



# UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

CARACTERÍSTICAS PERSONOLÓGICAS POSITIVAS EN DEPORTISTAS  
DE ALTO RENDIMIENTO

RIVERA NOLES MILENA STEFANIA  
PSICÓLOGA CLÍNICA

ROMERO PRECIADO MAYRA ALEJANDRA  
PSICÓLOGA CLÍNICA

MACHALA  
2019



# UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

CARACTERÍSTICAS PERSONOLÓGICAS POSITIVAS EN  
DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO

RIVERA NOLES MILENA STEFANIA  
PSICÓLOGA CLÍNICA

ROMERO PRECIADO MAYRA ALEJANDRA  
PSICÓLOGA CLÍNICA

MACHALA  
2019



# UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

TRABAJO TITULACIÓN  
ANÁLISIS DE CASOS

CARACTERÍSTICAS PERSONOLÓGICAS POSITIVAS EN DEPORTISTAS DE ALTO  
RENDIMIENTO

RIVERA NOLES MILENA STEFANIA  
PSICÓLOGA CLÍNICA

ROMERO PRECIADO MAYRA ALEJANDRA  
PSICÓLOGA CLÍNICA

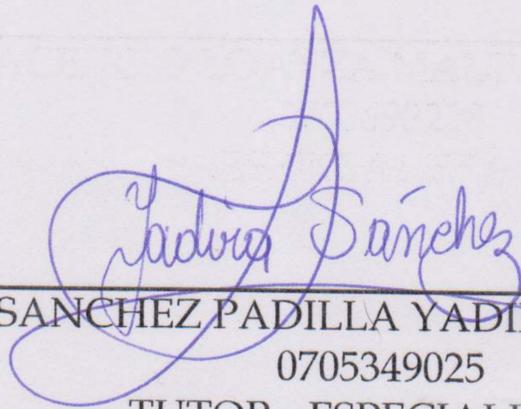
SANCHEZ PADILLA YADIRA LILIANA

MACHALA, 16 DE SEPTIEMBRE DE 2019

MACHALA  
2019

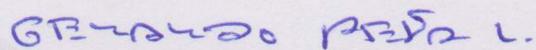
**Nota de aceptación:**

Quienes suscriben, en nuestra condición de evaluadores del trabajo de titulación denominado **CARACTERÍSTICAS PERSONOLÓGICAS POSITIVAS EN DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO**, hacemos constar que luego de haber revisado el manuscrito del precitado trabajo, consideramos que reúne las condiciones académicas para continuar con la fase de evaluación correspondiente.



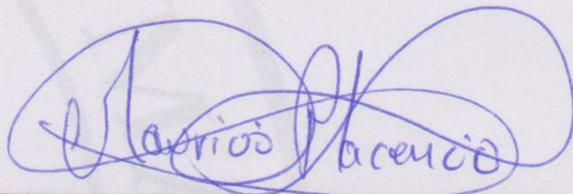
---

SANCHEZ PADILLA YADIRA LILIANA  
0705349025  
TUTOR - ESPECIALISTA 1



---

PEÑA LOAIZA GERARDO XAVIER  
0702794868  
ESPECIALISTA 2



---

PLACENCIO LOAYZA MAURICIO RODRIGO  
0703693218  
ESPECIALISTA 3

Machala, 16 de septiembre de 2019

# TRABAJO DE LA TITULACIÓN

## INFORME DE ORIGINALIDAD

8%

INDICE DE SIMILITUD

8%

FUENTES DE  
INTERNET

1%

PUBLICACIONES

7%

TRABAJOS DEL  
ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1

[docplayer.es](http://docplayer.es)

Fuente de Internet

3%

2

[www.biblioteca.uma.es](http://www.biblioteca.uma.es)

Fuente de Internet

1%

3

[www.psicologiacientifica.com](http://www.psicologiacientifica.com)

Fuente de Internet

<1%

4

[recursosbiblio.url.edu.gt](http://recursosbiblio.url.edu.gt)

Fuente de Internet

<1%

5

[revistas.usta.edu.co](http://revistas.usta.edu.co)

Fuente de Internet

<1%

6

[repository.ucatolica.edu.co](http://repository.ucatolica.edu.co)

Fuente de Internet

<1%

7

[www.scribd.com](http://www.scribd.com)

Fuente de Internet

<1%

8

[cybertesis.urp.edu.pe](http://cybertesis.urp.edu.pe)

Fuente de Internet

<1%

9

[garcianaveira.blogspot.com](http://garcianaveira.blogspot.com)

Fuente de Internet

<1%

## CLÁUSULA DE CESIÓN DE DERECHO DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL

Las que suscriben, RIVERA NOLES MILENA STEFANIA y ROMERO PRECIADO MAYRA ALEJANDRA, en calidad de autoras del siguiente trabajo escrito titulado CARACTERÍSTICAS PERSONOLÓGICAS POSITIVAS EN DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO, otorgan a la Universidad Técnica de Machala, de forma gratuita y no exclusiva, los derechos de reproducción, distribución y comunicación pública de la obra, que constituye un trabajo de autoría propia, sobre la cual tienen potestad para otorgar los derechos contenidos en esta licencia.

Las autoras declaran que el contenido que se publicará es de carácter académico y se enmarca en las disposiciones definidas por la Universidad Técnica de Machala.

Se autoriza a transformar la obra, únicamente cuando sea necesario, y a realizar las adaptaciones pertinentes para permitir su preservación, distribución y publicación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Técnica de Machala.

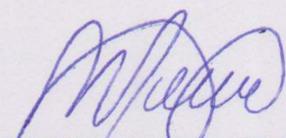
Las autoras como garantes de la autoría de la obra y en relación a la misma, declaran que la universidad se encuentra libre de todo tipo de responsabilidad sobre el contenido de la obra y que asumen la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera exclusiva.

Aceptando esta licencia, se cede a la Universidad Técnica de Machala el derecho exclusivo de archivar, reproducir, convertir, comunicar y/o distribuir la obra mundialmente en formato electrónico y digital a través de su Repositorio Digital Institucional, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico.

Machala, 16 de septiembre de 2019



RIVERA NOLES MILENA STEFANIA  
0704632967



ROMERO PRECIADO MAYRA ALEJANDRA  
0706701950

## **AGRADECIMIENTO**

Deseamos agradecer principalmente a nuestros padres por el apoyo incondicional brindado durante todos nuestros años de preparación universitaria. A nuestros seres queridos más cercanos, por todas las palabras de aliento que supieron manifestar en los buenos y malos momentos; y por último a nuestros docentes que con su conocimiento supieron guiarnos en nuestro proceso de transformación académica.

# **OPTIMISMO, AUTOEFICACIA Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO.**

## **RESUMEN**

**Autoras:** Milena Stefanía Rivera Noles

C.I.: 070463296-7

msrivera\_est@utmachala.edu.ec

Mayra Alejandra Romero Preciado

C.I.: 070670195-0

maromerop\_est@utmachala.edu.ec

**Coautora:** Psc. Yadira Liliana Sánchez Padilla, Mg.

C.I.:070534902-5

ysanchez@utmachala.edu.ec

La psicología positiva aborda aspectos, experiencias y rasgos positivos, además de estudios de programas que ayudan a mejorar la calidad de vida del sujeto mediante la prevención o reducción de posibles enfermedades mentales. Entre los rasgos que aborda la psicología positiva están las emociones positivas, optimismo, resiliencia, la autoeficacia, las estrategias de afrontamiento, autorregulación, etc. Algunos estudios donde se evaluaron estas fortalezas, demostraron que poseerlas genera mayores estados de bienestar psicológico y físico, conductas de afrontamiento adaptativas, reducción de enfermedades, satisfacción con la vida, etc. Aunque si bien es cierto, se han realizado investigaciones que evalúan por separado estas variables en algunas poblaciones, no se registran suficientes referencias respecto al estudio del optimismo, autoeficacia y estrategias de afrontamiento en deportistas de alto rendimiento. De hecho, en la actualidad la psicología trata de rescatar su objeto de estudio inicial el cual fue los rasgos positivos del ser humano y no la patología. En este sentido esta investigación planteó como objetivo describir el optimismo, la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento como predictores del alto rendimiento deportivo. El enfoque de este estudio es de tipo mixto, de alcance descriptivo correlacional y de diseño no experimental-transversal. Obedece a un análisis de caso cuyos participantes fueron 6 deportistas del Centro de Entrenamiento para el Alto Rendimiento Deportivo (CEAR). Los criterios de inclusión para su selección fueron que no deben tener un diagnóstico psiquiátrico, discapacidad física, poseer una edad mayor a 16 años y formar parte del CEAR. Para dar cumplimiento al objetivo se empleó tres instrumentos de evaluación como el Test de Orientación Vital revisado (LOT-R) de Scheier, Carver y Bridges (1994) que determina el nivel de optimismo disposicional que posee una persona; la Escala de Autoeficacia para la Actividad Física (EAF) de Fernández, Medina, Herrera, Rueda, Fernández del Olmo (2011) que evalúa las creencias de eficacia personal percibida para la realización de actividad física; la Escala de

Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis (1995), la cual valora las estrategias de afrontamiento que los sujetos emplean en su vida ante las adversidades y finalmente una la entrevista cualitativa semiestructurada. Las categorías de análisis contempladas en la investigación fueron: (a) optimismo; (b) la autoeficacia y c) estrategias de afrontamiento. A partir de los resultados obtenidos mediante las técnicas aplicadas, se concluye que los deportistas al tener un alto nivel de optimismo, enfrentan de manera positiva las adversidades, en este caso las derrotas o dificultades que se les presente antes, durante y después de las competencias. En cuanto a la autoeficacia, se observó en los participantes alta expectativa sobre su capacidad de práctica, mayor disposición y esfuerzo, además una persistente actitud ante dificultades que puedan presentar. Respecto a las estrategias de afrontamiento que al utilizan se notaron: esforzarse y tener éxito, ignorar el problema, fijarse en lo positivo, buscar ayuda profesional o diversiones relajantes para hacer frente a las demandas internas y externas asociadas a la competencia deportiva, lo que probablemente motiva a que permanezcan en la práctica del deporte y la búsqueda del triunfo.

