta medalla y yo veo la medalla y ve reflejado como que mi esfuerzo en eso ahora me dices, tú lo haces por dinero, no. Si me dices tu haces para ser famoso, no. Entonces, claro, al final es chistoso, porque de cierta forma todo se reduce a una cosa de metal, pero, pero, pero sí es ese es como que primero, lo que te hace feliz y las cosas que vienen después, no como estas gratificaciones.</p> <p>P12: Siento que es bastante bueno porque te motiva bastante a seguir entrenando a veces que te digan: Tú eres un gacho, tú eres un crack, te motiva de que seguir entrenando para seguir recibiendo sus elogios entrenadores también de que debes que estás bien y debes esforzarte más es un bastante porque tu entrenador te conoce de bastante tiempo en tanto competencias o sponsors yo le veo que con premios siento que también es bueno porque motiva bastante a seguir esforzándose uno a uno pienso que sería así.</p> <p>P13: Yo creo que no es lo más importante, pero si es algo que va de la mano porque a la final es algo también como un incentivo una motivación que a uno le da para seguir.</p> <p>P14: Creo que para mí es una es</p> |
|--|--|--|---|

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>una parte importante porque es saber que estás haciendo las cosas bien y que la gente te está diciendo vas por el camino correcto, o sea un reconocimiento es como eso entonces para mí es importante.</p> <p>P15: eh a para mí no es muy importante porque bueno al menos a ver no, no es muy importante es más el que mis papás se sientan orgullosos de lo que hago y recibir elogios sí se me hace bonito, pero no siento que sea necesario, al igual que los premios es más por el hecho de hacer lo que me gusta y disfrutar de lo que estoy haciendo.</p> <p>P16: O sea por premios no compito porque es muy difícil llegar como te digo sé que hay gente que es mucho más dura, no soy categoría élite ni nada si no compito a veces gano a veces no gano nada, pero bueno cuando gano es chévere súper chévere, o sea es un reconocimiento a tu esfuerzo también ah, pero de ahí no de ahí no más. O sea que el resto me esté elogiando o alabando pues ese no es mi objetivo y puedo motivar a alguien para hacer deporte y que se mantenga saludable chévere. O sea, hay gente que me ha escrito o una amiga se me acercó y me dijo... por ti empecé a hacer triatlón y chévere eso es chévere o sea saber que le que le motivaste a alguien a hacer algo bueno o sea no por ti aprendí a fumar, por ti</p> |
|--|--|---|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>aprendí a tomar, sino mira por ti aprendí a hacer deporte. Tengo un amigo en España que me dijo: ... tú me motivaste a correr y ya hice mis primeros 21k entonces chévere o sea chévere ser esa persona que sin querer o sea porque ese no es mí, no es que yo publico las fotos y que tampoco es que publico full, pero chévere que puedas aportar con algo así para el resto de las personas.</p> <p>P17: Bueno creo que se ha vuelto más importante para mí que me gusta, cómo motivo a mi grupo de amigos que no hacen deporte, que no hacen deporte. Entonces eso ha sido así como qué chévere porque ellos te ven, así como wow qué chévere. Entonces se motivan y se meten a hacer, aunque sea otro deporte, pero hacen eso ese es lo que se ha vuelto importante para mí de ahí no es algo así y bueno si alguien algún día me auspicia sería así como oh, pero no es como bueno lo estoy haciendo con el fin de oh esperando que no, eso sí no.</p> <p>P18: No creo que el en el grupo, con el entrenador, con los compañeros, todos los que saben más o menos lo que es, creo que sí es importante, como que reconocer los esfuerzos y logros del otro, pero creo que ya personas externas, hay veces que, como no entienden, dicen: no sé por qué tanto entrenamiento, pero por qué te vas tan temprano, pero por qué...</p> |
|--|--|--|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | Creo que sí sería importante.  |
|  |  |  | P19: Bueno eso sí tendría mucho que ver la verdad porque también eso es como que una motivación más para el deportista, o sea que reconozcan el esfuerzo que hace uno y o sea sí. O sea, de hecho, a mi si, si como que sí me importa full ese ámbito también. |
|  |  |  | P20: Yo creo que no es eso, quiero pensar que no es tan importante para mí, pero en el fondo creo que o sea sí y es algo que también como un indicador de éxito también. Entonces creo que sí, es un poco importante.  |

| Objetivo general  | Dimensión  | Pregunta:  | Respuesta:   |
|---|------------|--|--|
| Analizar la motivación y las creencias irracionales que influyen en el desempeño deportivo en los triatletas ecuatorianos seleccionados de las ciudades de Quito y Cuenca de la categoría sub 23 durante el período 2024. | Intrínseca | 21. ¿Crees que es más importante el apoyo de amigos, entrenadores y familiares que la satisfacción personal? | P1: No en mi perspectiva no, es que yo creo que si es que uno no tiene su satisfacción personal por más que una persona esté atrás diciéndote que hagas, que no hagas, que puedes tú, puedes tú puedes hacer esto, tú no puedes hacer esto. Si es que vos no estás eh satisfecho y contento, o sea no de hecho te van hasta a ofuscar esas personas. |
|   |            |  | P2: No creo que es más importante creo que la persona que más se tiene te tiene que motivar eres tú mismo porque un elogio de una persona te lo va a decir una sola vez en la vida o tal vez unas dos veces, pero de ahí el que se mantiene diciendo como que: Oye eres  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>bueno si puedes o sea eres tú mismo así que sí creo que lo de uno es más importante.</p>  |
|  |  | <p>P3: Bueno yo creo que primero es la satisfacción personal porque si no me gusta hacerlo aunque esté motivado no voy a llegar a ningún lado, entonces creo que es más importante yo sentirme bien con el deporte que practico.</p>   |
|  |  | <p>P4: m creo que creo que tiene que ver, pero no es tan importante como la satisfacción personal, porque es o sea las personas te pueden decir de todo como que eres la mejor como que muy bien, como que te pueden dar elogios y halagos, pero si es que uno mismo no se lo cree y uno mismo no se lo dice esas palabras quedan en vano entonces creo que es muy importante igual tener eh cómo que el amor a sí mismo como que esas palabras a sí mismo.</p>                                |
|  |  | <p>P5: No yo siempre trato de poner mi satisfacción personal primero porque no siempre va a haber gente que te apoya o que se pone muy feliz con tu con tu resultado porque a la final siempre al tú ganar algo estás perdiendo, no sé a otra persona está perdiendo lo que tú ganaste. Entonces siempre trato de poner primero mi felicidad, mis logros. Estoy feliz por lo que yo logré y después poner como los elogios del resto como agregarlos a mi propia felicitación, entonces la</p> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>felicitación de mis amigos después de la competencia, de otros competidores, de mis papás van después de lo que yo siento cachas.</p> <p>P6: La verdad que a veces sí influye bastante decir que, o sea escuchar que otra persona te diga: Mira tú puedes, tienes las capacidades, solo ahora te toca descubrirte a ti, o sea tú sabes que puedes, pero necesitas escucharlo a veces de otras personas para saber que sí lo puedes lograr...exacto.</p> <p>P7: No yo creo que la satisfacción personal vale más, pero el apoyo yo, o sea la sí el apoyo externo hace crecer esta satisfacción personal de cierta forma porque bien o mal compartimos con esta gente todos los días y ser valorizado en tu medio es lo que te hace también sentirte satisfecho.</p> <p>P8: Sí es bien importante el apoyo de la familia y de los amigos que realmente te quieran ¿no? porque a veces hay amigos que solo están por ahí o digamos la familia también es muy importante por el apoyo de tu mamá o tu papá porque sientes ese apoyo y puedes impulsarte más para seguir entrenando y buscar nuevos objetivos o metas</p> <p>P9: Pienso que ambas son importantes, pero pienso que por suerte todas las cosas es la satisfacción personal por encima eh de las personas que</p> |
|--|--|---|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>realmente apreciamos de nuestro círculo muy muy cercano porque si hablamos de familiares amigos sabes hay familiares y amigos más cercanos y otros más lejanos. Yo pensaría que nuestro círculo cercano que tienen influencia directa en nuestra carrera deportiva de ellos sí que pensaría que es importante, no tanto como la satisfacción personal, pero sí de una importancia digamos relevante como para para que nos preocupe si es que ellos no están lo suficientemente conformes con nuestro rendimiento</p> |
|  |  | <p>P10: O sea digámoslo así al revés, es mejor la personal de uno mismo de saber que he hecho bien las cosas para mí es más importante que gente externa me diga que he hecho bien las cosas, para mí es más importante, o sea digámoslo así con mis familiares ya que mi familia sepa que yo les digo si yo hice mi mejor esfuerzo y me fue mal, por ejemplo que sienta que yo estoy bien conmigo mismo, mis familiares aún así no, no reciba como una felicitación, sé que yo di lo mejor de mí. Entonces eso.</p>     |
|  |  | <p>P11: Eh no.</p>   |
|  |  | <p>P12: Yo pienso que la satisfacción personal cuando tú te sientes bien contigo mismo lo que digan los demás casi no importa porque tú sabes lo que estás haciendo y cómo te sientes. O sea, lo mientras tú estés bien tranquilamente. Yo</p>   |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>pienso que los que digan los demás no importan, pero a ver si es una gran ayuda cuando tú te motivan a seguir entrenando. Es una muy buena ayuda para mantenerse en el mismo deporte.</p>  |
|  |  |  | <p>P13: No, no yo dije que va de la mano, o sea como que obviamente primero es como uno está realizado y obviamente eso va en conjunto porque a la final también son el apoyo que me dan día a día.</p>   |
|  |  |  | <p>P14: No creo que la satisfacción personal es lo que te mueve hacer el deporte y es lo que te hace levantar todos los días porque yo no tengo una persona que todos los días me dice: Ay qué bien lo haces vas a levantarte hoy día y darle el 100% yo no tengo una persona que todos los días me dice eso y que cuando acabo un entrenamiento y me duele todo el cuerpo si no soy yo que digo: no tengo que hacer lo mejor para estar mejor, entonces creo que es una parte importante, pero no es la más importante. La más importante es la satisfacción personal.</p> |
|  |  |  | <p>P15: En algunos casos sí eh por qué en algunos casos sí...porque va más como que siempre trato de que mis papás se sientan bien con lo que hago no es más no es mucho la satisfacción que yo tenga sino es más la que darles ese orgullo a mis papás es más que lo personal...sí.</p>  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>P16: No principalmente estoy yo si yo no estoy satisfecha con lo que hecho pues así el resto me diga: Estás bien, estuviste espectacular pues no va. Yo creo que como te digo yo hago esto porque me gusta porque me hace sentir bien y algo secundario es ya que el resto me diga: me motivaste, qué bien lo hiciste, te admiro. Pero principalmente estoy yo o sea yo sentirme bien porque si yo no me siento bien, así el resto me diga: Eres la mejor pues no, no, no va.</p> |
|  |  |  | <p>P17: No, o sea mi satisfacción personal sí la que ya te he venido comentando que es algo así como que me siento orgullosa de mí misma cada vez que termino un entrenamiento cada vez que logro las cosas sí, pero si hablamos de un factor sería ese el de los amigos el motivar a otras personas.</p>  |
|  |  |  | <p>P18: Creo que se complementan los dos. Lo más importante es que te guste lo que haces. Que lo disfrutes, que encuentres alguna satisfacción haciéndolo, porque si no, no podría haber motivación, pero que, de igual forma, como que para aumentar esa motivación si es importante que haya algún reconocimiento.</p>   |
|  |  |  | <p>P19: No, no la verdad es que no. O sea que tiene que ver mucho eh el apoyo o sea de amigos de todo eso, pero yo estoy más. O sea, si me apoyan bien si</p>  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | no también y yo estoy bien conmigo mismo no pasa nada.   |
|  |  |  | P20: No creo que la pueda ver, familia es más importante, yo creo que va de la mano, yo creo que estas primero, si una satisfacción personal y también va por va a ser porque mi familia no, apoyo en mis amigos, en el pueblo, sí creo que está relacionado, no creo que son excluyentes. |