**Palabras Claves:** Optimismo, Estrategias de afrontamiento, Autoeficacia, Alto rendimiento, Psicología Positiva

# OPTIMISM, SELF-EFFICACY AND STRATEGIES OF AFRONTATION IN HIGH PERFORMANCE ATHELETE.

## ABSTRACT

**Authors:** Milena Stefanía Rivera Noles

C.I.: 070463296-7

msrivera\_est@utmachala.edu.ec

Mayra Alejandra Romero Preciado

C.I.: 070670195-0

maromerop\_est@utmachala.edu.ec

**Coauthor:** Psc. Yadira Liliana Sánchez Padilla, Mg.

C.I.:070534902-5

ysanchez@utmachala.edu.ec

Positive psychology addresses positive aspects, experiences and traits, as well as studies of programs that help improve the subject's quality of life by preventing or reducing possible mental illnesses. Among the traits that positive psychology addresses are positive emotions, optimism, resilience, self-efficacy, coping strategies, self-regulation, etc. Some studies where these strengths were evaluated, showed that possessing them generates greater states of psychological and physical well-being, adaptive coping behaviors, disease reduction, life satisfaction, etc. Although it is true, there have been investigations that evaluate these variables separately in some populations, not enough references are recorded regarding the study of optimism, self-efficacy and coping strategies in high performance athletes. In fact, psychology is currently trying to rescue its initial study object which was the positive features of the human being and not the pathology. In this sense, this research aimed to describe optimism, self-efficacy and coping strategies as predictors of high sports performance. The focus of this study is of mixed type, correlational descriptive scope and non-experimental-transversal design. It obeys a case analysis whose participants were 6 athletes from the Training Center for High Sports Performance (CEAR). The inclusion criteria for their selection were that they should not have a psychiatric diagnosis, physical disability, be over 16 years old and be part of the CEAR. To fulfill the objective, three evaluation instruments were used, such as the revised Vital Orientation Test (LOT-R) of Scheier, Carver and Bridges (1994), which determines the level of dispositional optimism that a person possesses; the Self-efficacy Scale for Physical Activity (EAF) of Fernández, Medina, Herrera, Rueda, Fernández del Olmo (2011) that evaluates the beliefs of perceived personal efficacy for the performance of physical activity; the Frydenberg and Lewis Adolescent Coping Scale (1995), which assesses the coping strategies that subjects use in their lives in the face of adversity and finally a qualitative semi-structured interview. The categories of analysis contemplated in the research were: (a) optimism; (b) self-efficacy and c) coping strategies. From the results obtained through the applied techniques, it is concluded that athletes having a high level of optimism, face adversities positively, in this case the

defeats or difficulties that are presented before, during and after the competitions . Regarding self-efficacy, participants were highly expected about their ability to practice, greater willingness and effort, and a persistent attitude to difficulties they may present. Regarding the coping strategies they use, they noticed: strive and succeed, ignore the problem, look at the positive, seek professional help or relaxing fun to meet the internal and external demands associated with sports competition, which probably motivates them to remain in the practice of sport and the pursuit of triumph.

**Keywords:** Optimism, Coping strategies, Self-efficacy, Positive Psychology.

## Contenido

.....	¡Error! Marcador no definido.
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	<b>I</b>
<b>RESUMEN</b> .....	<b>II</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>IV</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>7</b>
<b>1. GENERALIDADES DEL OBJETO DE ESTUDIO</b> .....	<b>9</b>
1.1. Definición y hechos de interés.....	9
1.2. Causas del problema de estudio.....	13
1.3. Tipología y síntomas asociados. ....	15
1.4. Pronóstico .....	18
1.5. Contextualización y objetivo de la investigación.....	20
<b>2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA EPISTEMOLÓGICA DEL ESTUDIO</b> .....	<b>22</b>
2.1. Descripción del apartado teórico.....	22
2.2. Argumentación Teórica .....	26
<b>3. METODOLOGÍA</b> .....	<b>32</b>
3.1. Diseño de investigación .....	32
3.2. Técnicas e instrumentos utilizados .....	33
3.3. Categorías de análisis .....	37
<b>4. DISCUSIÓN DE RESULTADOS</b> .....	<b>39</b>
4.1. Autoeficacia.....	39
4.2. Optimismo .....	44
4.3. Estrategias de afrontamiento .....	46
<b>5. CONCLUSIONES</b> .....	<b>49</b>
<b>6. RECOMENDACIONES</b> .....	<b>50</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	<b>51</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>62</b>

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación surge de la necesidad de analizar cómo el optimismo, la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento influyen en el alto rendimiento deportivo. Pues desde hace mucho tiempo se viene estudiando la posible relación entre dichas variables. Seligman (2004) mencionaba que el optimismo es un factor determinante ante situaciones de presión; Solá, Carbonell y Cid (1995) manifestaba que la autoeficacia es aquella capacidad para regular el esfuerzo y la persistencia en las distintas actividades realizadas. Mientras que Hanton y Jones (1999), manifestaron que el uso de estrategias y habilidades cognitivas pueden hacer frente a las exigencias en torno a la competencia deportiva.

Los deportistas constantemente están sometidos a presiones que les genera cambios de ánimo y afectan su rendimiento, por lo que es importante mencionar que con una regulación en las variables antes mencionadas se lograría un mejor desempeño deportivo; Cloninger (2003) asegura que las personas optimistas afrontan de mejor manera sucesos estresantes, a diferencia de los pesimistas quienes evitan hacerles frente a agentes estresores. De la misma manera, Aranzana y otros (2016), refieren que las personas optimistas presentan menos niveles de estrés que los pesimistas, gracias a sus adecuadas estrategias de afrontamiento. García y Oliveros (2018), expresan que los deportistas podrían presentar respuestas poco adaptadas, al verse en situaciones adversas.

De tal manera, que el objetivo de este estudio es el de describir el optimismo, la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento como predictores del alto rendimiento deportivo en seis atletas de alto élite; para esto, se ha utilizado un enfoque mixto (cualitativo - cuantitativo) lo que permitió describir y medir las variables y los componentes de cada una de ellas; con un alcance de tipo descriptivo, conociendo las situaciones, costumbres y actitudes predominantes de los sujetos mediante el uso de una entrevista e instrumentos de valoración; y se ha empleado un diseño no experimental de tipo transversal, donde se han observado, en un solo momento, los fenómenos en su ambiente natural para posteriormente analizarlos.

Gracias a la búsqueda exhaustiva, la descripción de la información, y la comprensión y análisis de los datos obtenidos, se desglosará a continuación la información acorde a cada capítulo.

En el Capítulo I, se presenta conceptos y definiciones básicas sobre las variables a estudiar, los hechos de interés de la investigación, las causas principales del objeto de estudio y cómo se debe intervenir dentro de este; además se describe las tipologías y clasificaciones existentes de las variables, al igual que los síntomas que se presentan y el pronóstico que poseen los sujetos con altos niveles de optimismo, autoeficacia, y adecuadas estrategias de afrontamiento; al final se contextualiza el objeto de estudio.

El Capítulo II, se refiere a la fundamentación teórica epistemológica del estudio, aquí se describen aportes, beneficios y origen de la psicología positiva, la cual fomenta el interés de investigadores sobre el estudio de los aspectos psicológicos positivos del ser humano; de la misma manera, se describe la argumentación teórica, donde se manifiesta cómo la psicología positiva evalúa, cómo realiza las intervenciones y qué técnicas utiliza en sus tratamientos.

En el Capítulo III, se redacta el diseño de la investigación, con qué tipo de enfoque se trabajó y por qué, en este caso se ha empleado el enfoque mixto, razón por la cual se describe al enfoque cualitativo y cuantitativo; a su vez, se hace referencia al diseño de investigación con el que se ha trabajado, en este estudio se utilizó el diseño no experimental de tipo transversal.

Por último, en el Capítulo IV, se describen los resultados y se realiza los análisis de datos obtenidos mediante los instrumentos como la entrevista y los reactivos aplicados. Luego de las deducciones elaboradas, se da paso a las conclusiones y recomendaciones de la investigación.

# **OPTIMISMO, AUTOEFICACIA Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO.**

## **1. GENERALIDADES DEL OBJETO DE ESTUDIO**

### **1.1. Definición y hechos de interés**

Bandura (como se citó en Zimmerman, 2000) menciona que la autoeficacia surge tras el estudio que el propio sujeto realiza sobre sus pensamientos, sentimientos y acciones, con el fin de alcanzar metas de aprendizaje que más adelante le permitirán obtener una adecuada autorregulación, este estudio introspectivo generado por el individuo influirá en su motivación, y en sus estilos y técnicas de aprendizaje empleadas a futuro.

De la misma manera, Bandura (1977) refiere que la autoeficacia proporciona bases para predecir la ocurrencia, generalidad y persistencia de un comportamiento; manifiesta también, que la autoeficacia mejora si los éxitos obtenidos provienen de las habilidades propias de cada sujeto, mas no de ayuda de agentes externos.

Por tal razón, Bandura (1999), describe a la autoeficacia como aquella creencia que tiene cada persona para organizar y ejecutar ciertas acciones ante situaciones futuras, este sistema de creencias es la base de la configuración humana; es decir, la autoeficacia es la expectativa acerca de algo y la creencia de que se obtendrán resultados satisfactorios respecto a las tareas que se realizan.

Continuando con la misma idea de Bandura acerca de la autoeficacia, Rojas (2007) menciona que esta, no es más que un proceso cognitivo elaborado por el sujeto, donde realiza una evaluación y apreciación de sus propias competencias para realizar una tarea adecuadamente en situaciones que requieran de un esfuerzo adicional al que utiliza comúnmente.

Por otro parte, el optimismo es uno de los aspectos que se estudia constantemente dentro de la psicología positiva; Carver y Scheier (2001), lo describen como un constructo proveniente de la sabiduría popular, y que se basa en las expectativas positivas que posee cada persona respecto al futuro.

Según Cloninger (2003), el optimismo se centra en mantener una expectativa positiva ante las experiencias vividas; Cloninger manifiesta que un individuo optimista tiene la creencia de que las cosas saldrán correctamente, que los sucesos buenos son mayores que los malos y esto hace que afronten de mejor manera sucesos estresantes en la vida.

Así mismo, García (2015), define al optimismo como una expectativa positiva sobre algún suceso experimentado por el sujeto, el cual se relaciona con la salud, las emociones, el bienestar físico y mental. Es decir, la falta de optimismo ocasiona malestar a nivel emocional, físico y mental, lo que podría derivar a desarrollar estrés e inconformidad con las actividades y experiencias diarias.

Por último, respecto a las estrategias de afrontamiento, es importante mencionar en primera instancia qué significa la palabra afrontamiento; Lazarus (2000) lo define como un hecho dinámico de origen cognitivo y conductual que se emplean para sobrellevar las demandas internas y externas. El mismo autor refiere que las estrategias de afrontamiento son los procesos realizados o ejecutados que pueden variar dependiendo de las circunstancias en el que se encuentre el sujeto. y estos son un extra de los recursos ya poseídos por el individuo.

Dentro de las estrategias de afrontamiento, según varios estudios realizados que se describirán más adelante, una de las más empleadas es aquella en la que el sujeto se enfrenta al problema y busca la resolución de este; el individuo tratará de identificar soluciones a los problemas cotidianos empleando actitudes y destrezas cognitivas, conductuales y emocionales para enfrentarse al suceso estresante (Ruiz, Díaz y Villalobos, 2012).

A continuación, se describirán varios estudios e investigaciones que se llevaron a cabo, donde relacionan las variables optimismo, autoeficacia y estrategias de afrontamiento con otras variables, vale destacar que en ningún estudio se ha relacionado a estas tres variables de manera conjunta.

Di-Colloredo, Aparicio y Moreno (2007), aluden que existen diferencias significativas en los estilos de afrontamiento empleados por hombres y mujeres en situaciones de desplazamiento, ambos tienden a utilizar métodos evitativos. Las mujeres evalúan positivamente la situación logrando un desarrollo personal, además, presentan un distanciamiento emocional y una desconexión cognoscitiva del problema; en cambio, los hombres controlan sus emociones y presentan un desarrollo personal, pero muestran reacciones depresivas y negación de la situación vivida.

Así como Di-Colloredo, Aparicio y Moreno (2007) referían en su investigación que las emociones influyen en los estilos y estrategias de afrontamiento, de igual manera Cloninger (2003), menciona que un bajo nivel de autoeficacia mantiene una relación directa con las emociones negativas.

Considerando que la presente investigación se realiza en deportistas de alto rendimiento, se requiere mencionar el papel que cumple la psicología dentro del deporte. La psicología ha ido teniendo cada vez más reconocimiento en las ciencias del deporte siendo de gran utilidad y adoptando una mayor atención y reconocimiento a nivel mundial con el pasar del tiempo (Weinberg y Gould, 2010).

Weinberg y Gould (2010), estudiaron el rol que desempeña la autoeficacia en los deportistas y concluyeron que quienes presentaban mayor confianza, mejor era su desempeño; además, hacen énfasis en que los entrenadores representan un punto importante en esto, pues son ellos quienes utilizan un sin número de técnicas para fomentar ejercicios que ayuden a incrementar el rendimiento y moldear su confianza.

Estevan, Álvarez y Castillo (2016) es su estudio sobre la autoeficacia percibida y el rendimiento técnico-táctico en taekwondistas, demostraron que la autoeficacia va de la mano con el esfuerzo empleado para el cumplimiento de metas; estos autores concluyeron que los sujetos con mayor autoeficacia eran los deportistas que constantemente ganaban las competencias, es decir, sujetos que ya habían tenido éxitos con anterioridad.

Otra investigación cuyo objetivo era analizar el papel que desempeña el perfil resiliente y el optimismo en los niveles de estrés-recuperación de nadadores federados, se llegó a la conclusión de que los nadadores con un perfil psicológico basado en niveles altos de resiliencia y optimismo

utilizan una mayor variedad de estrategias en la realización de las tareas asignadas y gestionan de mejor manera las demandas generadas (Aranza, y otros, 2016).

En dicha investigación se demuestra que el optimismo juega un papel importante en la autorregulación del sujeto, razón por la cual se menciona que quienes cuentan con un perfil optimista y resiliente, son individuos que manejan de mejor manera el estrés provocado por una lesión o fallo de sus actividades como deportistas.

Así mismo, en el año 2015 se realizó un estudio que propone analizar las diferencias entre optimismo y competitividad en función de practicar deporte o no, llegando a la conclusión de que los deportistas son más optimistas que los no deportistas, pues su conducta de logro es necesaria para vencer a sus rivales y alcanzar sus metas, además, se confirma que los deportistas de alto rendimiento son más competitivos que los de menor nivel (García , Ruiz, y Ortín, 2015).

En este último sentido, Moreno (2015), determinó a estudiar el cambio en los niveles de autoeficacia de los estudiantes y analizar el tipo de relación que existe entre el optimismo, locus de control, estilos de aprendizaje, actividades pedagógicas y autoeficacia, demostró que los niveles de optimismo varían de acuerdo con agentes internos y externos, y que las personas optimistas, además de ser competitivas tendrían un mayor rendimiento deportivo.

Reche, Gómez, Martínez y Tutte (2018) refieren que existe una interdependencia entre el optimismo y la resiliencia, afirman que los deportistas que afrontan de mejor manera situaciones adversas, son quienes presentan una resiliencia más elevada y un nivel superior de optimismo, además son sujetos que han participado en más competencias en comparación con deportistas que llevan pocos años en la práctica.

Por otra parte, en un estudio desarrollado por García (2015), se deseaba conocer la relación existente entre el optimismo, las estrategias de afrontamiento, la afectividad positiva y la satisfacción por la vida, se llegó a comprobar que dichas variables se relacionaban de manera positiva, por lo tanto, una de las labores del psicólogo es el de mejorar el bienestar y satisfacción de los deportistas, pues esto afecta de manera directa en el rendimiento y logros de los objetivos.

Como se puede apreciar, la información del tema a tratar es escasa, debido a que la psicología positiva se la ha venido estudiando desde hace pocos años, al igual que la psicología deportiva, razón por la que los estudios realizados aún no han podido dar una explicación sobre la relación existente entre las variables, optimismo, autoeficacia y estrategias de afrontamiento en deportistas de alto rendimiento.

Hay que tener en cuenta también, que los estudios e investigaciones hasta ahora realizadas han sido en deportistas que practican tan solo una disciplina, careciendo de una muestra más generalizada, es decir, un estudio en deportistas que se desempeñen en disciplinas variadas (tenis, taekwondo, fútbol, artes mixtas, etc.), con el fin de obtener resultados más estandarizados.

## **1.2. Causas del problema de estudio**

Becerra y Reidl (2015) realizaron un estudio donde buscaban identificar si la motivación, la autoeficacia y el estilo atribucional predicen el rendimiento escolar; refiriendo que las causas que conllevan a alcanzar un alto rendimiento escolar sostienen una estrecha relación con las variables antes mencionadas; debido a que los participantes (estudiantes de alto rendimiento) refirieron que el esfuerzo personal y el cumplimiento de obligaciones académicas son claves para un buen rendimiento, estos aspectos son propios e internos de cada sujeto, y por lo tanto son capaces de controlarlos; mientras que los estudiantes de bajo rendimiento afirmaban que el obtener un alto puntaje al final del curso era lo que determinaba un buen rendimiento, variable externa que claramente les resulta difícil controlar.

De la misma manera, Fernández, González y Trianes (2015) manifiestan que, a mayor nivel de optimismo, menores manifestaciones emocionales y conductuales; pues el optimismo permite al sujeto apreciar aspectos positivos de la vida; es decir que el afrontamiento de situaciones estresantes se facilita si el sujeto posee un temperamento optimista.

Arias (2013), refiere que las personas optimistas y resistentes cuentan con mayor salud y presentan menos rasgos patológicos, afirma que tienen una buena autoestima, mayor autocontrol, presentan un mayor locus de control, son más comprometidos en sus actividades, las adversidades las toman como retos o desafíos, se sienten más satisfechos con la vida que llevan y experimentan mayores emociones positivas.

De cierta manera, las emociones negativas han sido un medio para resolver de forma inmediata problemas que surgen en el entorno, mientras que las emociones positivas permiten el crecimiento, fortalecimiento y desarrollo personal; esto demuestra que las personas con mayor felicidad y bienestar viven más años, tienen mayor resistencia al dolor, y por ende son más sanas (Domínguez y Ibarra, 2017).

En un estudio realizado por Oriol, Mendoza, Covarrubias y Molina (2017) se comprueba que las emociones positivas y el hecho de apoyar la autonomía de los estudiantes, tiene efectos positivos en su rendimiento, de esta manera, el sujeto disfrutará el hacer las tareas y tendrá una mayor percepción de éxito, esto permitirá a su vez, activar otros recursos como la autoeficacia y el compromiso.

Por otro lado, dentro del área deportiva; Cantón, Checa y Vellisca (2015) mencionan que a menudo los deportistas presentan una pérdida de concentración y experimentan ansiedad fisiológica debido a las constantes competencias en la que se ven inmersos; sin embargo, notaron que los sujetos que tenían mayor experiencia deportiva y utilizaban estrategias de afrontamiento orientadas a la tarea no manifestaban dichas problemáticas.

Los constantes entrenamientos, preparación y competencias a los que se ven sometidos los deportistas de alto rendimiento pueden generar en ellos desánimo, cansancio, estrés y otras situaciones psicológicas que afectarían negativamente su rendimiento; para regular su estado de

ánimo se requiere de factores cognitivos y emocionales como la confianza, y el logro motivacional, permitiendo la utilización de estrategias de afrontamiento adecuadas (García y Oliveros, 2018).

Estos mismos autores refieren que vivir una serie de fracasos ocasionará una baja expectativa de eficacia, por el contrario, si las experiencias son exitosas, los niveles de autoeficacia serán altos. Al respecto Cloninger (2003) manifestó que una persona que mantiene expectativas altas respecto a cierta situación tiene mayor confianza en el dominio de la misma.

Respecto al optimismo, Cloninger (2003) menciona que las personas optimistas afrontan con mayor eficacia sucesos estresantes, a diferencia de los pesimistas quienes evitan hacerles frente a los estresores del diario vivir. Así mismo, Aranzana y otros (2016), en un estudio comprobaron que las personas optimistas presentan menos niveles de estrés que los pesimistas, gracias a sus estrategias de afrontamiento centradas en el problema.

En relación con lo antes mencionado, García y Oliveros (2018), añaden que los deportistas se enfrentan constantemente a factores estresores como: lesiones, derrotas, expectativas propias o de otros, provocando en ciertas ocasiones respuestas poco adaptadas; por lo que consideran importante la ejecución de adecuadas estrategias de afrontamiento. Di-Colloredo, Aparicio, y Moreno (2007), coinciden al manifestar que de acuerdo al tipo de percepción que tenga un individuo sobre una situación (amenazante o no) adoptará, ciertos recursos y estrategias para afrontar de mejor manera dichas adversidad.