| Objetivo general  | Dimensión | Pregunta:   | Respuesta:   |
|---|-----------|---|--|
| Analizar la motivación y las creencias irracionales que influyen en el desempeño deportivo en los triatletas ecuatorianos seleccionados de las ciudades de Quito y Cuenca de la categoría sub 23 durante el período 2024. |           | 22. ¿Cuál ha sido tu mayor logro en tu carrera deportiva y qué factores motivacionales crees que contribuyeron a ese logro? | P1: A ver mi mayor logro fue un cuarto lugar en olimpiadas juveniles o puede ser un tercer lugar en... Ah no ya sé primer lugar en campeonato Panamericano juvenil, ese yo creo que ahí influyó muchísimo el hecho de que esté... ya en ese entonces entonces, por ejemplo teníamos varias motivaciones primero el reconocimiento que que te da, o sea tener una medalla en juegos eh para lo que es la parte económica también era que te podían subir de beca deportiva, que te dan más apoyo, te llevan a más eventos y te toman más en cuenta y para o sea el el reconocimiento, o sea de haber llegado como que uy llegué un campeonato Panamericano primer lugar, entonces o sea de que te puedas sentir orgullosa de eso. |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>P2: Mi mayor logro deportivo yo creo bueno, haber ganado los juegos nacionales, haber ganado el Ironman. Una vez me subí a pódium Panamericano, quede tercero en Lima, creo esos tres son mis mayores logros, sí, si, se podría decirse. Bueno habrán un montón de campeonatos nacionales por edades, pero, pero claro ya no son tan relevantes... a ver factores motivacionales eh bueno las ganas de tener, osea las ganas de ganar, que eso sí, siempre, siempre he estado metido en la cabeza eh los otros factores motivacionales es que realmente compañeros que te apoyen, que te incentiven y digan: oye vamos a entrenar, ven entrena no te quedes, o sea tener gente, amigos que estén en el mismo ámbito y que te motiven, así creciendo más, la motivación de mis padres también ayudan un montón.</p> <p>P3: Bueno mis mayores logros han sido ser campeón nacional del 2019 y el 2021 y creo que mi lo que hice para para llegar a ese objetivo fue entrenar continuamente esforzarme y no rendirme. Porque los primeros años no fueron fáciles... bueno fue el apoyo de mi familia y de mi entrenador en ese momento que me dijeron que yo era capaz de lograr los los objetivos como ganar las competencias y</p> |
|--|--|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>ganar el campeonato. Entonces eso me incentivó a mí y pude lograrlo</p>   |
|  |  | <p>P4: Creo que, creo que mi mayor logro ha sido cuando era chiquita. Me atrevo a decir que cuando era chiquita porque tenía no me acuerdo 15 años creo. Bueno no era tan chiquita tenía 15 años y gané absolutamente todo gané postas gané equipo de mujeres gané la individual y gané por provincia entonces creo que esa niña era muy disciplinada, era muy querida era muy apoyada y todo eso creo que fue el resultado de esas medallas, más más allá de como que de la representación de oro creo que fue un un abrazo a sí misma por todo por todo lo que por todo lo que un deportista pasa por los entrenamientos, por las madrugadas, por los, por dar ese Plus más porque también estudias, porque también te cansas también también lloras, también ríes, creo que fue más por eso. Y creo que de niña lo aprecié un poco más que ahora que no he tenido resultados como yo quisiera entonces creo que en ese momento lo aprecié mucho más que ahora...Ajá</p> |
|  |  | <p>P5: Eh el triatlón me ha llevado a muchísimos lugares he ido a competir a Argentina, Colombia estuve también recién por Paraguay entonces fue genial eh me ha llevado a un montón de juegos</p>   |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>nacionales eh me está ayudando con la beca para estudiar entonces creo que todo esto ha sido un proceso desde que entré, creo que primero está lo que es la mentalidad y las ganas de tú seguirle dando porque entraba un montón de gente me acuerdo antes gente nueva que se quedaban un par de años o un par de meses, incluso un par de días y después se iban porque no no era fácil la verdad no era para nada fácil estar entrenando todos los días, luego compitiendo que en algún entrenamiento te caes o te raspas. O sea sí es complicado y si no tienes como la mentalidad de bueno: esto pasa o sea a veces pasa y seguir intentándolo te come el resto o sea o tu misma mentalidad te come y dices: No ya no quiero me voy a caer, me van a votar no soy suficientemente bueno me están exigiendo demasiado. Entonces yo creo que primero todo está en la mentalidad y también en con la gente que te rodees porque el ambiente es full importante para tú poder seguir estando ahí ¿cachas? porque si si te llevas mal con tus amigos, no te integras bien, también te gana eso y dices: No ese lugar no no va para mí entonces yo creo que esas dos cosas: tú las ganas de seguir y el ambiente externo, tus amigos tus entrenadores que que todo sea divertido chistoso entonces creo que eso...Ajá todo eso me ayudó</p> |
|--|--|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>bastantísimo y mis ganas de superarme también porque no no me gustaba que me ganen, era no sé, es una sensación extraña como que te enoja y te frustra y dices: No tengo que seguirle dando para ganarle.</p>   |
|  |  | <p>P6: Creo que meterme recientemente en top 3 de la liga 10k ese, creo que mi motivación por un lado sí fue la ... que estuvo ahí apoyándome en los días de entrenamiento cuando tocaba sufrir .. estuvo ahí motivándome diciendo que si, si sufría lo iba a lograr igual mis padres y mi hermano que es como mi otro entrenador...sí</p>   |
|  |  | <p>P7: Mi mayor logro en la carrera deportiva eh yo creo que fue el un tercer lugar que obtuve en un Panamericano en Argentina...En ese momento indiscutiblemente el apoyo de de mis padres, de mi familia, de entrenadores, compañeros que si bien o mal lo haces por ti mismo una vez que reflexionas un poco la noche antes de la competencia o el día mismo bien o mal tú tú fuiste el que el que estuvo entrenando el que se levantó temprano cada día, pero a tu lado estuvo, estuvo tu familia, estuvo tu entrenador que siempre estuvieron ahí al lado entonces Esas son las mayores motivaciones oh sí vaya las mayores motivaciones que tienes cuando cumples un objetivo deportivo.</p> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>P8: eh yo creo que fue en Chile que había quedado cuarta en en, era una Copa Sudamericana y había quedado primera en categoría y pues para lograr todo eso la verdad, gracias a eso había entrado también al plan...también justo en ese tiempo estaba con la psicóloga y ella también me motivaba que yo podía porque un tiempo ella era volviendo de la pandemia entonces me habían hecho muchas jugadas ahí que no tenía que haber clasificado a a Juegos Panamericanos no me dejaron clasificar, entonces todo ya era ahí un poco de desmotivación para mí porque decía era buena en esto y aún así no me tomaron en cuenta y ahí ya me llevaron a a competir a Chile y y todo lo que me decían se me quedó en la cabeza, me motivaba a mí mismo de que puedo, puedo dar lo mejor de mí y solo di lo mejor de mí y la verdad ahí si no me importó mucho lo que decían los demás, o sea en la competencia más que nada, o sea solo fui di todo...Sí</p> <p>P9: Yo siempre he tenido en la cabeza que cada año soy mejor que el anterior. Entonces lo mejor me acuerdo los últimos, pero no hay que dejar de lado, no hay que dejar de lado, por ejemplo, yo te voy a decir el mayor de cada ciclo olímpico que cursado, entonces el mayor del ciclo olímpico de 2016 fue el séptimo</p> |
|--|--|---|

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>lugar que conseguí el Campeonato del mundo sub23, el mejor del ciclo olímpico de Tokio 2020 fue el décimo lugar en la copa del mundo, en la última prueba que me dejó a cuatro puestos de los Juegos Olímpicos y por o sea ahí en el 2018 tuve un cuarto lugar ahí mismo pero ese día tuve un décimo. Y si analizamos el rendimiento fue mejor el décimo porque estaban todos los mejores atletas del mundo de ese momento en competencia y era la última prueba puntuales para Juegos Olímpicos, entonces la tensión que había lo que se teníamos en juego creo que hace que es ese resultado sea sea incluso mejor que que el cuarto lugar de antes y de este último ciclo yo te diría hay dos, hay dos que no no les podría, o sea en realidad tres, pero no les podría no me podría quedar con ni uno y con otro porque eh uno es el mejor en tema de rendimiento que es eh la posición 13 en la Copa del Mundo de de Brasilia que es la mejor posición de un ecuatoriano en una copa del mundo a distancia olímpica en el 2023 y no puedo dejar de lado la medalla de oro de juegos bolivarianos y juegos sudamericanos de playa en Valledupar y Santa Marta respectivamente porque son son históricos para el país porque son medallas de oro que nunca se habían conseguido en triatlón y masculino y</p> |
|--|--|---|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>eso es historia que hemos hecho y que que es imposible dejarlo de lado por por mucho que piense que en que en la Copa del Mundo de Brasilia di di un mejor rendimiento. Entonces no me puedo quedar con uno, pero si me puedo quedar con con uno de cada ciclo olímpico que que he cursado eso sí te diría te diría e al 100% no es me sería imposible quedarme con uno de todos... Yo creo que eh pararme la línea de salida con la satisfacción y con la tranquilidad de saber que hice todo lo que estaba humanamente posible a mi alcance para estar parado en ese momento en la línea de partida en la mejor forma deportiva de de ese de mi vida en ese momento y con la tranquilidad de que cumplí entrenamientos una preparación y llevaba un programa de entrenamiento acorde a los mejores del mundo. Entonces creo que ese es la principal motivación eh la tranquilidad de de saber que que en las piernas está ese resultado de que Dios en ese momento me hizo que esté en una línea de partida me me me dio la oportunidad de estar ahí y de que ya el resto quedaba en mis manos de simplemente dar mi mejor rendimiento hacer ejecutar la carrera como tengo que ejecutarla y que el resultado vendría solo creo que esa motivación la tranquilidad es la la que la que he hecho que que</p> |
|--|--|--|