### **1.3. Tipología y síntomas asociados.**

En el presente apartado se abordará brevemente la tipología y síntomas asociados desde una visión positivista de las variables personológicas a estudiar como son: el optimismo, la autoeficacia y los estilos de afrontamiento, vistos desde las diferentes perspectivas de autores que han estudiado cada uno de los constructos mencionados anteriormente, para el presente análisis de caso.

Según como lo plantean los siguientes autores, los tipos de optimismos se pueden clasificar de la siguiente manera: optimismo disposicional y situacional (Scheier y Carver 1987), optimismo ilusorio (Sánchez, Rubio, Páez y Blanco, 1998), optimismo de estilo atribucional o explicativo positivo (Peterson y Seligman, 1984) y finalmente optimismo inteligente (Avia, Vázquez, 1998).

La tipología de la autoeficacia como variable de investigación, es reconocida por algunos autores como: autoeficacia general percibida (Bandura, 1995); autoeficacia en el contexto físico y autoeficacia en el contexto deportivo (Aguilera, 2013; Fernández, Medina, Herrera, Rueda, Fernandez del Olmo, 2011).

Finalmente, la característica personalógica estrategias de afrontamiento o de coping concretas de manera general se clasifican de la siguiente manera: a) centradas en la tarea; b) en la emoción y c) focalizada en la en la evaluación primaria (Lazarus y Folkman, 1984; Lazarus, 1991).

Otra clasificación desde el modelo transaccional desarrollado por Lazarus y Folkman (1986), las categorizan: a) en función del método o medio empleado para afrontar su direccionalidad: estrategia activa, pasiva o evitativa.; b) en función de donde se dirija el foco de atención; c) centradas en la emoción y d) estrategias de afrontamiento cognitiva o conductual (Chirivella, Checa y Budzynska, 2013).

Dentro del ámbito deportivo, gracias a investigaciones, se conoce que existen otras estrategias de afrontamiento como: la estrategia de auto convencerse (Jones, Swain y Cale, 1991, 1992); la de imaginarse mentalmente (Mahoney, Gabriel y Perkins (1987); la estrategia de afrontamiento visualización (Sánchez y Lejeune (1999) y estrategia de afrontamiento del Auto-diálogo (Urra Tobar, 2014).

Al estudiar los síntomas asociados, se reconoce que las personas con características positivas como la felicidad; las actitudes positivas, la seguridad que sobre la alta probabilidad de ocurrencia de eventos buenos y positivos en su vida, el mejor afrontamiento de las situaciones; y la vivencia de menores niveles de estrés y ansiedad tienden a desarrollar habilidades y fortalezas en respuesta a diversas situaciones cotidianas (Alpízar y Salas, 2010)

Amorós, Remor y Carrbles (2004) plantean que el optimismo es cualidad positiva que favorece a la salud física y mental. Para reafirmar lo mencionado, Scheir y Carver (2014) afirman que la perspectiva o convicción de que en la vida pasarán eventos positivos, al parecer están ligados a un mejor bienestar tanto físico como psicológico, por lo que se comprende que, si la persona es más optimista o posee cualidades personológicas positivas, mayor será su bienestar mental y rendimiento en las actividades.

Una persona optimista, con capacidad de autoeficacia y estrategias de afrontamiento, a partir de investigaciones alusivas a las variables, justifican su efectividad hacia un estilo de vida mejor, manejo de estrés, enfermedades como cáncer, rendimiento académico, calidad de vida en mujeres con cáncer, depresión, miedos, insuficiencia renal, frecuencia cardiaca, entre otras ( Moleiro y Villamaín, 2004; Cataño y León, 2010; Barca, Almeida, Porto, 2012; Grau, Salanova, y Peiró, 2012; Mera y Ortiz, 2012; Abalde y Pinos, 2016; Hewitt, Juárez, Parada, Guerrero, Romero, Salgado y Vargas, 2016; Reyes, Reséndiz, Olán, y Reidl, 2017).

Estudiando la relación optimismo y rendimiento desde el ámbito deportivo, los sujetos optimistas obtienen un mayor rendimiento, si utilizan cualidades personológicas como: confianza deportiva, el empleo de estrategias adaptativas, los estados emocionales positivos, el locus de control interno, el recuerdo de información relevante, la dureza mental, relaciones negativas con el miedo al fracaso y la ansiedad pre-competitiva (Manzo, Silva, y Mink, 2001; Conroy, Willow y Metzler, 2002; Wilson, Raglin, y Pritchard 2002; Gaudreau y Blondin, 2004; Abele y Gendolla, 2007; Nicholls, Polman, Levy y Backhouse, 2008).

Según las investigaciones sobre la teoría de Bandura en 1978, señalan las características que poseen las personas con alto significado de autoeficacia personal que se creen capaces de resolver con éxito los problemas, sus esfuerzos son más persistentes, intensos en hacer una actividad, sus anhelos o metas son altas y difíciles pero tienen con mucha frecuencia un compromiso muy alto, si tienen dificultades tienden a tomarlo como un reto a superar, alne alguna situación negativa (fracaso) se esfuerzan el doble para lograrlo debido a que crean pensamientos como que no se esforzaron lo suficiente en la actividad que estén realizando recuperándose con facilidad de esa caída, ante los miedos, saben cómo manejar la situación para poder tener un mejor control en esos eventos. Todo este alto sentido de autoeficacia alimenta el interés y entusiasmo por las acciones,

aumentando la sensación de beneficio personal y también disminuye el estrés y la predisponían a depresión (Busot, 1997).

Entre las cualidades del uso de estrategias de afrontamiento Márquez (2006) plantea que las personas utilizan estrategias de afrontamiento que minimizan los tipos de cogniciones y reducen la cantidad de autorreflexiones, esto los hacen en situaciones que requieran respuestas físicas rápidas. Y ante situaciones que generan ansiedad, Pinto y Vázquez (2013), en su estudio sobre la ansiedad competitiva, las estrategias de afrontamiento y el rendimiento deportivo en jugadores amateurs de golf, utilizaron estrategias de afrontamiento llamadas calma emocional y la planificación activa/ reestructuración cognitiva lo que ayudo a su éxito.

#### **1.4. Pronóstico**

Una persona optimista con autoeficacia, con adecuadas estrategias de afrontamiento, habilidades de resolución de problemas, auto-concepto, auto-eficiencia, motivación, resiliencia, autorregulación y autoestima (Vera y Guerrero, 2003; Reche; Tutte y Ortín, 2014; Joloy, 2006; Bados y García, 2014; Aranza, Salguero, Molinero, Zubiaur, De la Vega, Ruiz y Márquez, 2016; Sáez, Bustos, Pérez, Mella, Lobos y Díaz, 2019 ) se muestra ante la sociedad de una manera diferente; es una persona psicológicamente activa y preserva un bienestar mental, por lo que cabe resaltar que en algunos estudios las variables mencionadas se ven ligadas independientemente al alto rendimiento deportivo, influyendo de manera significativa para la obtención de la gratificación del triunfo (López, Martínez, y Pallarés, 2017).

Dentro del análisis de cada una de las variables: optimismo, autoeficacia y estrategias de afrontamiento, se puede determinar que, si una persona que practica deporte mantiene un equilibrio en estos constructos, tendrá un mejor rendimiento deportivo, mismo que podrá influir positivamente en una competencia, evaluación o meta que se proponga la persona (García, Ruiz, y Ortín, 2015).

Los rasgos psicológicos anteriormente mencionados según Wilson, et al., (2002); Norlander y Archer (2002); Gordon, (2008), indican que el optimismo y el pensamiento positivo podrían resultar beneficiosos para obtener un mayor rendimiento deportivo. Es decir que ante las creencias, percepciones y aficiones positivas sobre el futuro ayudan a una conducta autorregulada, aumentando las actividades para obtener las metas planteadas (Ortín, Martínez, Reche, Garcés y González, 2018).

Además, estudios independientes en el deporte y con relación a la salud mental postula que las personas tienen un beneficio directo en el estado de ánimo, salud mental y salud física al practicar algún tipo de deporte. Esto se debe a que llegan a tener la autonomía, mejora su estima y beneficia la prevención de la depresión en población joven (Mora, Villalobos, Araya y Ozols, 2004).

Por consiguiente, Chuya y Peña (2015) mencionan que existen conductas de saludables relacionadas con la autoeficacia. Otros autores refieren a la autoeficacia como variable anticipatoria y evitativa del consumo de drogas (Melo y Castanheira, 2010), también se observan conductas de práctica de ejercicio físico (Schwarzer y Fuchs, 1999), bajar de peso, y además de la destreza para recobrar la salud (Forsyth y Carey, 1998), es decir que si una persona potencia su autoeficacia, aumenta la habilidad de saber cómo sobrellevar los problemas que se le pueden presentar en de la vida cotidiana.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento se ha visto que ayudan al manejo del estrés, ansiedad ante una competencia, hacer frente a las exigencias percibidas en torno a la competición deportiva, la utiliza para obtener un mejor rendimiento, mantenimiento de una autoestima positiva (Hanton y Jones, 1999; Flecher y Hanton, 2001; Anshel y Andersen, 2002; Márquez, 2006; Colombo, 2018).

## **1.5. Contextualización y objetivo de la investigación.**

A partir de las revisiones bibliográficas sobre las variables: optimismo, autoeficacia y estrategias de afrontamiento en la población deportiva se concluye que las investigaciones o estudios realizados son escasos, más aún en el territorio ecuatoriano. Puesto a que la mayoría de las investigaciones en psicología se centran en las patologías que presentan las personas, al contrario de la Psicología Positiva que su principal objetivo es el estudio de rasgos positivos y de su influencia en la salud de las personas.

Investigaciones como “Optimismo disposicional como predictor de estrategias de afrontamiento” en España por Chico en el 2002; y otros más realizados en Europa en específico España, contribuyen con investigaciones sobre las variables que se están estudiando, pero no responden a una investigación completa de dichas variables.

Además otros estudios realizados en América como Autoeficacia y motivación en el deporte en jóvenes universitarios en México, por Joloy en el 2006; “La relación del optimismo y las estrategias de afrontamiento” en Chile; “Estilos parentales y estrategias de afrontamiento en niños” en Colombia por Richaud en el 2005; “Do Otimismo Explicativo ao Disposicional: a Perspectiva da Psicologia Positiva” en Brasil por Bastianello y Hutz (2015); solo asocian variables independientes más no existen estudios en las que se relacione optimismo, estrategias de afrontamiento, y autoeficacia en deportistas de alto rendimiento. Lo que deja en claro la poca importancia que se le da a estas variables psicológicas en este tipo de población para su estudio.

En la ciudad de Machala existe una sola investigación enfocada en la autoeficacia en las conductas saludables (Chuya y Peña, 2015) en donde concluyen que la autoeficacia aumenta el uso de estrategias lo que potencia la salud. Además, en cuanto a estrategias de afrontamiento se tiene a direccionadas a Embarazo Precoz; en pacientes diagnosticados con VIH-SIDA; empleado por padres de niño diagnosticado con trastorno de pica; en pacientes distímicos oncológicos; en paciente terminal; Afrontamiento de los hijos frente al divorcio de sus padres (Encalada y Sánchez, 2015; Maza y Peña, 2015; Arica y Peñaloza, 2015; Solano y Jaramillo, 2016; Pavas y Villavicencio, 2017 y Jacho, Ochoa y Serrano, 2018), concluyen que las estrategias de

afrontamiento ayudan a mejorar las condiciones de vida y situaciones por las que están atravesando. Es importante denotar que estudios enfocados en Optimismo y sobretodo en variables psicológicas como autoeficacia y estrategias de afrontamiento en deportistas, son escasos en materia de investigación.

Por lo antes mencionado, el presente análisis de caso, se realizó en la ciudad de Guayaquil en el Comité Olímpico Deportivo (ver Anexo A), donde participan deportistas de tres disciplinas: patinaje artístico, judo y tiro olímpico y de diferentes edades, sexo y forman parte del Centro de Entrenamiento para el Alto Rendimiento Deportivo (CEAR). Para la selección de los sujetos a estudio estuvieron sometidos a ciertos parámetros de exclusión como: tener un diagnóstico psiquiátrico, presentar alguna discapacidad física, ser menor de 12 a 16 años, tener un rendimiento deportivo medio, estar fuera del CEAR.

Teniendo en cuenta todo lo anterior, las variables a estudiarse como optimismo, autoeficacia y estrategias de afrontamiento se ven directamente relacionadas con el deporte y hacen parte de la actividad física practicada por deportistas que tiene un gran responsabilidad al encontrarse en un alto rango deportivo con exigencias mucho más estrictas lo que su bienestar psicológicos han generan el interés de investigar acerca de las variables y rescatar su contribución al deporte o viceversa, se ha planteado como objetivo describir el optimismo, la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento como predictores del alto rendimiento deportivo.

## **2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA EPISTEMOLÓGICA DEL ESTUDIO**

### **2.1. Descripción del apartado teórico**

Los antecedentes de la psicología positiva se pueden evidenciar en estudios e investigaciones sobre apego, inteligencia emocional, optimismo, conductas prosociales, valores humanos, creatividad y muchos otros temas estudiados años anteriores a la existencia de esta; lo que pone en evidencia que se ha estado trabajando dentro del campo de la psicología positiva desde hace mucho tiempo atrás, sin ser conscientes de ello (Gijón, 2017).

La psicología positiva propiamente dicha surgió con Martin Seligman en su discurso como presidente de la American Psychological Association; su creación tuvo como fin, fomentar el interés de investigadores sobre el estudio de los aspectos psicológicos positivos del ser humano, cualidades bastante olvidadas hasta ese entonces, razón por la cual, los psicólogos estaban perdiendo la capacidad de resaltar aspectos positivos más allá de lo patológico o disfuncional (Hervás, 2009).

Hervás, mencionaba que existieron muchos autores como Robert Sternberg, Albert Bandura, Howard Gardner, Carol Ryff o Ed Diener quienes presentaron sus aportaciones en cuanto a los aspectos positivos del ser humano, mucho antes de que la psicología positiva hubiese salido a la luz; entre otros grandes antecedentes, tenemos al movimiento humanista con Abraham Maslow y Carl Rogers quienes recuperaron la visión positiva del ser humano frente a los pensamientos y corrientes conductistas y psicoanalistas que lideraban esa época.

En un intento por retomar este campo olvidado, Seligman enfatiza que la psicología no solo es el estudio de la enfermedad, sino también, el estudio de la fuerza y la virtud; por tal razón, el tratamiento debe centrarse en construir y fomentar lo que es correcto y no reparar tan solo lo malo o incorrecto (Seligman, 2002).

Por tal razón, se ha definido a la psicología positiva como el estudio de aspectos, experiencias y rasgos positivos, así también, como el estudio de programas que ayuden a mejorar la calidad de vida del sujeto mediante la prevención o reducción de una patología (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

Seligman sugirió que existen tres áreas de estudio dentro de la psicología positiva: las emociones, los rasgos y las organizaciones positivas; sin embargo, estas mismas podrían desviar el estudio central de esta ciencia, como son las estrategias, programas, herramientas y su aplicación en prevención, promoción de la salud e intervención para obtener efectos positivos en diversas áreas del funcionamiento psicológico (Hervás, 2009).

De la misma manera, Park, Peterson y Sun (2013) refieren que el campo de la psicología positiva se divide en tres áreas relacionadas entre sí; las experiencias subjetivas positivas (felicidad, plenitud, *fluir*), los rasgos individuales positivos (fortalezas del carácter, talentos, intereses, valores), las relaciones interpersonales positivas (amistad, matrimonio, compañerismo) y las instituciones positivas (familias, escuelas, negocios, comunidades). Para Park y Peterson las instituciones positivas posibilitan el desarrollo de relaciones, rasgos y experiencias subjetivas positivas.

Seligman (2002) menciona que, en la última década, la psicología se ha ido alejando del modelo centrado en la enfermedad para enfocarse en la prevención, la misma que se basa en un modelo sistémico de competencias y no de debilidades; Seligman, afirma que existen fortalezas como el optimismo, la esperanza, perseverancia y otras, que pueden mejorar y hacer frente a un malestar psicológico.

En la actualidad, existen datos suficientes que permiten afirmar que las emociones positivas incrementan la salud y el bienestar, fortalecen el crecimiento personal y fomentan sentimientos de satisfacción personal, esperanza, optimismo y felicidad (Fredrickson, 2001); de la misma manera,

Strumpfer (como se citó en Contreras y Esguerra, 2006) menciona que estas emociones se relacionan con la recuperación cardiovascular y el adecuado afrontamiento al estrés y a la adversidad.

Lo que resalta la originalidad de la psicología positiva es que centra su estudio en áreas aún inexploradas de la psique humana, ligadas con el bienestar psicológico, la autorrealización y el desarrollo de actitudes que permiten al individuo vivir en armonía como sociedad; estos aspectos, son temáticas que se tratan a diario en la actualidad y requieren una exploración (Alarcón, 2008).

La psicología positiva tiene como principal objetivo, el estudio de las emociones y rasgos positivos, instituciones que fomentan su desarrollo y programas que ayudan en la mejora de la calidad de vida del sujeto, es decir, se encarga de mantener el bienestar de la persona y desarrollar competencias emocionales para evitar posibles patologías (Bisquerra y Hernández, 2017).

Solanova, Llorens y Martínez (2016) buscaban conceptualizar, evaluar e intervenir en el desarrollo de personas, grupos y organizaciones positivas, afirmando que se requiere un cambio de perspectiva a nivel organizacional y dar paso a lo positivo, para así obtener trabajadores proactivos, con iniciativa propia, colaboradores, responsables y comprometidos con la excelencia y responsabilidad social.

La necesidad de investigar tratamientos eficaces dentro de este campo crea la necesidad de ampliar la búsqueda y destacar la importancia que tienen las emociones positivas en los tratamientos de diferentes malestares de índole psicológico (Gijón, 2017). La visión que tiene la psicología positiva acerca de la salud psíquica se concentra en experimentar más sentimientos positivos que negativos, sentirse satisfecho con la vida, con sus talentos y fortalezas, participar de manera activa en actividades, mantener relaciones positivas y adecuadas, contribuir con la comunidad, y sentirse sano y seguro (Park, Peterson y Sun, 2013).

Por otra parte, entre otras temáticas actuales y poco exploradas, encontramos a la psicología deportiva, la cual se centra en la aplicación de técnicas psicológicas que ayudan a eliminar problemas que afectan la psique del deportista y así potenciar sus capacidades para alcanzar un rendimiento óptimo; el psicólogo dentro de este campo se encarga de entrenar habilidades psicológicas para que el deportista pueda enfrentarse con un mayor número de recursos a las competencias deportivas (Rodríguez, 2003).

Cruz y Riviera (como se citó en Romero, Brustad, y García, 2007) sostienen que el psicólogo deportivo debe centrar su atención en el bienestar de los deportistas y no tan solo limitarse en la preparación psicológica para mejorar su rendimiento. Romero, Brustad y García (2007) manifiestan que, a pesar de las investigaciones, aún no se halla una la relación exacta entre el bienestar psicológico y el deporte; el estudio más cercano que se tiene del mismo es el de la teoría del “Flow” o “Flujo” en el deporte para la optimización del rendimiento; este flujo se basa en alcanzar un crecimiento personal desarrollando habilidades y enfrentándose a desafíos mayores de manera progresiva.

Se puede concluir entonces, que existe la necesidad de incrementar el área investigativa dentro del campo de la psicología positiva aplicada al deporte; pues ha quedado demostrado que un tratamiento que focalice su atención en las fortalezas del sujeto es más prometedor. Sin embargo, aún no queda demostrado cómo la intervención basada en psicología positiva funciona en comparación con intervenciones tradicionales y cuáles son las técnicas más empleadas en la misma, por lo cual, se deberá trabajar a la par con aspectos positivos y negativos (Park, Peterson y Sun, 2013).

## 2.2. Argumentación Teórica

Se conoce que el estudio de variables positivas como optimismo, alegría, creatividad o humor en el área de psicología mantiene poco interés de estudio (Vera, 2006; De la vega, Ruiz, Batista, Ortin y Giesenow, 2012; De la Vega, Ruiz, Fuentealba y Ortín, 2012). Pero a raíz del surgimiento de la psicología positiva, todos los conceptos asociados a variables positivas que describen o se asocian al bienestar psicológico, social y físico en el sujeto, además estas variables empezaron a ser direccionados a investigaciones, teniendo mayor interés de estudio actualmente.