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>consiga porque al menos en mí me ha pasado que carreras que he llegado a lo mejor con un poco de confusiones en la cabeza, nunca han salido bien, las mejores que me han salido es cuando he estado tranquilo con con la certeza de que de que estoy al menos igual de bien que los rivales.</p>   |
|  |  |  | <p>P10: Creo que mi mayor logro fue el Campeonato sudamericano eh eh como te dije el hecho de tener el apoyo de mi familia el hecho de saber que estoy yendo a cumplir metas, que yo mismo me propuse que todo el esfuerzo que he venido haciendo a lo largo de tantos años sirvió de algo es, era como la motivación que tenía en esa competencia recuerdo que siempre me decía he pasado por tanto o para como para venir a desperdiciar tanto tiempo no en haciendo una mala competencia, por ejemplo y ya cuando se ganó eso o sea sobre todo agradecido por las cosas que he tenido que sacrificar ¿no? entonces el factor motivacional que se tenía era el tema de saber todo lo que he perdido, tal vez los sacrificios que he hecho para llegar hasta donde estoy y y que bueno era hora de demostrar todo lo que todo lo que he hecho no, eso era como el factor más motivacional que tenía en esa competencia y eso ha sido</p> |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>como el logro más grande que he llegado a tener.</p>   |
|  |  |  | <p>P11: A ver a nivel nacional está en un podio, primero en en un campeonato nacional y de ahí a nivel internacional, como que haber ganado en postas con con el equipo de Ecuador en un campeonato y Mhm algo más dividido al estar en un Panamericano en con los mejores esos considero como que los mejores logros...Híjole, a ver. Yo creo que a ver todo las yo siento que mis mejores años era cuando en realidad no me importaba nada más que entrenar en. Entonces siento que era como una motivación intrínseca totalmente que o sea que lo hago por mí, o sea, que es porque me gusta más que nada en no por, o sea, tal vez a mí me gusta bastante viajar, entonces tal vez es como mi motivación extrínseca como que saber que voy a viajar a otro lado, entonces eso o sea, el hecho de saber a ver motivación entonces sería como en saber que hago esto porque me gusta porque quiero cumplir mis objetivos y alguien se como porque quiero viajar porque me gusta viajar.</p> |
|  |  |  | <p>P12: Dos logros más importantes fue una medalla Sudamericana y la clasificación al mundial Junior fueron los dos de los logros más importantes antes que tuve y</p>  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>los que fue bastante más por el apoyo de mis padres que mis padres siempre me apoyaron a mis familiares siempre me apoyaron para para que sigan eso y logrará cumplir esos par de objetivos y sueños que tuve participar ahí.</p> <p>P13: Yo creo que hasta ahora mi mayor logro ha sido ir al mundial Junior y bueno y los factores son el apoyo se de todas las personas que que están como incentivándolo, económicamente también...claro es, o sea como los que me motivan, pero también obviamente el gusto por el que tengo por el deporte es uno muy importante y creo que es también el principal.</p> <p>P14: Bueno he participado en cuatro Juegos Olímpicos eh y en el ciclo de eh soy la primera ecuatoriana en subirme a varios podios en Copa del Mundo y bueno yo creo que se debe al trabajo y la constancia y pues cuando te caes pues saber que tienes que volver a trabajar y hacerlo de la mejor manera y buscar los errores y y pues pulir los errores y y aún así vas a saber que te caerás y que tendrás tropiezos en el camino, entonces como que como tener un equilibrio en todo es como te decía es importante el reconocimiento, pero más importante la satisfacción personal, pero todo tiene que ser un equilibrio para que funcione.</p> |
|--|--|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>P15: Eh un fue un sudamericano en Perú quede segunda y lo que para poder quedar bien y estar bien, pero mi familia que siempre me apoyó igual ellos fueron los que me apoyaron económicamente para poder ir allá entonces sentía ese compromiso de de pagar o recompensar el dinero que ellos gastaron para llevarme allá.</p>  |
|  |  | <p>P16: Mi mayor logro hacer una maratón y mi mayor logro también hacer el Iron Man que como te digo, a pesar de que no me fue bien en el Iron Man, pero lo acabé y que influyó en todo esto primero eh mi mi mi fuerza, mi fuerza para para levantarme para cumplir con los entrenamientos para también comer sano...eso también el como te dije antes, o sea el apoyo de mi novio también super importante en todo lo que me he propuesto porque él ha estado ahí a veces como te digo: Hay días que yo no me quiero ir porque hace frío porque digo: Ay no qué pereza. Pero él es: no vamos a entrenar o o anda no más de entrenar. Entonces ese ese ese apoyo creo que ha sido super importante, super importante.</p> |
|  |  | <p>P17: O sea mi mayor logro fue haber hecho mi primer Iron Man, creo el primero que hice a pesar de que ya había hecho triatlones antes y eso ese fue así como que el mayor logro porque fue algo</p>   |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>que siempre fue como un sueño eh algo que ay qué chévere, yo quisiera y siempre era algo así como ah largo plazo.</p> <p>Entonces cuando lo hice bueno yo esa era así como no es y lo que contribuyó... el factor que influyó en eso fue no sé que siempre fue algo como de mucha admiración para mí, admiraba mucho a las personas que iban en la autopista manejando las bicicleta es como que qué chévere se ve. Me encantaría no sé entonces ser parte de eso fue como (inaudible).</p> <hr/> <p>P18: Yo creo que el Iron Man... Eso es el principio de la motivación, paint, o sea totalmente... Sería ajá, al principio, pero como es algo que toma full tiempo y pero un punto en el que ya te cansas, como que el quiera súper importante. Después, comenzó a tomar más importancia a la parte extrínseca, con tiempo porque ves no sé verle a mi entrenadora, mis compañeros o a mi familia. Como que me motivan, me apoyaban, me decían: dale ya es como que has entrenado tanto, ya dale entonces también me me comenzó a ayudar para continuar con esto.</p> <hr/> <p>P19: Mi logro más grande que tengo hasta ahora es quedar campeona en juegos panamericanos de la juventud eh justo para eso fui la verdad es que tuve un gran bastante apoyo de igual de gente, de</p> |
|--|--|--|

|   |               |  |   |
|---|---------------|--|---|
|   |               |  | <p>dirigentes de de amigos, de familia y o sea bueno eso. Desde esa parte sí sería, o sea el apoyo que si me dieron para poder lograr ese objetivo.</p> <p>P20: Logro que puede ser campeón nacional universitario ahora. Factores motivacionales creo que es a ver competido por un equipo y porque es diferente. Es aquí, normalmente las carreras son de individuales, en cambio, las carreras universitarias es por puntos es por aquí, pues creo que eso me motiva bastante a hacer lo mejor posible para que mi equipo sea el que gane y eso creo que me ayudó.</p>                     |
| Objetivo general  | Dimensión     | Pregunta:  | Respuesta:  |
| Analizar la motivación y las creencias irracionales que influyen en el desempeño deportivo en los triatletas ecuatorianos seleccionados de las ciudades de Quito y Cuenca de la categoría sub 23 durante el período 2024. | No motivación | 23. ¿Cómo has superado alguna lesión o dificultad que haya afectado tu motivación? | P1: A ver lesiones no he tenido muchas, pero yo creo que tomándome un tiempo o sea eh cuando me he lesionado, o sea no he estado con esas ganas de tengo que hacer ya sino darme el tiempo para recuperarme para estar bien, o sea y así, o sea he podido salir en la parte motivacional es lo mismo si es que al rato de las veces no he estado como que muy motivada ni nada y si es que más estoy ahí intenta y intenta y estresándome más y así no salgo, pero si es que estoy como que me doy un respiro y ya estoy tranquila, o sea tranquila con las cosas ahí sí los lo puedo superar |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>P2: Eh bueno en el triatlón por suerte como hacemos tres deportes si te lesionas digamos los brazos puedes correr, puedes ciclear, si te lesionas las piernas puedes nadar Así que creo que seguir haciendo el otro deporte, tratar de seguir mejorando en el.. en uno de los tres deportes aunque sea o creo que seguir entrenando que, o sea hacer lo que puedas no darte al abandono y descansar, o sea realmente cuidarte porque a veces esas lesiones pendejitas que uno dice como que no dos días y estoy bien no. O sea tienes que descansar tu buen mes tus dos buenas semanas empezar tranquilo porque si no eso sí te o sea te acaba o sea estar mal con dolor todo eso te acaba. Y si es feo estar lesionado...Exacto sí con eso creo que me he mantenido tranquilo diciendo como que eh no estoy haciendo nada o sea sí estoy entrenando, pero tengo que cuidarme eh la lesión pues</p> <p>P3: Bueno hasta ahorita no he sufrido ninguna lesión. Cuando solo una vez que me caí de la bicicleta, pero me raspé el párpado del ojo y la recuperación si fue un poco complicada porque no se cicatrizaba el párpado y seguía sangrando. Entonces sí fue un momento de que tuve que parar bastante...bueno nunca pensé en dejar el triatlón solo me puse un poco triste porque dejé de practicarlo por unos meses hasta que se</p> |
|--|--|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>me cerrara completamente la herida y otra vez volver.</p> <p>P4: No me he lesionado, Pero sí he tenido dificultad estos dos últimos años, tres cuatro desde pandemia hasta el anterior año, creo que cómo lo superé creo que a las malas lo superé muy a las malas, porque no sabía no sabía cómo hacerlo, no tenía el apoyo de alguien, de cómo de cómo salir de esa situación, entonces creo que solamente confié en Dios y en mí misma para que me ayude a salir de eso porque no tuve no tuve recursos para salir de eso lamentablemente, no conocía lo que me pasaba, no conocía cómo salir de eso, no conocía cómo pedir ayuda. Entonces creo que en ese momento todo estaba en contra de mí y no me acuerdo cómo salí creo que de, es que fue en varios años entonces no. Simplemente seguí entrenando, o sea solo seguí entrenando solo solamente pensaba que era una mala racha, una mala racha y seguí entrenando y creo y ya estoy mejor este año estuve muchísimo mejor que los anteriores años.</p> <p>P5: Creo que la que más me afectó fue cuando me rompí la muñeca antes de juegos nacionales eh porque era en un chequeo técnico antes de porque yo ya estaba seleccionado. Entonces mi entrenadora dijo hagamos un chequeo</p> |
|--|--|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>técnico de bici para a ver cómo estamos, entonces fuimos a tababela a hacer la vuelta completa en tababela y al rato de salir, no sé qué pasó creo que cuando le mandas mal el cambio y no le das pedal, no sé si era por eso o se zafó la cadena, pero al rato de yo arrancar al meterle demasiada fuerza como que saltó la cadena. Entonces yo me viré hacia un lado y puse la muñeca la izquierda y mi reloj también salió volando y me dolía un montón después de eso me llevaron a hacer unas radiografías, estaba roto mi radio y un poco de la epífisis del cúbito, e estaba full inflamada mi mano había como pedacitos de huesos. Entonces porque fue por impacto, entonces como que todo se rompe y todo se divide, entonces me caí y ya pues el doctor que estaba ahí me dijo: tú ya no vas a poder volver a entrenar nunca más y yo estaba acabado, te juro estaba full triste, cómo que no voy a volver a entrenar si mi esperanza era llegar allá que me operen y en dos semanas antes de juegos nacionales estar bien y me dijo no tú ya no vas a volver a entrenar nunca más y ya pues, pero yo tenía otro amigo que era que igual es ah se me fue, bueno, pero fui a donde está amigo que igual es doctor y él me revisó las radiografías y me dijo ponte hielo dos días y al tercer día te voy a operar para porque tenía que</p> |
|--|--|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>desinflamarse un poco. Entonces se desinflamó un chance me mandó medicamentos para desinflamar eso y me operaron y me pusieron una plaquita aquí y después ya me recuperé como dos semanas. Pero el problema fue que yo o sea como que no como que me sentía raro, o sea ya no quería volver a entrenar porque aparte me dolía un montón la muñeca y aparte como ya no alcancé a juegos nacionales porque yo ya me había recuperado antes de eso había una competencia en manta y yo de la competencia de manta me fue súper bien, entonces yo dije ya voy a juegos nacionales... Ya pues me operaron tengo una plaquita aquí no llegué a juegos nacionales porque se suponía que si yo lograba hacer el Sprint en menos de 55 minutos me llevaba juegos nacionales se suponía, voy y meto 54 yo dije: ya estoy metí menos de lo que me pidieron para juegos nacionales y me dicen no tú ya estás de suplente sí. Pero tenía mejores tiempos que los que estaban ahí porque me acuerdo que esa vez sí los de conocer estaba...yo estaba ahí entre los tres pero como yo me lesioné entré hasta el cuarto y ya pues ya entré y justo en esa competencia uno de ellos eh le da un paro cardíaco ya eh ya pues entonces le da porque se ha tomado un montón de geles de esos geles que son antes de competir y</p> |
|--|--|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>yo estaba más comido masa porque eran juegos nacionales, le pasó esto a mi compañero y yo dije yo estaba mejor que ellos, por capaz si yo iba no pasaba nada de esto y estaba full enojado, me sentía fatal eh después de eso me dijeron que, o sea aún tenía 2 años para ir a juegos nacionales y ya pues como que dije: bueno sigamos ya nada vienen otras cosas está el campeonato nacional. Entonces ya sí estaba full triste, pero como que logré superarla, pero igual como afianzó un poco más el miedo a la bici, me caigo, me hago huevadas...no sé también me acuerdo que en ese tiempo eh justo tenía una amiga que era psicóloga, entonces como que le conté y como que me ayudó un chance ya, fue más, o sea de mi de yo estar como consciente de que puede pasar esto y que no y que no puedo dejarlo votando solo porque me caí y me rompí la muñeca puede haber miles más de competencias aunque esa ya no la alcancé. Pero entonces como que me repetí eso siempre y aparte de eso seguí entrenando como aún tenía la tenía porque era una muñequera entrenaba en el rodillo eh hacía patada en natación, salía a cicular cuando ya no me dolía tanto. Entonces sí le metí bastante cabeza la verdad...o sea verás cuando a mí me dijeron que no iba a volver entrenar yo estaba llorando estaba mal, mal, mal</p> |
|--|--|--|

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>porque imagínate que tú ya llevas entrenando tienes trayectoria y luego de la nada te dicen ya no puedes volver a entrenar, o sea yo dejaba mi carrera, se acabó porque justo en ese tiempo también estaba viendo para entrar a la universidad, la beca, todo y dije: ya se acabó no voy a tener beca, pero después de eso mi mamá me dijo pero llámale al ... que es mi amigo entonces que el cirujano. Entonces le llamé y le mandamos las radiografías fuimos a la casa de él me regresó y me dijo: No tú si vas a volver a entrenar eh yo te voy a operar ponte hielo tómate esto y se te va a bajar la hinchazón porque no te puedo operar si es que eso se sigue inflamando. Entonces, entonces eh como que me devolvió la esperanza.</p> <p>P6: Igual con ayuda de familiares, sería ayuda de familiares o entrenadores cuando te dicen, o sea ellos como que una es como que te lavan el cerebro y te dicen vas a salir de esto, vas a poder, vas a volver hasta más fuerte entonces creo que es familiares, entrenadores... es como que juegan contigo, por ejemplo eh no sé si le conozcas a ... es como que antes de la competencia ... juega con nosotros o sea nos dice tú, o sea cómo te explicaría es algo medio no sé... nos arma como que una estrategia nos arma una estrategia dices, o sea tú cumples esto eh él hace lo</p> |
|--|--|---|

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>mismo o sea y tienen diferentes condiciones ah y es como que nos dice tú haces lo mismo que él, o sea le sigues a él y sería que tú, tú, tú sí le ganas algo así más o menos de idea es medio confuso como lo hacen o sea un lavar cerebro sería como que nos hace ver las cosas difíciles fáciles ya eso, eso más...Exacto las cosas difíciles nos hacen ver demasiado fácil y simples.</p>   |
|  |  | <p>P7: Eh vaya una, una lesión siempre es muy, muy frustrante porque primero no te sientes bien a nivel personal. O sea, no puedes hacer tus actividades como las deseas. Y en segundo lugar sientes que los otros progresan, mientras tú solamente estás ahí parado sin poder hacer nada. Entonces sí es muy frustrante...no yo creo que siempre cuando te enteras de una lesión o sientes una lesión en un principio la motivación disminuye, una vez que asimilas un poco la información sabes qué es lo que está pasando contigo te racionalizas un poco, vaya lo que te está pasando y haces esas ideas en tu mente de: No, si voy a poder recuperarme y la motivación vuelve, pero yo creo que inicialmente siempre entras en un bajón y luego una vez que empiezas a recuperarte, también eh la motivación vuelve y sigues adelante.</p> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>P8: La verdad ha sido muy difícil, ya que estuve como se meses de para totalmente por una lesión de menisco y después de eso fue más desmotivante cuando. O sea no llevaba ni un mes de recuperación y que estaba empezando a entrenar de nuevo, me llevaron a competir de nuevo y ahí fue más desmotivante porque fue pésima en esa competencia porque no estaba entrenando nada eh entonces para mí fue como que ya no quería seguir y la verdad me quería retirar. Y entonces también fue con ayuda de mi entrenador, de mi de mi familia que es mi mamá, mi hermana que me están apoyando la verdad y solo decidí seguir porque también eh tanto para mí me gusta entrenar y me gusta sentirme bien conmigo mismo entrenando entonces decidí seguir. Entonces eso.</p> <p>P9: He superado lesiones gracias a Dios no ninguna de mucha gravedad, pero ninguna ha afectado mi motivación siempre que he caído lesionado incluso ha sido para mí una motivación extra para decir voy a vencer esto y voy a volver mejor que nunca yo siempre he sido mucho de con mi equipo de fútbol de las remontadas de decir: yo ahora mismo estoy abajo, pero me va a ver como el ave Fénix me va a ver volver por la puerta grande y en realidad las lesiones te diría han sido una motivación para mí no he</p> |
|--|--|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>tenido lesiones graves tampoco, pero si he tenido lesiones eh que han aparecido en el momento, en el peor momento que podían aparecer pero han sido una motivación más que otra cosa.</p> <p>P10: La verdad con el apoyo de mis familiares ahí sí el apoyo de ellos con el apoyo de mi entrenadora que como te dije hace un rato, para mí sobre todo en mi caso es muy difícil el hecho de se me rompió, por ejemplo el ligamento cruzado una lesión más o menos de un año o sea fue algo sumamente difícil para mí el hecho de saber que toda la, tal vez la musculatura que tenía mi pierna derecha estaba perdiendo básicamente porque tenía que andar con muletas. Entonces era difícil para mí y ahí sí agradezco mucho como te dije a mis familiares, a mi entrenadora siempre me estuvieron motivando que vamos a salir de esta, luego vamos a seguir entrenando y vamos a volver más fuertes y entrenar mejor y vamos a seguir saliendo en adelante no, como lo que más me ayudaba a mí saber que como te dije, uno sobre todo no está solo no eh en el momento. Tal vez tal vez mis familiares, mi entrenadora cuando consigo mis metas cuando consigo logros están ahí, pero saber que cuando estoy mal cuando tengo una lesión, cuando no puedo entrenar, también están ahí para apoyarme.</p> |
|--|--|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>Entonces eso fue como la lo que más pude llegar a que me ayudó a superar.</p> <p>P11: Ay, yo creo que hay que ahí se apela a la paciencia, a tratar de ser resiliente, hacer lo que te toca, pero yo creo que es tener cabeza fría y el tratar de regular lo más que puedas tus emociones. Y mucha paciencia y con mayores ciencia porque al final una lesión es en lo peor siento que es de las peores cosas que te pueden pasar como deportista, enfermarte o tener alguna lesión porque es lo que más te limitas a ver si vos dices, quiero salir a correr con todos los zapatos de sabes ya si entonces no hay como que una limitación en eso ahora si te lesionas no puedes hacer nada, entonces es algo que te afecta a full, y como que el proceso de elección es como que dices como que o sea te dedicas bastante porque tus emociones salen a flote y dices como que te frustra no ¿sabes? Te frustras, tienes ansiedad. Tienes miedo al futuro de que, ¿qué pasa si no me recupero? ¿Qué pasa si bla, bla bla, entonces, lo que tienes que hacer es, no es cierto, vas a terapia, hacer lo que te toca, tratar de viendo mejoría. Entonces a eso hago referencia con paciencia y resiliencia. Y la regulación de emociones, no perder la cabeza al final por que a veces, tal vez pequeños avances</p> |
|--|--|--|

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>o porque tal vez no ves avances, entonces eso.</p>   |
|  |  | <p>P12: Cuando por lo general cuando me lesiono depende. Si es una lesión que sé que más o menos que sí le puedo curar fácilmente no le, casi no me deprime tanto pero cuando es una lesión fuerte hay que ya para en verdad y me da un poco la ansiedad de quiero volver a entrenar, pero tengo que sé que debo parar para recuperar mejor y no volver a tener problemas con la lesión a parar un poquito más de lo normal para que se me tenga una buena recuperación de la lesión.</p> |
|  |  | <p>P13: Yo creo que digamos o sea primeramente recuperándome, o sea yendo a terapia y esas cosas y luego como empezar poquito a poquito para ir ganando confianza de nuevo.</p>   |
|  |  | <p>P14: Bueno he tenido varias fracturas que me han dejado fuera seis meses, un año y pues yo creo que es con las personas que me he rodeado con la familia son las personas que me me han ayudado y la satisfacción personal estar ahí.</p>  |
|  |  | <p>P15: Haciéndome tratar me no, me llevaban con los fisioterapeutas me parece que es y ellos tenía que parar tipo un mes dos meses y pues si me costaba como que querer cumplirlo, pero sabía que eso iba a hacer bien para poder seguir</p>   |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>entonces me motivaba de esa manera de que si ya me curaba podía seguir haciendo sin molestias y que sin miedo a que se agrave el la lesión o algo así.</p>   |
|  |  | <p>P16: Es que no me he sentido desmotivada realmente. O sea no ha habido algo que te diga ay no, ya no voy a hacer deporte ya voy a dejar de hacer deporte no, entonces o sea tuve una lesión, pero una cuando habido lesiones deportivas como te dije es frustrante, pero buscas maneras para seguirte moviendo si yo no podía hacer, yo no podía correr pues me bajaba al gimnasio. Eh entonces no, eso.</p>   |
|  |  | <p>P17: La he superado eh trabajando mucho en el aspecto personal, cómo se llama de mucho el servicio del coaching porque en una sí considero ser una persona muy competitiva. Lo descubrí ahora en este proceso. A pesar de que antes competía, pero es como que ahora se ha intensificado más esa emoción no sé. Y entonces cuando me lesioné en ciertas épocas así como sumamente frustrante y era así como: Y ahora qué voy a hacer como el fin del mundo. No mentira, era así como miércoles y ahora y tal. Pero después bueno si me llenaba mucha ansiedad le decía el médico, pase que a cada rato y cuando, pero cuando ya puedo empezar, pero y entonces puedo</p> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>empezar con tal cosa, pero y así. O sea me generaba mucha ansiedad, pero entonces creo que escuchando mi entrenadora también me ayudó mucho a superar estas lesiones era así como que bueno hay que hacer lo que tienes que hacer esto eh porque por otros médicos era así como que no nada en posición horizontal no hagas nada. Y entonces con el, perdón con mi entrenadora, con otros médicos que tienen otros criterios que se acoplan más a esa sensación tuya de que te digan no hagas nada después de ser tan activa me ha ayudado como a superar estos (inaudible).</p> <p>P18: Creo que parando un rato, pues ya como que el mismo cuerpo necesita hacer ejercicio y como que entrenar es una droga como que mientras más ejercicio haces, como que más ejercicio necesitas... Entonces, como creo que puedo más, entonces digo ya, entonces me voy a inscribir, no se a tal carrera y así.</p> <p>P19: Con el tiempo, no mentira... Bueno de hecho, o sea para superar primeramente trabajar con psicólogos, o sea eso siempre bueno al menos para la lesión más grave que tuve que fue la cirugía de dos rodillas eh fue con trabajo de psicólogo mucho, o sea de hecho ellos me ayudaron bastante y con la ayuda del</p> |
|--|--|--|

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>entrenamiento, del entrenador. Entonces que el psicólogo estuvo clave ahí porque, o sea ella me ayudaba me daba las pautas. O sea, qué es lo que me guiaba como para qué es lo que podía hacer porque sí pasé por un momento bien difícil en esa época, pero o sea me ayudó psicólogo...Sí, superar la lesión. O sea no porque todavía tengo como que molestias de las rodillas, pero yo creería que está más que superado que o sea que no.</p> |
|  |  |  | <p>P20: Creo que por el apoyo de mi familia ha sido bastante importante, tuvo una lesión bastante grave en el 2020 que tuve que parar casi 1 año y medio. O sea si entrenaba, pero no, no mucho, no lo que yo hubiera querido, yo creo que el apoyo de mi familia me ayudó bastante a seguir motivado en el deporte.</p>  |

| Objetivo general   | Dimensión           | Pregunta:  | Respuesta:  |
|--|---------------------|--|---|
| Analizar la motivación y las creencias irracionales que influyen en el desempeño deportivo en los triatletas ecuatorianos seleccionados de las ciudades de | Dominio del espacio | 24. Si pudieras cambiar un aspecto de tu preparación o de tu enfoque hacia el triatlón, ¿Qué cambiarías? | <p>P1: Uy yo creo que el hecho de entrenar tanto, o sea por más que sea un deporte que sean tres, tres en uno, o sea yo creo que el hecho de descansar, yo cambiaría el hecho de no haber entrenado tanto, porque ahorita eh luego te llegas como que a cansar entonces llegas te cansas, vuelta te motivas entrenas full, vuelta te cansas, entonces esto eh baja también como que tu motivación. Entonces yo cambiaré eso como que ir</p> |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <p>Quito y Cuenca de la categoría sub 23 durante el período 2024.</p> |  |  | <p>más despacio con el deporte.</p>   |
|   |  |  | <p>P2: En mi enfoque ser un poco más disciplinado eh descansar más eh no salir creo que eso, esas cosas trataría de cambiarlas. O sea, si tuviera el poder de una esa sería, ser un poquito más disciplinado en ese sentido no estropearme solito.</p>  |
|   |  |  | <p>P3: Eh bueno yo creo que cambiaría la natación porque creo que es uno de los puntos más difíciles que tengo para mejorar, entonces creo que cambiaría con una planificación o trataría de mejorar esa área.</p>  |
|   |  |  | <p>P4: Creo que nada la verdad mm, estoy con mis con mis tres jornadas de entrenamiento, estoy con mis con mis enfoques, con mis objetivos claros para el siguiente año como me siento muy bien con mis entrenadores, con cómo llevo el entreno entonces creo que por el momento nada, creo que por fin he encontrado un equilibrio en el que me sienta cómoda.</p> |
|   |  |  | <p>P5: En este momento lo que cambiaría porque antes todo era perfecto, como dice la gente de que todo era, todo lo pasado era mejor yo en este momento sí lo confirmo eh me acuerdo que antes cada entrenador como que un entrenador daba la natación otro el ciclismo y otro el atletismo a mí me parecía perfecto porque cada entrenador se enfocaba en lo</p>   |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>que mejor sabía eh ... se dedicaba completamente al atletismo .... la natación, pero en este momento hubo un punto donde todos los entrenadores se pelearon no sé qué pasó se pelearon y todo el grupo se separó, todo se rompió porque antes éramos todo un grupo completo, todos llevábamos bien, todos conocían a todo el mundo hasta que los entrenadores se pelearon cada uno cogió los suyos y se separaron abrieron sus propios clubes y ya como que toda esa confianza toda esa cercanía con tus compañeros que se fueron con otro entrenador se pierde completamente porque incluso llegas a verles como tus enemigos porque son de otro entrenador. Entonces te están haciendo competencia tú no sabes cómo entrena el otro entrenador si está mejor que tú porque antes como éramos un solo grupo, todos sabía el ritmo de todos y yo creo que incluso podrían mejorar todos al mismo tiempo antes cuando todo el grupo era completo porque el que andaba más rápido le jalaba de atrás, el de atrás se cruzaba más, entonces como que todo el grupo tenía una unanimidad completa y yo creo que eso también repercute en por qué ahora nos ganan los azuayos porque antes pichincha siempre fue el mejor ganábamos todo eh .. única que nunca le pudimos ganar fue a ...sí como que ...sí</p> |
|--|--|--|