Fue Seligman (1999) quien, en la Segunda Guerra Mundial, presenta un concepto sobre psicología positiva, es así que se afirma que el estudio de lo positivo no fue algo que surgió ahora recién; además, plantea que los objetivos en la que se centraba la psicología positiva eran tres: abordar de manera eficiente los trastornos mentales, hacer que las personas tengan vidas productivas y plenas e implantar, potenciar y desarrollar inteligencia y talento. Pero tras los acontecimientos surgidos en esa época, los psicólogos de ese entonces, se empezaron a centrar solo en los trastornos y las repercusiones de los mismos, dejando de un lado las características positivas del ser humano (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

La psicología positiva actualmente se concentra en el estudio de constructos positivos y preventivos, no obstante, antes la psicología positiva aplicada en la persona como ente individual buscaba indagar acerca de las destreza que posee, su capacidad de amar, su aptitud o vocación para hacer algo con tanto pasión, su valía, sus habilidades interpersonales, sus preferencias por mejorar su apariencia y verse mejor, su insistencia en lo que deseaba, el sentido del perdón, sus dones, espiritualidad, singularidad y sabiduría, lo que en otras palabras de estos tiempos y ante la sociedad los llama: responsabilidad, civismo, tolerancia y altruismo (Cuadra y Florenzano, 2003; Guerrero y Vera, 2003; Kholer, 2004; Seligman y Gilham, 1999; Simonton y Baumeister, 2005).

Cabe mencionar, que el optimismo forma parte de las variables en las que se centra la psicología positiva (Snyder y López, 2002). Seligman (2003), considera al optimismo como fortaleza, lo cual, si es potenciado hará que el sujeto tenga una mejor salud, tanto física como mental (Carver y Scheier, 2002; Diener, Nickerson, Lucas y Sandvik, 2002; Harter, 2006). Afirmando lo anterior,

estudios demuestran que el optimismo juega un papel importante en la salud de las personas por medio de conductas de afrontamiento adaptativas, generando bienestar psicológico y físico (Chico, 2002; Ferrando, Chico, y Tous, 2002; Martínez, Reyes, García, y González, 2006).

Lo que caracteriza a una persona optimista de las pesimistas es su forma de pensar, puesto que recuerdan el pasado de manera beneficiosa y positiva, dejando de lado los eventos negativos y selecciona acontecimientos positivos, como recuerdos. Otra característica que se observa en las personas optimistas es que mantienen un buen concepto de la vida y de sí mismos en el presente y en el futuro, pero con la única diferencia de que sus pensamientos estén propicios con la realidad (Chóliz, 2009).

Específicamente existe dos modelos teóricos que explican la variable optimismo (Remor, Amoros y Carrobes, 2006; Regourd, Martin y Tarquinio, 2012) el primero es el de Seligman y Colaboradores el mismo que se basa en el supuesto de que las expectativas que las personas tienen hacia el futuro es resultado de su forma de ver las causas de sucesos pasados (Peterson y Seligman, 1984; Seligman, 2004) y el segundo modelo teórico es de Carver y Scheier (1992), en donde el optimismo es la creencia o expectativa general que tiene el sujeto, con la cual esperan resultados positivos de la realidad en distintos contextos.

En cuanto a la tipología desde la misma teoría, investigaciones afirman que existen dos tipos de optimismo, el primero de Peterson y Seligman (1984) quienes hablan de un optimismo de estilo atribucional o explicativo positivo, mismo que refiere que las personas tienden a buscar una explicación a situaciones negativas atribuyéndole culpa a causas externas o a sí mismas y está fundamentada en la teoría reformulada de la indefensión aprendida de Selimang (Abramson, Seligman y Teasdale, 1978).

Por otro lado, Scheier y Carver (1987) mencionan la existencia de un optimismo disposicional y situacional en donde la persona cree tener la convicción o la expectativa fija de que en la vida la mayor parte de cosas que ocurren o ocurrirán serán de manera positiva (optimismo disposicional), además este optimismo tiene un valor adaptativo debido a que puede ser motivador para la acción, estableciendo metas y favoreciendo la dirección y la persistencia de la conducta para lograr dichos objetivos (optimismo situacional).

Cozzarelli (1993) menciona que a través del sentido de eficacia la persona con un optimismo positivo tiene un mejor ajuste psicológico de manera directa o indirecta. Es decir que los individuos al tener esta característica personalógica, afronta de mejor manera la vida, toma mejores decisiones, maneja mejor las emociones, regula su conducta ante las adversidades.

Citando a Segerstrom, Taylor, Kemeny y Fahey (1998); Scheier y Carver (2014), para reafirmar lo mencionado estos autores afirman que el optimismo es una variable que beneficia de manera directa a la salud de tres formas: a) ayuda en el estado de ánimo, lo que hace que se leve las respuestas de inmunodeficiencia mismas que se asocian patologías (trastornos tales como depresión mayor, ansiedad generalizada o estrés postraumático); b) favorece la construcción de estrategias de afrontamiento positivas que negativas debido a que las negativas se asocian con respuestas inmunológicas más nocivas y c) ayuda a tener conductas saludables en cuanto al consumo y hábitos de sueño, lo que se relaciona a un mejor sistema inmunológico.

Al describir al concepto de autoeficacia Bandura, (1987) hace referencia a la percepción que tiene el individuo para creer en la capacidad que posee para realizar algo (cuan eficaz es), por lo que direcciona sus patrones de conductas de tal manera que le permita alcanzar el objetivo planteado. Por lo tanto, este autor intenta decir que no se debe tomar en cuenta los recursos con los que cuenta la persona sino más bien a al concepto que tiene el individuo para llevarlos a cabo. Por lo que se puede afirmar que, si una persona tiene una autoeficacia alta, es más seguro que su compromiso y motivación aumente y que lleve a cabo sus actividades de una manera eficaz repercutiendo en su salud positivamente.

Por otro lado, Bandura menciona que los obstáculos son vistos de maneras distintas dependiendo del nivel de autoeficacia que el sujeto posea, es decir las personas con alta autoeficacia los ven como barreras fáciles de superar, y los que poseen una autoeficacia baja se centran la dificultad convenciéndose que es imposible resolver el problema y se dan por vencidas fácilmente. Por consiguiente, lo que Bandura plantea es que incluso la autoeficacia podrá determinar la perspectiva que la persona tenga acerca de las dificultades que se le presenten (Reivich y Gillham, 2004).

Existen dos perspectivas teóricas en las que la Autoeficacia se fundamenta, por un lado, la teoría del aprendizaje social de Rotter y por otro la teoría social cognitiva de Albert Bandura, lo que

afirma que la autoeficacia de manera como el hombre se perciba se moldeará su conducta (Prieto, 2007). Es decir que estas teorías parten en relación a la capacidad percibida para realizar una actividad y la esperanza que se tiene de que suceda como se lo plantea, por lo que directamente influye en los pensamientos, emociones y las acciones.

Para Bandura (1986) las creencias que las personas sostienen acerca de su autoeficacia son el producto de la interacción de cuatro aspectos principales: a) Experiencias anteriores, b) experiencias vicarias, c) persuasión verbal y d) reacciones fisiológicas. Estos aspectos hacen que las personas manejen su nivel de autoeficacia diferente y dependiendo de las circunstancias.

Por consiguiente, estudios mencionan que existen diferentes tipos de autoeficacia, pero una de las principales es la autoeficacia general percibida de Bandura, misma que se refiere a la influencia que tienen los demás sobre la capacidad propia de sujeto y la influencias que tiene los pensamientos (Bandura, 1995). Es decir que de manera cómo las personas perciben que al sujeto esto influirá en su comportamiento. Por último, el otro tipo de autoeficacia es la aplicada en el contexto físico y deportivo esta se centra en indagar la confianza que se tienen los deportistas así mismo y el impacto que estas logran poner durante las competencias para alcanzar una meta (Robazza, 2004; Fernández, Medina, Herrera, Rueda y Fernández del Olmo, 2011; Aguilera, 2013; Rubio, Pujals, Vega, Aguado y Hernández, 2014).

Al definir las estrategias de afrontamiento, Frydenberg en 1997 hace referencia que estas estrategias son conductuales y cognitivas que permitirán una adaptación y supervivencia al medio de forma eficaz. Otra definición presentada mucho más antes por Frydenberg y Lewis (1993) las definen como “un conjunto de acciones cognitivas y afectivas que surgen en respuesta a una preocupación en particular”. Lo que decir que, el individuo a pesar de encontrarse con diversos factores necesita una manera de sobrellevarlo, por medio de las estrategias de afrontamiento lo realizará.

Frydenberg, es quien realiza una explicación más detallada de la teoría propuesta por Lazarus y rediseña un nuevo significado al mismo constructo enfatizando a la reevaluación del resultado. Por tanto, esta autora alude que el individuo analiza su entorno, se enfrenta a factores de estrés, lo que afecta a la respuesta y los mecanismos que desea emplear para reponerse de la amenaza, y a la

búsqueda de que recursos que le resulten favorables; luego del evento y la acción ante el momento se obtendrá un resultado es mismo que es reevaluado, y en raíz de ello puede desencadenar otra respuesta. Es desde el análisis a los mecanismos de retroalimentación que el sujeto realiza después del evento que determina si vuelve a utilizar ese tipo de estrategias, es decir si le funcionó o no para guardarlas inconscientemente en el cúmulo de habilidades a utilizar cuando se presente alguna situación de riesgo a amenaza.

Casullo y Fernández (2001), por otro lado, ven a las estrategias de afrontamiento como el compilado de respuestas cognitivas y conductuales, que la persona utiliza para hacer frente a situaciones estresantes y reducir así el malestar causado. Lo que tratan de decir estos autores es que las respuestas que tenga el sujeto frente a una situación, ayude a que este tome mejores decisiones frente a eventos estresante que surgen en el diario vivir.

Es Rutter (1983), quien plante en sus estudios relacionados con las estrategias de afrontamiento indican que la tendencia a resolver un problema o el buscar ayuda social están ligados a la búsqueda de un bienestar, lo en conclusión la persona optará por buscar ayuda como una estrategia para hacer frente a los problemas.

Específicamente es Folkman y Lazarus (1981), quienes plantean dos perspectivas a las que las estrategias de afrontamiento se enfrentan: a) en donde el sujeto se centra en la relación que le causa conflicto y procede a un intento de alterar o solucionar el problema; b) en este el sujeto se centra en las alteraciones emocionales que está presentando y que están ligadas al estresor, para así mismo buscarle una solución o reducirla. Otros autores refieren de que existe una tercera perspectiva, como es el afrontamiento de evitación (DOC, del inglés disengagement-orientated coping), en donde las estrategias que se hacen presente son la de negación, consumo de algún tipo de sustancia, o cualquier otra actividad que ayude a ignorar los acontecimientos a los que se enfrenta el sujeto (Folkman, Lazarus, Gruen y DeLongis, 1986; Moos, 1988; Carver, Scheier y Weintraub, 1989; Terry, 1991; Perrez y Reicherts, 1992; Endler y Parker, 1994; Skinner et al., 2003; Molinero, 2009; Martínez, 2010).