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>nunca. Pero antes pichincha era de los mejores que había, lo mejor siempre llegaba pichincha, pichincha: 1, 2, 3; 1, 2, 3; 1, 2, 3, entonces pasó todos los entrenadores pichincha bajó de nivel un montón eh Ahora azuay 1, 2, 3 azuay 1 2 3 a veces aparece pichincha ya más en el grupo de los chiquitos y en el de los grandes ya casi no mucho. Entonces yo cambiaría eso que todo el grupo vuelva a entrenar junto porque eso aumenta el nivel de todos y ayuda que no les veas a los de tu propia provincia en las competencias como tus enemigos como como tus enemigos porque incluso ya se pierde esa confianza ¿no? ya no hablas con ellos no conversas. Entonces como desconoces completamente incluso tus amigos que ya estaban es como que te alejas un montón yo cambiaría...en este momento lo que cambiaría tal vez sería entrenar más seguido aunque a veces se me complique entrenar más seguido seguirle dando, seguir demostrando que soy el mejor porque ahorita como ya casi eh voy cuatro días a la semana a nadar, a ciclear a veces en el gimnasio así como que sí bajas de nivel bastante entonces en especial en las semanas de exámenes como ha sido estas últimas dos semanas, casi no hay mucho tiempo para entrenar. Entonces tal vez cambiaría eso. Tal vez organizar mejor mi tiempo para entrenar</p> |
|--|--|---|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>más veces, yo creo que eso porque si te organizas mejor todo va a salir mejor si te organizas de qué hora a qué hora entrenas, a qué hora qué hora eh estudias, entonces creo que cambiaría eso de mi parte porque sí se siente feo que alguien que antes no te ganaba ahora vayas a la piscina y te gane y es como poco feito...creo que eso es bastante difícil, en este momento porque ahorita como pichincha, pichincha solo hay dos entrenadores y hay un entrenador aparte que es privado, antes pertenecía a la concentración, pero pasaron un montón de cosas a juegos nacionales y le votaron, entonces ahorita él es como un club privado. Entonces como tratar de unir a los clubes en este momento los dos de Pichincha es bastante difícil porque no conozco bien cuál fue el problema y meterme a eso sería involucrarme a mí mismo en el problema. Entonces en este momento yo creo que sería bastante difícil volver a tener una como un club de triatlón completamente unido yo creo que ya es bastante difícil ya, o sea ahorita ya a menos de que los entrenadores arreglen sus problemas que le veo bastante difícil porque es un problema que ya lleva añisimos que en este momento de como bajo poder mío no.</p> <p>P6: ¿Qué cambiaría? No sé creo que cambiaría la alimentación un poco, la</p> |
|--|--|--|

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>alimentación es eso más que todo.</p>  |
|  |  | <p>P7: Vaya si podría tener eh ¿Cómo se llama? un sí, un equipo de entrenamiento ah o sea homogéneo a tu nivel que te ayude a progresar actualmente sería algo que buscaría mucho para para progresar yo creo que bien o mal tener un equipo es lo que más más te ayuda a progresar eh vaya porque siempre existe esa pequeña competitividad entre todos y es lo que te hace mejorar.</p>   |
|  |  | <p>P8: La verdad quisiera tener brazos más largos, cambiaría mis brazos, o sea para poder nadar más rápido porque siento que toda mi vida, siento que la natación ha sido la peor para mí entonces eso o cambiar una mejor técnica o que la natación sea más corta.</p>   |
|  |  | <p>P9: Cambiaría el haber dejado de entrenar con entrenadores de, el no haber entrenado, el no haber entrenado todo el tiempo con entrenadores de triatlón, yo muchos daños de mi vida. A ver no han sido malgastados porque uno aprende de todo a lo mejor no tendría la certeza que tengo ahora acerca de mi preparación si no hubiera cometido esos errores, pero el error más grande de mi vida y que lo mantuve durante algunos años fue intentar o pensar que era una buena idea entrenar con un entrenador individual para cada disciplina, pienso que es el</p> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>peor error que puede cometer un triatleta y yo lo hice durante muchos años, pero el pasado no se puede cambiar y de esos errores también se aprende y con el tiempo me he dado cuenta que es el diario vivir de un atleta de países que están en desarrollo en triatlón como es el nuestro. Entonces ha sido aprendizaje, pero sí que ha sido un error yo cuando dejé entrenada con mi entrenador que tenía aquí tenía que hacerlo o continuar con él o tenía que en ese momento cambiar y buscar ayuda en un país del primer mundo como como lo hago ahora mismo. Entonces ahí sí que gasté unos daños buenos que intenté eh casi casi yo me hizo llevar mi planificación tener un entrenador individual para cada disciplina y es un error grande que cometí, pero que me dejó un aprendizaje muy bueno para el futuro</p> <p>P10: Cambiaría lo descuidado que soy, hay veces en las que ya es un entrenamiento fuerte y tal vez por, tal vez por descuidado no lleve la suficiente, la suficiente hidratación, tal vez eh tal vez no llegue, no llevé alimentos para una ruta larga eso, eso, eso cambiaría sobre todo eso mi tema de preparación tal vez y el tema también de saber controlar mis impulsos porque yo también, también a veces soy muy muy impulsivo. Por ejemplo, si algo me molesta tal vez</p> |
|--|--|---|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>agarro y expulso como toda esa ira veces que tengo guardado en un entrenamiento. Entonces eso a mí me ha perjudicado en el hecho de que ahí fue donde me pasó la lesión por eso se hubiera cambiado el tema de descuido. Y mi tema anímico no, por ejemplo ahora ya con psicólogos y todo eso ya hemos venido hablando, pero antes sí era un poquito difícil.</p> <p>P11: A ver, yo creo que ya, o sea, toda la entrevista he dicho el tiempo, el tiempo para entrenar considero que es el lo que más me está haciendo falta en este momento... Lo que digo del tiempo tal vez obviamente tener más cuidado con la salud en salud, me refiero, tanto va como lesiones físicas o como enfermedades. Tal vez apoyo del Estado en. O sea, en apoyo del Estado, me refiero a que se genere la infraestructura necesaria para para uno poder entender, porque al final te cuento más o menos rápida, ahora no tenemos piscina porque se, o sea, básicamente ya todo está muy viejo, entonces tienen que remodelar la piscina en la que nosotros nos hacemos uso y es la más funcional, por así decirlo, y ahora vamos a estar 8 meses sin piscina. Entonces, eh, al final te afecta en tu preparación. Tienes que irte a otra piscina que es más corta, que hay más gente que es privada. Es un lío. De ahí. En parte de las lesiones es también porque no</p> |
|--|--|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>tenemos, no tenemos los resultados los cuidados necesarios en porque una terapia de rehabilitación o de fisioterapia. Ah costos, de dinero entonces al final eh No es fácil sacar ese dinero a veces. En tanto para tus papás que en este caso, por ejemplo en mi casa, más bien hecho mis papás que son quienes me más me apoyan mhm y eso que, o sea al final ellos te dicen cuando sea necesario tu avísame y yo te doy, pero tú igual tratas de ver cuando en realidad es necesario. Entonces yo creo que eso también es algo que el Estado podría implementar en. Esas 3 cosas sin tiempo, infraestructura, esto ya con el Estado ¿no?. Infraestructura y cuidados.</p> <p>P12: Un poco de mi preparación dedicarme un poquito más al gimnasio porque más o menos no me gusta un poco el gimnasio, pero lo hago mal gusto, pero y lo hago así el tiempo que debería cumplirlo normalmente y listo no es que como ve si hago ciclismo por demás o nado más veces de lo que debería nadar, pero solo cumplo lo que necesito de gimnasio y prepararía más para la una mejor base para el entrenamiento eso cambiaría de aspectos, cambiarían pase, dedicarme mejor un poco en las debilidades que tengo para para mejorarlo para mejorar más.</p> <p>P13: Ah yo creo que capaz un</p> |
|--|--|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>factor sería como que organizar más tiempo, o sea el tiempo que tengo y clases y con los entrenamientos pues para sacar el mayor provecho.</p> <p>P14: Buena pregunta no sé no sé qué cambiaría la verdad... Ay si tuviera 30 horas del día sería maravilloso... no, creo que el tiempo.</p> <p>P15: Eh la alimentación ya siento que es algo muy importante para poder mejorar, pero yo no me yo no le he dado como que la suficiente importancia para, no le da la suficiente importancia.</p> <p>P16: Me gustaría entrenar más, tener más tiempo para poder entrenar eso...solo sería tener más tiempo para poder cumplir con todo lo que la... en este caso me manda, entrenador también me manda porque hay veces que me tengo que salir de los entrenamientos eh quisiera un rato no estar pendiente del celular yo soy médico entonces esa cuestión de que tal vez reciba alguna llamada eh especialmente cuando hay alguna, bueno soy ginecóloga cuando hay alguna mujer que por ahí está medio, medio, medio por dar a luz entonces eso es lo que cambiaría no a un lado el celular y enfocarme en el deporte en el momento en el que estoy compitiendo, pero a veces cuando salgo a correr digo no tengo que llevar el celular tengo que estar pendiente o a veces no ya me tengo</p> |
|--|--|--|

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>que ir y el resto se queda entrenando y yo es: no porque yo ya tengo que tengo consulta, tengo paciente, tengo cirugía, tengo cualquier cosa. Entonces eso cambiaría, pero es imposible.</p>   |
|  |  | <p>P17: Totalmente el ah más horas de entrenamiento creo que cambiaría eso, poder dedicarle más tiempo.</p>   |
|  |  | <p>P18: Yo creo que hacer más fortalecimiento full más. O sea, es súper importante. Aparte de toda la disciplina, la técnica, el cardio. Eso y la nutrición.</p>  |
|  |  | <p>P19: Ahora qué cambiaría la verdad que ahora nada. O sea, me siento bien con la preparación que tengo o bueno sí sería la preparación física, no sé ah sí, sí, sí tengo una eh cambiaría en tener más preparación física como tal o sea en el gimnasio fortalecimiento y esas cosas más que en entrenamientos, no sé de alta intensidad o larga distancia en este caso de la natación, ciclismo o carrera más a fortalecimientos de cada que me sirva para cada, cada, cada deporte.</p> |
|  |  | <p>P20: No sé, no sé. Cambiaría tal vez haber entrenado un poco más inteligente cuando era juvenil para no verme lesionado y tal vez eso hubiera ayudado a crecer más en mi carrera deportiva, pienso... Era muy porque entrenaba muy, me sacaba la madre cuando entrenaba, sacándome el aire todo el tiempo y aún así, me hubiera, me dolía</p>  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | la rodilla, y no me importaba, estoy entrenando. Y eso fue lo que causó que hizo crónico. Entonces, yo creo que escuchar a mi cuerpo y si me duele la rodilla parar, es mejor parar en tiempo ahora que luego mucho más. |
|--|--|--|--|

### VIII. Análisis de la información

El proceso del análisis de la información recolectada de la investigación se la realizará la interpretación de los resultados obtenidos por medio de las estadísticas que se evidencian en las tablas, gráficos y respuestas de las entrevistas de los participantes. Se interpretará la información considerando el enfoque cognitivo-conductual, al igual que los autores y referentes teóricos que fueron una guía para la construcción del marco teórico de la investigación. También, se analizará de acuerdo a las categorías y dimensiones presentadas. De esta manera se podrá responder a la pregunta del proyecto y analizar las variables planteadas.

La presente investigación utilizará como instrumento de la evaluación psicométrica la Escala de Motivación Deportiva, que se compone de 28 ítems con escala Likert, con 7 opciones de respuesta. La recolección de los datos se realizó a través de la plataforma Google Forms, en forma personal, en modalidad virtual, con cada uno de los entrevistados; posteriormente, el análisis se lo realizó en el programa SPSS versión 24 en español, compatible con Windows.

Para la fiabilidad del instrumento de investigación, se uso un instrumento que sea confiable para el desarrollo de la investigación, que es muy importante para la obtención de resultados que satisfagan los objetivos planteados. Por tal motivo, se verificará la fiabilidad de este instrumento a través de la prueba de Alfa de Cronbach, el cual mostró este resultado:

**Tabla 13**

*Estadísticas de fiabilidad*

| Alfa de Cronbach | N de elementos |
|------------------|----------------|
| 0.740            | 28             |

Fuente: Censos

Elaboración: Esther Rivera Durán (2024). Los datos se analizaron utilizando IBM SPSS Statistics (versión 24).

El resultado obtenido del primer cuestionario es de 0,740, lo que demuestra la homogeneidad de las 28 preguntas, además de la fiabilidad del instrumento a ser utilizado en la investigación, para la realización de la toma de información a la muestra seleccionada.

Por otro lado, con respecto a la aplicación de las encuestas, en el apartado del género, se colocó una casilla para referirse a otros géneros, pero no hubo personas que la llenarán, por lo que no se la presenta como tal en las estadísticas.

## **IX. Justificación**

Este proyecto tiene la finalidad de entender y comprender los aspectos motivacionales de los triatletas ecuatorianos y sus creencias irracionales, esto para reconocer mejor el contexto en el que viven estos deportistas. De igual manera, es importante para desarrollar programas de entrenamiento físico y mental que busquen mejorar su desempeño deportivo, tomando en cuenta estos factores motivacionales y tratar esas creencias irracionales que pueden ser perjudiciales. Además, con los datos obtenidos se verá la importancia del apoyo psicológico que los deportistas requieren y se identifiquen con esta investigación para poder mejorar o aumentar su desempeño deportivo. Con la información obtenida de la investigación se proporcionará información valiosa no solo a deportistas, sino a entrenadores, padres de familia, psicólogos deportivos y personas que determinen que esta información es vital para su crecimiento personal.

Esta investigación se centrará en la salud mental del área clínica. Ya sea para identificar las creencias irracionales y recomendar tratamiento, como promocionar programas de bienestar psicológico a través de intervenciones psicológicas. Entonces, al investigar estos aspectos, también ayudará a la comunidad deportiva a entender mejor su realidad y su contexto en el que se encuentra, ya que no solo se investigará en Quito, sino que se investigará otra ciudad que es valorada como competitiva por sus deportistas, en este caso Cuenca, y de esta forma realizar una comparación entre las variables del estudio, tomando en cuenta estos diferentes contextos.

Barrios (2008) señala que en los deportistas que desisten, esto se da por carencia

de motivos deportivos. Y que los deportistas que solo mantienen motivos intrínsecos necesitan plantearse metas específicas para que se aproveche su rendimiento. En cambio, los deportistas que solo tienen motivos extrínsecos necesitan la fomentación de actitudes mentales positivas que eviten la frustración ante eventos deportivos, como por ejemplo mejorar las técnicas o capacidades físicas para que también se considere la motivación intrínseca.

Villacres (2023) menciona que los deportistas, al estar expuestos a diversos cambios ambientales, será la razón por la que el atleta necesita de sus capacidades psicológicas, como la motivación, para que logre tener éxito en su carrera.

Medina (2017) expresa que las creencias irracionales son falsas y parten de premisas incorrectas o conclusiones equivocadas, además de que dificultan el alcance de metas y la capacidad de percibir placer y satisfacción. Por lo que, los deportistas, al presentar estas creencias irracionales, manifiestan altas auto-expectativas, culpabilidad y dependencia.

También, Medina (2017) demuestra en su investigación que el deporte enfocado en tiempo y marca tienen un 31,5% de un nivel alto de creencias irracionales. Considerando que el triatlón es un deporte de dichas características.

## **X. Caracterización de los beneficiarios**

Las personas a las que estuvo dirigida la investigación fueron a 20 triatletas, de ambos géneros, femenino y masculino. Cinco hombres y cinco mujeres de cada ciudad, todos fueron personas mayores de edad de entre 18 y 40 años de edad, los cuales tenían diferentes condiciones socioeconómicas, pues la mayoría de los participantes tenían un nivel de educación de tercer nivel con diferentes fuentes de ingresos, a diferencia de otros participantes que habían realizado una maestría/doctorado o que solo tenían el título de bachiller. El estado civil de los deportistas era en general soltero/a, mientras que otros eran casados o divorciados. Por último, el tiempo de práctica en el triatlón era variado, ya que iba de entre el año a los 18 años de práctica deportiva, pero algunos tenían el mismo tiempo de práctica.

En cuanto a la respuesta de los deportistas hacia las actividades planteadas dentro de la investigación fue, en general, bastante cooperativa y mostraban deseos de participar.

Las personas que se beneficiarán directamente serán los propios triatletas.

También la investigación de este proyecto beneficiará a entrenadores del Ecuador para que se entienda mejor cómo piensan los deportistas y sepan intervenir adecuadamente en los espacios de entrenamiento y de competencia. Servirá a psicólogos deportivos para actualizar el conocimiento sobre este deporte. Al igual que servirá a las personas que lo consideren como información valiosa para su crecimiento personal, rendimiento deportivo y realizar comparaciones de acuerdo a su deporte. Esto servirá para que los investigadores que se interesen en el área deportiva conozcan la realidad en la que viven los deportistas en el contexto ecuatoriano e identifiquen algún patrón conductual de los triatletas o si no hay mayor diferenciación al ser de diferentes ciudades.

## **XI. Interpretación**

### Motivación

En la presente investigación se ve que la población seleccionada de la ciudad de Cuenca, obtuvo como resultados el tipo de motivación extrínseca como predominante, las subdimensiones más destacadas como la regulación identificada con percentil 50, regulación externa con percentil 50 y la no motivación con percentil 50, por lo que concuerda con Richard (2009), que explica a la motivación extrínseca como lo que mantiene a un atleta a hacer la actividad por beneficio, más no por interés. También, Barboza (2024) dice que la motivación extrínseca la expresan como una forma de manifestación que se presenta en la persona y esto ayuda a que la misma aumente el rendimiento en una acción. Puede aparecer de distintas maneras como: reconocimientos, influencia de la familia y amigos. También la explican como acciones que realizan por agentes externos, ya sea status social o incentivos. De esta manera, también se considera la explicación del participante número uno que dice: “Yo creo que es importante siempre que haya ese reconocimiento”, “como que de alguna persona que tú sí hiciste las cosas bien, que te lo afirme, que te lo diga, o sea, eso ayuda mucho a la parte motivacional...Entonces sí es importante”. Por otro lado, aunque la población también tiene un percentil 50 en la no motivación. Aquello indica un perfil motivacional neutro o intermedia, no presentan un riesgo inmediato de abandono, pero tampoco muestran una motivación sólida, esto lo podemos evidenciar con el siguiente participante que muestra el factor de su desmotivación: “...yo cambiaría el hecho de haber entrenado tanto, porque ahorita eh, luego te llegas como que a cansar, entonces llegas te cansas, vuelta te motivas entrenas full, vuelta te cansas, entonces esto eh baja también como que

tu motivación” y se lo puede verificar también con lo que anuncia el siguiente participante: “...vamos a estar 8 meses sin piscina. Entonces, eh, al final te afecta en tu preparación”.

En cambio, la población seleccionada de Quito ha sacado como resultado el tipo de motivación no motivación como predominante, siendo su percentil de 70, lo que significa que hay ausencia de motivación. Esto se puede comprobar con lo que nos dice Balaguer (2007) la autora se refiere a la no motivación como la ausencia de autodeterminación y el sujeto no ve valor en hacer el deporte. Esto se puede confirmar con el siguiente participante: “...si no veo cambios, digamos en los tiempos que me siento más fuerte o menos cansado después de un entrenamiento. Ahí hay un punto en el que puede que diga para qué y busque otra cosa” y también se lo puede visualizar en: “me trataría de enfocar más en lo que voy a hacer y dejar el deporte como que en segundo plano. Pero más no dejarlo de lado...”

Entonces, al analizar los resultados y los aportes de las respuestas de las entrevistas, se pudo determinar el tipo de motivación que influye comúnmente en cada ciudad; además, se ha identificado la diferencia de los tipos de motivación que predominan tanto en Quito como en Cuenca. Por otro lado, con los datos obtenidos se comprende la importancia de este factor psicológico en los deportistas, ya que ambas motivaciones que presentaron las diferentes ciudades explican los motivos de la ejecución de entrenamientos y competencias en el triatlón o a su vez el factor que los desmotiva. Aunque los triatletas presentaron diferentes tipos de motivaciones, Burgos (2021) explica que la motivación esta relacionada al impulso, proporcionando eficacia y positivismo al esfuerzo del atleta, lo cual ayuda al fin de alcanzar sus objetivos individuales planteados, así mismo lo podemos ver, de acuerdo con el participante número catorce que plantea: “variar entre la piscina, entre correr, entre la bici y no siempre tener que hacer una sola cosa y pues eso es una de las cosas que más me gustan, es como un reto hacer tres cosas y variar al mismo tiempo y pues mantenerte bien en las tres cosas cuando no le dedicas todo el tiempo a uno solo, entonces me parece un reto personal y me gusta”, de igual forma, el participante número diecisiete aporta a la idea del positivismo al esfuerzo: “siempre me pareció, así como: yo quiero llegar a eso, era así como: ¡wow! ¡espectacular!”.

Entonces se puede entender los factores por los que se mantienen en la ejecución de su deporte y a pesar del desbalance motivacional que presentan. Richard (2009) dice que las actividades deportivas conllevan una mezcla de los tipos de motivación. Además, los

resultados que presentó la población con un percentil 40, en todas sus subescalas, en el tipo de motivación intrínseca y extrínseca. Barboza (2024) determina que, aunque ambas motivaciones son diferentes, las dos determinarán el éxito y la consecuencia de sus objetivos.

### Creencias irracionales

La mayoría de los participantes, se ve que la dimensión de las creencias irracionales que más sobresale es la ansiedad y el estrés, mientras que la segunda creencia irracional que predomina son los pensamientos catastróficos, lo que concuerda con Gil (2023), nos explica que los atletas, al tener una alta organización, generan altas expectativas de logro porque el deportista confía en que su plan de acción es eficaz y tiene más posibilidades de tener éxito, pero estas altas expectativas de logro también aumentan la probabilidad de sufrir ansiedad cognitiva.

También, Gil (2023) determina que, al evaluar el plan que está ejecutando y los resultados obtenidos, el deportista piensa no haber alcanzado el nivel esperado. En cuanto a los pensamientos catastróficos, menciona que los pensamientos catastróficos se relacionan significativamente con la vulnerabilidad a la ansiedad.

Entonces, considerando la anterior premisa, se entiende que hay una relación entre ambas creencias irracionales y por ende son las que más resaltan en los triatletas. Gil (2023) explica que los niveles elevados de dichos pensamientos catastróficos y ansiedad son producto del miedo irracional y anticipatorio que puede presentar un deportista. Tomando en cuenta las anteriores premisas, para consolidar la idea del miedo irracional y anticipatorio, el participante número cuatro plantea: “Entonces sí me cuesta hacerlos, como que intento evitarlos, pero también mi otro lado me dice que no los evite y que solo vaya mejorando de poco... porque no me gusta, no me gusta hacer mal mis entrenamientos, no me gusta que me salgan mal los entrenamientos, o sea, personalmente no me gusta, odio, odio que me salgan mal los entrenamientos porque para eso estoy entrenando, entonces prefiero... Ay, no sé, no matarme la cabeza con ese entrenamiento que no lo logro, pero creo que igual, como te digo, he ido un poco mejorando eso”.