Dentro de las estrategias de afrontamiento o de coping concretas se las puede categorizar en función: a) Del método o medio empleado para afrontarlo y b) de su direccionalidad, misma que

se extienden en tres tipos: a) activa (emplea recursos para movilizarse); b) pasiva (a la espera de un cambio) y c) evitativa (cae en un escape de la situación que genere emociones) (Chirivella, Checa y Budzynska, (2013).

### **3. METODOLOGÍA**

#### **3.1. Diseño de investigación**

La presente investigación se ha realizado en seis deportistas de alto rendimiento, centrándose en el análisis de las variables optimismo, autoeficacia y estrategias de afrontamiento. Según Simons (2011), el estudio de caso se basa en la integración de diferentes métodos de análisis exhaustivos, con el fin de comprender un tema determinado y generar conocimiento que a su vez informarán el desarrollo de un sujeto o comunidad. Los estudios de caso permiten el análisis de un fenómeno en su contexto real empleando fuentes cuantitativas y cualitativas simultáneamente, y a su vez permite al investigador obtener abundante información subjetiva (Villarreal y Landeta, 2004).

El estudio es de enfoque mixto (cualitativo - cuantitativo) lo que permitió describir y medir las variables y los componentes de cada una de ellas. Ugalde y Balbastre (2013), refieren que el enfoque cualitativo se concentra en pensamientos, sentimientos e historias que los propios sujetos transmiten; es un enfoque abierto y flexible, permitiendo añadir nuevos datos que surgen durante el proceso de investigación. En cambio, el enfoque cuantitativo, según Ramos (2015), recopila información mediante estrategias e instrumentos de medición numérica, este tipo de investigación es el más utilizado gracias a su alcance predictivo, al igual que su rigurosa postura para evitar errores de toda inferencia.

El alcance de la investigación es de tipo descriptivo, Hernández, Fernández, y Baptista (2014) se refieren respecto a este tipo de alcance como aquel donde se especifica propiedades y/o características de personas o fenómenos que se sometan a análisis, únicamente se basa en recoger información de manera independiente o conjunta de las variables a estudiar. El enfoque descriptivo radica en conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes mediante la redacción exacta que realiza el sujeto de sus actividades, su meta es la predicción e identificación de relaciones entre dos o más variables (Morales, 2012).

Además, el presente estudio es de diseño no experimental y de tipo transversal, pues no se manipulan las variables para ver su efecto sobre la otras, tan solo se observan los fenómenos en su

ambiente natural para posteriormente analizarlos (Hernández, Fernández, y Baptista, 2014); todos los datos recopilados se realizaron en un solo momento con el propósito de describir las variables y analizar su influencia en un momento dado.

### **3.2. Técnicas e instrumentos utilizados**

Después de haber especificado el alcance, diseño y la muestra para el desarrollo del estudio, a continuación, se elige las técnicas adecuadas e instrumentos de recolección de información correspondientes, tal como describe Andrade en el 2015, la elección de técnicas para la recogida de información dependerá de las necesidades de la investigación y la muestra a investigar. En este caso con fines de dar cumplimiento al objetivo planteado se ha utilizado técnicas de recolección de información cuantitativas y cualitativas.

Además, el mismo autor enfatiza la necesidad de indagar en principios claves de técnicas de recogida de información, en el caso de la entrevista o instrumentos de evaluación donde el sujeto es quien proyecta su propia imagen, permitiendo así recoger información de sus historias cotidianas que apoyen más adelante, la construcción de relatos a base de la información proporcionada para entender determinados fenómenos. Lo cual deja mucho más claro la utilidad de las técnicas de recolección de información como la entrevista cualitativa semiestructurada y test psicométricos.

En cuanto a la entrevista aplicada en el estudio es de tipo cualitativa se realizó de tipo cualitativa, semiestructurada. Al respecto Hernández, Fernández y Baptista (2014) la refieren como un tipo de entrevista más íntima, flexible y abierta que consiste en una reunión en donde intercambia información entre el entrevistador y el entrevistado; según Janesick (1998) a través de las interrogaciones y respuestas se consigue una comunicación y una construcción de significado respecto al tema.

En cuanto a los reactivos aplicados para evaluar las tres variables a investigar se utilizó los siguientes inventarios:

Para la variable Optimismo disposicional se utilizó el Test de Orientación Vital revisado - LOT-R (ver Anexo D), de Scheier, Carver y Bridges (1994). Este test es conocido como el renovado LOT-R, el cuestionario fue creado para medir el optimismo disposicional, es importante mencionar que en su primera versión estaba formado por 8 ítems (más 4 de relleno) y se lo conocía como Life Orientation Test (LOT), creado por Scheier y Carver (1985); en la versión revisada, consta de 6 ítems a más de 4 ítems de relleno para hacer menos evidente el contenido.

Está planteado en una escala Likert de 5 puntos (Chico, 2002). El test consta de 10 preguntas, para su corrección se toman las en cuenta sólo 6; de las cuales, 3 preguntas (1, 4 y 10) están redactados en sentido positivo (dirección optimismo) y las otras 3 preguntas (3, 7 y 9) en sentido negativo (dirección pesimismo), para la puntuación de los valores negativos, se revierten y se suman con los valores totales positivos para obtener una puntuación total orientada hacia el polo de optimismo (Ferrando, Chico, y Tous, 2002). El coeficiente alfa de Cronbach en la versión original es de 0.78 y en la versión española de 0.70, presenta por lo tanto un comportamiento psicométrico bastante aceptable, contando los ítems con un buen poder discriminativo (Ferrando et al., 2002; Velazco, Londoño y Alejo, 2014).

Se aplicó la Escala de Autoeficacia para la Actividad Física (EAF) (ver Anexo E) para conocer la autoeficacia o las creencias que tienen los deportistas de alto rendimiento sobre sí mismo. Este instrumento es de auto-aplicación, cuenta con 27 ítems que se subdividen en 3 escalas: a) Ejercicio Físico Programado (EFP); b) Actividad Física en la vida diaria (AVD); c) Caminar (C) (Fernández, Medina, Herrera, Rueda y Fernández del Olmo, 2011).

Las subescalas que Fernández, et al., (2011) emplea en su instrumento para la calificación y la interpretación son: a) autoeficacia para la realización de ejercicio físico programado 3 o más veces por semana, al menos 20 minutos (15 ítems), el ejercicio físico programado: entendido como subcategoría de la actividad física que se lleva a cabo de forma planeada, estructurada, repetitiva y con el propósito de mejorar y mantener la forma física (Duppert, 1992); b) autoeficacia para realizar actividad física en la vida diaria (9 ítems), que se refiere a la actividad física realizada en

las actividades cotidianas del día a día, a un nivel primario de actividad que puede implicar muy diversos patrones de gasto energético, como es el caso de subir escaleras o bien tomar ascensores, pasar mucho tiempo sentado o bien moverse frecuentemente ( Gil, 2004); c) Autoeficacia para caminar diariamente (Sandín,2010).

La escala de autoeficacia para la actividad física tiene una puntuación global en un rango de 27 a 270 puntos equivale a una autoeficacia “Alta”, si el resultado está entre 180 – 270 puntos, equivaldrá a una autoeficacia “Media” si el resultado es entre 90 - 179 o “Baja” si el resultado se encuentra entre 27 - 89 puntos. En la EAF, la validez es de (0.87) en todos los factores y la fiabilidad (0.95) (Fernández, et al., 2011).

Fernández, refiere que para la interpretación y calificación se realiza con las puntuaciones directas que se obtienen en la hoja de respuesta del cuestionario (ver Anexo F) realizando un sumatorio de los valores señalados por los sujetos en cada uno de los ítems de cada subescala: a) Subescala 1: Ejercicio Físico Programado (EFP), ítems 1-15; b) Subescala 2: Actividad Física en la vida diaria (AVD), ítems 16-24; c) Subescala 3: Caminar (C), ítems 25-27.

Existe un valor percentil el mismo que se determina en las hojas de baremos (ver Anexo G) podrá obtener la correspondencia entre las puntuaciones directas y las centiles. Dichos valores constituyen niveles de autoeficacia que tiene el sujeto para cada subescala evaluada (EFP, AVD y C), en cuanto a la puntuación centil, sabrá si éste se encuentra por encima o debajo de la media poblacional (centil 50). Además, si los valores sobrepasan el centil 75, o si son inferiores al centil 25 se considerarán como extremos y estadísticamente significativos.

Para evaluar las estrategias de afrontamiento de los sujetos de análisis se utilizó la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ver Anexo H) el mismo que es un inventario de auto informe compuesto de 80 elementos, 79 de tipo cerrado y uno final abierto, agrupado en 18 factores diferentes, cada uno de los cuales se compone de entre 3 y 5 elementos y reflejan 18 estrategias de afrontamiento, que se han identificado conceptual y empíricamente (Frydenberg y Lewis, 1996).

Cada uno de los 79 elementos cerrados describe una conducta de afrontamiento específica y se puntúa mediante una escala de tipo Likert de cinco puntos: 1. No me ocurre nunca o no lo hago;

2. Me ocurre o lo hago raras veces; 3. Me ocurre o lo hago algunas veces; 4. Me ocurre o lo hago a menudo; 5. Me ocurre o lo hago con mucha frecuencia (Frydenberg y Lewis, 1996).

La escala que los autores mencionados está planteada para dos formas de aplicación: una general y una específica. En cuanto a la forma general del instrumento está indaga cómo el sujeto afronta sus problemas en general ya que se ha observado en los estudios posteriores de validación de Frydenberg y Lewis, que las estrategias de afrontamiento empleadas con mayor frecuencia por una persona tienden a ser relativamente estables independientemente de las características del problema.

Por otra parte, la forma específica permite evaluar las respuestas a un problema particular citado por el sujeto o propuesto por el examinador (Frydenberg y Lewis, 1996). Este test da la opción a que sea administrado de manera individual o colectiva y el tiempo que este requiere para su aplicación es de 15 minutos aproximadamente, pero los mismos autores consideran que no hay un límite de tiempo para completarla.