De igual manera, el participante número nueve consolida la idea de que los resultados obtenidos, piensa no haber alcanzado el nivel deseado, plantea: “...a veces la cabeza me jugaba un poco mal porque me decía a mí mismo como que si no me sale igual de bien que la última vez, se me vendrá la cabeza como que todos estos meses

entrenando desde el último test no, no ha servido para nada o no, no, no he progresado, entonces muchas veces los evitaba o trataba de hacer algo, un test diferente. Pero con el paso del tiempo me he dado cuenta que es necesario, es necesario porque ahí nos daremos cuenta si es que no sale igual de bien que la última vez, nos daremos cuenta que hay algo que toca cambiar”.

Por otro lado, el participante número catorce confirma la idea de que las altas expectativas de logro en su plan de acción aumenta la ansiedad cognitiva, plantea: “Las cosas que se me salen de control, por ejemplo, tengo que calentar a las 7 y llegué 7:10 porque se atrasó el bus, porque alguien no llegó o lo que sea eso me... cuando me salgo de lo planificado me causa estrés, por ejemplo,, si me dicen tienes que nadar a 1:15 y nado a 1:16 me causa estrés. Claro, si nado a 1:13 no me causa estrés... específicamente, es como que las cosas me salgan de control, o sea, para mí tener un entrenamiento controlado es que me salgan los tiempos, las pausas, que no haya interrupciones porque, por ejemplo, puede pasar algo y nos digan no pueden usar la pista dentro de 10 minutos. Entonces ya me enfrió y me cuesta arrancar de nuevo, entonces esas cosas me causan estrés, algo que sea fuera de lo planificado o que me haya olvidado el agua después de haber preparado el hidratante o que se me haya caído la comida, cosas que se salen de mi planificación, digamos”.

Entonces, tomando en cuenta lo planteado, los atletas presentan diferentes creencias irracionales que influyen en su desempeño deportivo y no les permiten alcanzar el nivel deseado, ya que los pensamientos catastróficos planteados por cada deportista no permiten que se mantengan concentrados en el momento presente, ocasionando que sus actividades sean saboteadas por ellos mismos por sus creencias irracionales. Por lo que, la mayoría de los participantes presentan este tipo de creencias comúnmente al ejecutar su desempeño, los pensamientos catastróficos y la ansiedad y/o estrés.

Por otra parte, el tipo de creencias irracionales que presenta la ciudad de Quito, su predominancia es en los pensamientos catastróficos y su segunda dimensión predominante es la ansiedad y el estrés, mientras que, al contrario de la ciudad de Cuenca, su predominancia es en la ansiedad y estrés y su segunda dimensión predominante son los pensamientos catastróficos.

Los deportistas de la ciudad de Quito reflejan en sus respuestas niveles de preocupación por los posibles errores en las transiciones, lo cual muestra cómo los pensamientos catastróficos afectan su desempeño deportivo y cómo este influye en él.

También expresan los elementos que les causan ansiedad y/o estrés, ya sea por no alcanzar los objetivos planteados. Aquellas situaciones por las que pasan los deportistas se pueden ver reflejadas en sus ideas que se relacionan con las dimensiones mencionadas como, por ejemplo: “como que me estreso porque la transición es muy importante, o sea, donde básicamente puedes ganar o perder tiempo y ese es un esfuerzo más que al final cuesta todo” y en: “pero si tú ya sabes que no estás muy bien corriendo, no estás entrenando bien. Obviamente que una transición mala que te haga no sé comer unos 5 segundos más de lo que tú esperabas, se te va con el grupo que saliste en la natación y recuperar ese grupo que van en pelotón y tú vas solo es bastante complicado. Entonces, cuando estás en la competencia y ves que te estás quedando porque hiciste una mala transición, no sé, te tropezaste. Se te cayó la bicicleta, estas pensando en otra cosa a final sí te pega full porque es que yo salí muy bien del agua y por culpa de una transición que la he practicado miles de veces se está poniendo en juego mi competencia. Entonces como una sensación de enojo, frustración hacia mí mismo”. De acuerdo a estos planteamientos, se puede afirmar lo que dice Turner (2016), comenta que hay una creencia irracional primaria que es la exigencia, la cual podemos ver en las respuestas de los triatletas, y como creencia secundaria es la poca tolerancia a la frustración.

En cuanto a los triatletas de Cuenca, se puede evidenciar que la ansiedad y el estrés son sus predominantes, ya que se ven como factores relacionados con la presión de cumplir expectativas propias o de terceras personas, circunstancias que incomodan en competencias o entrenamientos, por ejemplo: “Tengo mucho miedo a veces para poder bajar rápido o para pegarme mucho una rueda, o sea, si tengo ese miedo o cuando estoy atrás de alguien que no sabe ciclear muy bien, o sea, voy súper tensa y en las competencias depende de las circunstancias”. También se puede identificar la idea en esta respuesta: “No me gusta que me esté presionando. De hecho, cuando están las cosas como que, por ejemplo, el entrenador está súper tranquilo, o sea, más amable, o sea, no esté como que tienes que hacer esto, o tienes que bajar de peso, o tienes que hacer más jornadas, o tienes que hacer, o sea, que me nazca más a mí hacer las cosas porque me vaya bien, que cuando me están presionando así se me estresa muchísimo”, también se ve en: “a veces me frustró más en la natación porque siento que no puedo poner los tiempos”, de igual forma en: “Ansiedad un poco conmigo mismo de quizá no rendir lo que estaba preparado...”. Estas premisas confirman lo que dice Gil (2023) menciona que tener pensamientos negativos y/o catastróficos en su mayoría se presenta en

síntomas de ansiedad, ya sea física, cognitiva o social. En cambio, sus pensamientos catastróficos, al ser de segunda predominancia, se presentan de esta forma: “Sí, la verdad, más en entrenamiento, un pocas veces en competencia, pero más en entrenamiento”, asimismo en: “Ahora mismo ya casi no, pero me pasaba, me pasaba mucho y trabajé muy duro con la psicóloga...”, también en: “No, no la verdad casi nunca pienso eso, sinceramente. Bueno, una competencia es tal vez se piensa en los errores que uno puede llegar a tener...”.

## **XII. Principales logros del aprendizaje**

El aprendizaje de esta experiencia con la realización del proyecto fue en la mejora de las habilidades comunicativas y de escucha activa. Cada entrevista que se realizaba se iba mejorando al momento de formular una pregunta, ya que permitía comprender el contexto o mensaje implícito que decía la persona, también para resaltar las contradicciones que decía el participante. Entonces, en la ejecución de las entrevistas, fue importante para la experiencia cercana como futura psicóloga y aprender a mejorar la comunicación verbal y no verbal.

Las experiencias se las considera positivas e importantes para el desarrollo profesional. Como propuestas alternativas para cambiar o mejorar lo realizado, sería establecer reglas antes de realizar las entrevistas, como, por ejemplo, que la persona tiene que estar en un lugar tranquilo y cómodo. Revisar su conexión a internet y que su espacio no sea interrumpido.

El único elemento de riesgo que se toma en cuenta es la calidad de audio y video que tuvieron tanto los participantes como la entrevistadora en sus dispositivos electrónicos, ya que en determinados momentos era incomprendible el mensaje de la persona.

## **XIII. Conclusiones y Recomendaciones**

Conclusiones:

Los resultados arrojados por el análisis revelan que la motivación y las creencias irracionales influyen en el desempeño deportivo de los triatletas. Por un lado, la motivación en Cuenca predomina la motivación extrínseca. A diferencia de Quito, cuya predominante fue la no motivación, o sea, no hay ausencia de motivación en cuanto a sus resultados. Por otro lado, las creencias irracionales impiden a los deportistas realizar

con satisfacción su actividad física. Entonces, podemos evidenciar que estas características psicológicas influyen en los triatletas al momento de realizar su práctica deportiva y muestra cómo se desarrolla su vida deportiva por estos factores.

Se identificaron que las creencias irracionales más comunes en los deportistas son los pensamientos catastróficos y la ansiedad y/o estrés cómo los que más resaltan de las dimensiones de las creencias irracionales.

Los tipos de motivación entre Quito y Cuenca se diferencian por los resultados obtenidos en la Escala de Motivación Deportiva. Ambas ciudades, demostraron qué es lo que a cada uno de ellos los impulsa a hacer su disciplina deportiva. En Quito con un percentil de 70 en no motivación. Y Cuenca con un percentil de 50 en motivación extrínseca.

Las entrevistas y el cuestionario permitieron conocer que sí hay diferencias entre las ciudades mencionadas. Tanto su motivación cómo sus creencias irracionales son distintas. Las creencias irracionales de los deportistas limitan su desempeño y no permiten que experimenten o demuestren todo su potencial en las competencias y entrenamientos.

#### Recomendaciones:

Tanto para los deportistas de Quito como de Cuenca, se les recomienda acudir a sesiones individuales con un psicólogo deportivo o un psicólogo clínico especializado en un enfoque cognitivo-conductual. Esto para trabajar la gestión de ansiedad y estrés, pensamientos catastróficos y los aspectos psicológicos que considere cada deportista que los ayude a mejorar su rendimiento. Esto les permitirá que desarrollen nuevas habilidades psicológicas para poder explotar su potencial en cada entrenamiento y competencia.

Se recomienda para los atletas de Cuenca implementar estrategias para fomentar la motivación intrínseca. Como establecer metas personales significativas y destacar el placer en el aprendizaje de nuevas habilidades en el triatlón, por ejemplo, buscar nuevas rutinas, implementos o formas de entrenamiento que no se han considerado aún en su disciplina deportiva.

Los entrenadores deben trabajar en conjunto con los triatletas para crear planes adaptados a las necesidades físicas y psicológicas de ellos, considerando sus niveles de estrés, expectativas y vida cotidiana. Aquello para evitar que el deportista vea cómo opción eliminar alguna área o meta de su vida por la estricta dedicación al deporte, ya que eso puede aumentar su potencial deportivo, por ejemplo, el área social, educativa o

profesional.

Se recomienda socializar con entrenadores, familiares y deportistas para poder reconocer y abordar las creencias irracionales que afectan el desempeño deportivo. Creando un espacio de confianza y sin prejuicios. Esto para sensibilizar a las personas que rodean a los deportistas, como los entrenadores, familiares y amigos. De esta manera, se crearán nuevas expectativas que no promuevan la presión y autoexigencia en sí mismos.

#### **XIV. Referencias bibliográficas:**

Almansa, C. (2011). Las doce creencias irracionales que sustentan la neurosis (A. Ellis) y los doce curadores (E. Bach): estudio de su correspondencia. In *Congreso Sedibac de terapia floral*.

Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2007). Propiedades psicométricas de la Escala de Motivación Deportiva en deportistas españoles. *Revista Mexicana de Psicología*, 24(2), 197-207.

Barrios Duarte, René & Duarte Carlos & Sánchez, Medina. (2022). Motivación en deportistas juveniles ecuatorianos: un estudio para la intervención. Año 13 No.122, 2008 Julio.

Burgos Palacios, Heydi Michelle (2021). Motivación deportiva en atletas de alto rendimiento en Latinoamérica. *Universidad Católica de Cuenca*.

Cali Condo, A. (2020). Influencia de la ansiedad precompetitiva en el rendimiento deportivo de pruebas atléticas de medio fondo en la selección de Triatlón de la Escuela Técnica de la Fuerza Aérea (ETFA) en competencias selectivas.

Córdoba, N. (2020). Rendimiento deportivo y flow en deportistas.

De Toscano, G. T. (2009). La entrevista semi-estructurada como técnica de investigación. *Graciela Tonon (comp.)*, 46, 45-73.

Dietrich, F. D. (2012). Motivation and coping in the sport of triathlons. The Florida State University.

García Fraile, S. (2014). Aspectos psicológicos que afectan al rendimiento de los triatletas.

Gil-Caselles, L., Martínez-López, M., González-Hernández, J., & Olmedilla-Zafra, A. (2023). Historia de lesiones, perfeccionismo, catastrofismo y vulnerabilidad a la ansiedad en triatletas. *Cuadernos de psicología del deporte*, 23(3).

Gómez-López, M., Bianco, A. y da Silva, CM (Eds.). (2023). Factores psicológicos y su efecto sobre la salud, el bienestar y el rendimiento de los deportistas (p. 176). MDPI-Instituto Editorial Digital Multidisciplinario.

Grajales, T. (2000). Tipos de investigación. (*On line*)(27/03/2.000). *Revisado el, 14*, 112-116.

Izarra, Noriego & Huamaní, Oscar. (2024). La motivación en la práctica de actividades físicas. *Llimpi*. 4. 01-09. 10.54943/lree.v4i2.479.

Medina Aldas, W. J. (2017). *El estrés y su relación con las creencias irracionales en los Deportistas* (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias de la Salud-Carrera de Psicología Clínica).

Lapiente Álvarez, I. (2018). FACTORES PSICOSOCIALES DETERMINANTES EN EL RENDIMIENTO DE DEPORTISTAS DE ALTO NIVEL. *Revista Observatorio Del Deporte*, 4(3), 07-21. Recuperado a partir de <https://revistaobservatoriodeldeporte.cl/index.php/odep/article/view/214>

Papdogiannis, P. y Ennara, A. (1 de enero de 2023). Evaluación del rendimiento mental de los deportistas: qué medir y cómo medirlo. *The Score*. <https://www.apadivisions.org/division-5/publications/score/2023/01/athlete-performance>

Puerta Polo, JV, & Padilla Díaz, DE (2011). Terapia cognitiva - conductual (TCC) como tratamiento para la depresión: una revisión del estado del arte. *Duazary*, 8 (2), 251-257.

Ryan, R. M., & Patrick, H. (2009). Self-determination theory and physical. *Hellenic journal of psychology*, 6(2), 107-124.

SIERRA LLAMAS, C. A., & ABELLO, R. (2008). BURNOUT Y PENSAMIENTOS IRRACIONALES EN DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO. *Avances de la disciplina*, 2(1),49-78. ISSN: 1900-2386. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297224999009>

Turner M. J. (2016). Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Irrational and Rational Beliefs, and the Mental Health of Athletes. *Frontiers in psychology*, 7, 1423. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01423>

Turner, M. J., & Allen, M. S. (2018). Confirmatory factor analysis of the irrational Performance Beliefs Inventory (iPBI) in a sample of amateur and semi-professional athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 35, 126-130.

Villacrés, K. (2023). Motivación y rendimiento psicológico deportivo en atletas

## **XV. Anexos**

### Anexos 1

#### **Consentimiento informado**

Usted ha sido seleccionado/da para participar en un estudio que busca analizar la motivación y las creencias irracionales que influyen en el desempeño deportivo en los triatletas ecuatorianos. Esto con la finalidad de obtener datos de las categorías mencionadas anteriormente.

Título del proyecto: Análisis de la motivación y las creencias irracionales que influyen en el desempeño deportivo en los triatletas ecuatorianos seleccionados de las ciudades de Quito y Cuenca de categoría sub 23 durante el período 2024.

Investigador principal: ESTHER RIVERA DURÁN

El estudio a realizar consiste en la participación de cada deportista que cumpla los requisitos de participación, el cual se llevará a cabo con una entrevista semiestructurada, la cual será grabada con el consentimiento del participante, ya sea por audio y video o solo audio. También se aplicará el reactivo de la Escala de Motivación “SMS”. Ambos se realizarán de manera virtual y se pedirá la autorización del participante para la aplicación de ambos reactivos.

Beneficios:

Los participantes tendrán la oportunidad de reflexionar sobre sus propias motivaciones y creencias, lo cual beneficiará en comprender sus comportamientos y desempeño en el deporte. La investigación también puede abrir puertas a programas de apoyo psicológico que ayuden a los atletas en su preparación competitiva, priorizando su bienestar por medio de políticas públicas y contribuir al desarrollo del deporte en Ecuador. Al comprender la motivación y creencias de cada uno, permitirá prevenir lesiones relacionadas con el estrés y la presión del deporte. Los entrenadores podrán considerar estos aspectos psicológicos en sus programas de entrenamiento, y los datos recogidos pueden ser usados para futuros estudios, beneficiando a la comunidad deportiva en general y promoviendo un enfoque más holístico en el entrenamiento de los triatletas.

Riesgos específicos relacionados con el participante:

No se anticipan riesgos significativos asociados con su participación en este

estudio. Sin embargo, puede experimentar incomodidad al hablar sobre sus creencias y motivaciones.

**Confidencialidad:**

Toda la información recopilada se manejará de manera confidencial. Su identidad será protegida y no se divulgará información personal que pueda identificarle.

**Declaración de consentimiento informado:**

Declaro que he sido informado/da sobre los objetivos y aplicaciones de la investigación y estoy de acuerdo con el procedimiento que se me ha propuesto; he sido informado/da de los beneficios y riesgos del mismo; se me ha explicado de forma clara en qué consiste. He escuchado, leído y comprendido la información recibida y se me ha dado la oportunidad de preguntar sobre el procedimiento. He tomado consciente y libremente la decisión de autorizar el procedimiento. Consiento que durante la entrevista sea grabado/a y se me aplique la Escala de Motivación. También conozco que puedo retirar mi consentimiento cuando lo estime oportuno.

Acepto solo con Audio

Acepto con Audio y Video

Anexos 2

**Cuestionario de Escala de Motivación deportiva (SMS/EMD)**

|   | ¿Por qué participas en tu deporte?   | No tiene nada que ver conmigo |   |   |   |   | Tiene algo que ver conmigo |   | Se ajusta totalmente a mí |
|---|--|-------------------------------|---|---|---|---|----------------------------|---|---------------------------|
|   |  | 1                             | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                          | 7 |                           |
| 1 | Por la satisfacción (disfrute) que me produce realizar algo excitante  | 1                             | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                          | 7 |                           |
| 2 | Por la satisfacción (disfrute) de aprender algo más sobre este deporte   | 1                             | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                          | 7 |                           |
| 3 | Solía tener buenas razones para practicar este deporte, pero actualmente me pregunto si debería continuar haciéndolo | 1                             | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                          | 7 |                           |
| 4 | Porque me gusta descubrir nuevas habilidades y/o técnicas de entrenamiento   | 1                             | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                          | 7 |                           |
| 5 | No lo sé: siento que no soy capaz de tener éxito en este deporte   | 1                             | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                          | 7 |                           |
| 6 | Porque me permite ser valorado por la gente que conozco  | 1                             | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                          | 7 |                           |

|    |   |                               |   |   |                            |   |   |                           |
|----|---|-------------------------------|---|---|----------------------------|---|---|---------------------------|
| 7  | Porque en mi opinión es una de las mejores formas de conocer gente  | 1                             | 2 | 3 | 4                          | 5 | 6 | 7                         |
| 8  | Porque siento mucha satisfacción interna mientras aprendo ciertas habilidades difíciles y/o técnicas de entrenamiento | 1                             | 2 | 3 | 4                          | 5 | 6 | 7                         |
| 9  | Porque es absolutamente necesario participar en este deporte si se quiere estar en forma                              | 1                             | 2 | 3 | 4                          | 5 | 6 | 7                         |
| 10 | Por el prestigio de ser un deportista   | 1                             | 2 | 3 | 4                          | 5 | 6 | 7                         |
| 11 | Porque es una de las mejores formas que tengo para desarrollar otros aspectos de mí mismo                             | 1                             | 2 | 3 | 4                          | 5 | 6 | 7                         |
| 12 | Por la satisfacción (disfrute) que siento mejorando algunos de mis puntos flacos                                      | 1                             | 2 | 3 | 4                          | 5 | 6 | 7                         |
| 13 | Por la emoción que siento cuando estoy totalmente inmerso en mi ejecución deportiva                                   | 1                             | 2 | 3 | 4                          | 5 | 6 | 7                         |
| 14 | Porque debo participar para sentirme bien conmigo mismo   | 1                             | 2 | 3 | 4                          | 5 | 6 | 7                         |
| 15 | Por la satisfacción que experimento mientras estoy perfeccionando mis habilidades                                     | 1                             | 2 | 3 | 4                          | 5 | 6 | 7                         |
| 16 | Porque las personas que me rodean creen que es importante estar en forma / ser un deportista                          | 1                             | 2 | 3 | 4                          | 5 | 6 | 7                         |
| 17 | Porque es una buena forma de aprender muchas cosas que podrían ser útiles para mí en otras áreas de mi vida           | 1                             | 2 | 3 | 4                          | 5 | 6 | 7                         |
| 18 | Por las intensas emociones que siento cuando estoy practicando mi deporte   | 1                             | 2 | 3 | 4                          | 5 | 6 | 7                         |
| 19 | No lo tengo claro; en realidad no creo que este sea mi deporte  | 1                             | 2 | 3 | 4                          | 5 | 6 | 7                         |
| 20 | Por la satisfacción (disfrute) que siento mientras ejecuto ciertos movimientos difíciles y/o destrezas en mi deporte  | 1                             | 2 | 3 | 4                          | 5 | 6 | 7                         |
|    | ¿Por qué participas en tu deporte?  | No tiene nada que ver conmigo |   |   | Tiene algo que ver conmigo |   |   | Se ajusta totalmente a mí |

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 21 | Porque me sentiría mal conmigo mismo si no participase  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 22 | Para mostrar a otros lo bueno que soy en mi deporte   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 23 | Por la satisfacción (disfrute) que siento mientras aprendo técnicas y/o destrezas que no he realizado antes | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 24 | Porque ésta es una de las mejores formas de mantener buenas relaciones con mis amigos                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 25 | Porque me gusta el sentimiento de estar totalmente inmerso en mi deporte                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 26 | Porque siento que debo realizar con regularidad mi deporte  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 27 | Por la satisfacción (disfrute) de descubrir nuevas estrategias de ejecución (de juego)                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 28 | A menudo me lo pregunto ya que no estoy consiguiendo mis objetivos  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

### Anexos 3

#### **Preguntas para la entrevista:**

Creencias irracionales:

1. ¿Qué piensas acerca de la idea de que los entrenamientos deben hacerse a la perfección como están planificados?
2. ¿Qué opinas sobre hacer a la perfección la técnica para nadar, correr y ciclear cuando entrenas?
3. ¿Cuáles son tus pensamientos frecuentes antes, durante y después de una sesión de entrenamiento?
4. ¿Evitas hacer entrenamientos que piensas que no podrás completarlos? Si/no y ¿Por qué?
5. ¿Qué pensarías si durante una competencia de triatlón empiezas a tener errores en las transiciones?
6. ¿Cada vez que compites piensas que te va a pasar un accidente o suceso trágico durante una competencia o un entrenamiento? Si/no y ¿Por qué?

7. ¿Qué elementos o factores te producen ansiedad y/o estrés en tu deporte?
8. ¿Cuándo realizas entrenamientos complejos, consultas las decisiones importantes con tu entrenador/a?
9. ¿Crees que deberías tener el dominio del espacio cuando estás en una competencia o entrenamiento? Si/no y ¿Por qué?
10. ¿Qué piensas cuando ves a tus contrincantes en una competencia de triatlón? Descríbelo.
11. ¿Cuáles crees que serían los factores o indicadores por los cuales decidirías no competir?
12. ¿Crees que hasta la actualidad has cumplido con tus metas deportivas y te sientes satisfecho/a? Si/no y ¿Por qué?
13. ¿Qué tipo de riesgos llegarías a hacer para alcanzar tus metas?
14. ¿Cada vez que compites crees que no podrás lograr tus objetivos? Si/no y ¿Por qué?
15. ¿Qué consideras como fracaso dentro de tu deporte?
16. ¿Cómo te sentirías si no llegaras a cumplir tus próximas metas deportivas? ¿Lo considerarías como un fracaso?
17. ¿Qué harías si no llegas a ver resultados en el triatlón?

Motivación:

18. ¿Qué te motivó a hacer este deporte?
19. ¿Qué elementos tomarías en cuenta, en la actualidad, para incrementar o mantener la motivación?
20. ¿Qué tan importante es para ti el reconocimiento (premios, elogios de amigos y familiares, dinero) en tu disciplina deportiva?
21. ¿Crees que es más importante el apoyo de amigos, entrenadores y familiares que la satisfacción personal?
22. ¿Cuál ha sido tu mayor logro en tu carrera deportiva y qué factores motivacionales crees que contribuyeron a ese logro?
23. ¿Cómo has superado alguna lesión o dificultad que haya afectado tu motivación?
24. Si pudieras cambiar un aspecto de tu preparación o de tu enfoque hacia el triatlón, ¿qué cambiarías?