En este estudio se ha utilizado la forma general del reactivo, que permite evaluar de manera global las respuestas a los problemas que se enfrenta un deportista de alto rendimiento. Frydenberg y Lewis hallan que la población objetivo no solo puede ser adolescentes entre 12 y 18 años, lo que la experiencia aporta que se ha demostrado que puede ser utilizado con personas mayores de edad, lo cual fue el caso de los estudios de casos realizados.

Por consiguiente, se examinó la información de las 18 estrategias que utilizan las personas, en la mayoría adolescentes y se agruparán en tres estilos básicos como es: a) Dirigido a la Resolución de Problemas; b) Afrontamiento en Relación con los Demás y c) Afrontamiento. En este instrumento se encuentran dos hojas: Hoja de respuesta (ver Anexo I) y Hoja de Perfil Individual (ver Anexo J) ayudan a la corrección.

Para la interpretación se debe tener en cuenta que cada respuesta A, B, C, D o E tiene una respectiva puntuación de 1, 2, 3, 4 ó 5 puntos como se indica en la propia Hoja de respuestas, obteniendo además el perfil individual o grupal. El ACS tiene un coeficiente superior de Alfa de Cronbach de 0.70 en las subescalas lo que evidencia la fiabilidad del instrumento.

Para culminar el proceso metodológico Hernández, et al., 2014, señala que dentro de un análisis con métodos mixto (cualitativo y cuantitativo) es necesario realizar una triangulación, esta ayuda a verificar, confirmar y contrastar los datos, resultados y descubrimientos en aras de una mayor validez interna y externa del estudio.

Los mismos autores afirman que puede ser un el Diseño de Triangulación Concurrente (DITRIAC) debido a que la recolección y análisis de los datos cualitativos y cuantitativos de la investigación se dan al mismo tiempo; además, durante la interpretación y discusión se explican y se comparan los datos y resultados obtenidos.

La aplicación de los instrumentos antes mencionados, se realizó a 6 deportistas de diferentes edades, sexos, y disciplinas deportivas como: patinaje artístico, judo y tiro olímpico, pertenecientes al Centro de Entrenamiento para el Alto Rendimiento Deportivo (CEAR) ubicado en Durán - Guayas. En primera instancia los participantes fueron informados de la investigación por medio de una carta de consentimiento informado (ver Anexo B) sobre los resultados del estudio con el fin de promover su confianza en el proceso, posteriormente participaron de una entrevista cualitativa semiestructurada (ver Anexo C), y finalmente se efectuó la aplicación de los instrumentos de evaluación psicológica (ver Anexos D, E y H).

### **3.3. Categorías de análisis**

Las categorías de la investigación fueron:

- La autoeficacia: es aquella creencia para ejecutar y realizar acciones ante algún suceso; es un proceso donde el sujeto evalúa sus competencias para realizar una tarea, lo que permite un aprendizaje, para finalmente alcanzar una autorregulación que influirán en sus técnicas y estilos de aprendizaje futuros.

- El optimismo: se basa en las expectativas que posee cada persona sobre su futuro; consiste en mantener una perspectiva positiva sobre sus vivencias, las cuales están relacionadas con su bienestar físico y mental.
- Las estrategias de afrontamiento: consisten en procesos empleados para sobrellevar demandas externas e internas, estos varían dependiendo de las circunstancias en las que se encuentre el sujeto, vale destacar que estas estrategias son un recurso extra de los ya poseídos por el sujeto.

## **4. DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

Los resultados del estudio llevado a cabo han permitido demostrar la influencia que tiene la autoeficacia, el optimismo y las estrategias de afrontamiento en el desarrollo de un alto rendimiento deportivo; es decir, los deportistas con niveles altos en estas variables, enfrentan de mejor manera una situación estresante o alguna pérdida dentro de su disciplina. Para este análisis se consideró la información obtenida de técnicas como la entrevista y tres instrumentos de valoración como son: la Escala de Autoeficacia para la Actividad Física, el Test de Orientación Vital Revisado (LOT-R) y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS), obteniendo como resultado, que una persona con niveles altos en las variables antes mencionadas, responde y rinde de mejor manera en sus actividades deportivas.

### **4.1. Autoeficacia**

Un adecuado rendimiento deportivo depende de factores tanto físicos como psicológicos; la percepción que tengan los atletas sobre su capacidad para llevar a cabo de manera eficaz las distintas actividades que demanda su deporte, influye en la ejecución de tareas, ya que regula el esfuerzo y la persistencia en las actividades (Solá, Carbonell y Cid, 1995). Es decir, que el sujeto que posea mayor expectativa sobre su capacidad de ejecución, empleará mayor disposición y esfuerzo, y a su vez, persistirá ante dificultades que se puedan presentar (Reeve, 2002).

Según Solá, et al., (1995), uno de los temas más estudiados dentro del ámbito deportivo, es la confianza en las propias capacidades físicas. Tal y como lo menciona Robazza (2004), los deportistas con confianza en sí mismos intensifican sus esfuerzos para alcanzar sus metas. Por otra parte, aquellos que dudan de sí mismos, suelen tener un esfuerzo menor en sus tareas o inclusive llegan a evitarlas, atribuyendo sus éxitos a factores externos y sus fracasos a incapacidades personales; lo que provoca que tengan una imagen negativa de sí mismos y aumente la probabilidad de desarrollar alguna psicopatología.

En cuanto a la relación entre autoeficacia percibida y las emociones, los deportistas que se ven a sí mismos como capaces de obtener un buen rendimiento durante una competencia, mencionan haber experimentado emociones más positivas en alguna competencia de éxito; por otra parte, quienes se percibían con una autoeficacia menor experimentaron emociones desagradables como miedo o ira.

La autoeficacia juega un papel muy importante porque aporta al sujeto la convicción necesaria para ejecutar una acción con éxito. Dicho de otro modo, si el individuo confía en que tendrá éxito, vencerá el miedo y rendirá adecuadamente. Grove y Pargaman (1986), encontraron una variante en la estrategia de autoeficacia en atletas que atribuían su fracaso deportivo a la falta de esfuerzo, lo que quiere decir, que, si en su próxima competencia se esforzaban más, lograrían ganar y tener éxito.

**Caso 1:** Hombre de 33 años, instructor y deportista de alto rendimiento en tiro olímpico; describe cómo a menudo modifica sus métodos de entrenamiento y cómo constantemente crea sus propias alternativas que lo motivan a ser mejor cada día, como, por ejemplo, llevar un registro de todos sus entrenamientos y competencias, describiendo sus pensamientos y acciones durante cada uno de estos con fin de analizar qué podría mejorar luego. A diario se exige así mismo mejorar; el sujeto ve sus dificultades o derrotas como positivas pues le permite aprender y mejorar; su mayor motivación es llegar a ser el mejor y ser un gran ejemplo para otros.

En este caso, los resultados obtenidos en la Escala de Autoeficacia para la Actividad Física indican que se encuentran por encima de la media en dos de tres subescalas, la subescala de Autoeficacia para el ejercicio programado (EFP1) obteniendo 132 puntos, pues se siente capaz de hacer ejercicios programados a pesar de que eso “implique un cambio en su forma de vivir” y “aunque tenga un mal día”; y la subescala de Autoeficacia para realizar actividades físicas en la vida diaria (AVD 2) con una puntuación de 72 puntos, lo que indica que el sujeto posee un nivel alto de autoeficacia para la actividad física; en su puntuación total obtuvo 225 puntos, ubicándose en una escala de 180-270 lo que indica que posee una *autoeficacia alta*.

**Caso 2:** Hombre de 43 años, instructor y deportista de alto rendimiento en judo; manifiesta que siempre se ha enfocado más en el deporte que en amistades, descansa tan solo un día a la semana

siempre y cuando no tenga alguna competencia, pues constantemente “entrena para competir”, asegura que sus derrotas pasadas las veía como aprendizaje, nunca como algo malo, y que estas le permitieron aprender y ganar disciplina, menciona que son las metas y objetivos que se ha trazado los que le dan la fuerza de voluntad para continuar.

Los resultados obtenidos en la Escala de Autoeficacia para la Actividad Física indican que sus niveles de autoeficacia son medios, obteniendo puntuaciones altas en la Subescala EFP 1 afirmando que se siente capaz de practicar ejercicios programados aunque le “apetezca hacer otras cosas”, “tenga problemas de salud y “tenga un mal día”; y la subescala AVD 2, afirmando que se siente capaz de realizar actividades físicas en su vida diaria aunque “esté de vacaciones”, “jamás le ayuden” , y aunque tenga medios que le faciliten la ejecución de dichas actividades; su puntuación total fue de 106 posicionándose en una escala de 90-179 lo que indica que posee una *autoeficacia media*.

**Caso 3:** Hombre de 18 años, deportista de alto rendimiento en Judo, refiere que en las competencias que no ha logrado el puesto que deseaba llegó a sentirse mal, sin embargo, inmediatamente por naturaleza analiza qué hizo mal y se pone a pensar lo que le enseñaron sus entrenadores para mejorar; entran de dos a tres horas diarias, afirma que en momentos de dificultad tiene que ser “su propio psicólogo”, aislar los problemas personales de la competencia y mentalizarse en mejorar sus técnicas para ganar.

Las puntuaciones alcanzadas de este caso en la Escala de Autoeficacia para la Actividad Física muestran, al igual que los dos casos anteriores, puntuaciones altas en las escalas EFP 1 con 110 puntos, afirmando que es capaz de hacer ejercicio físico programado aunque “tenga mucho trabajo” y “no le guste”; en la subescala AVD 2 puntuó con 90 asegurando que se siente capaz de realizar actividad física a diario aunque “no tenga tiempo”, “padezca alguna molestia física” y “los demás no lo ayudan”; su puntuación total es de 230, ubicándose en una escala de 180-270 lo que indica que posee una *autoeficacia alta*.

**Caso 4:** Mujer de 18 años, deportista de alto rendimiento en Patinaje artístico, durante la intervención, menciona que lleva 14 años en este tipo de deporte, manifiesta que probó muchos deportes hasta quedarse con el que actualmente la ha llevado al éxito, a más de ayudarle con su

problema de hiperactividad. Añade a su discurso que aún no ha logrado todo, el éxito que anhela como para retirarse del patinaje, además alude que en muchas ocasiones ha querido desistir, cuando no le salen las cosas como ella lo planea, pero que luego se toma su tiempo para analizar la situación y continúa con los entrenamientos. En cuanto a sus lesiones, manifiesta que no la detiene, más bien que la impulsan y que la mayoría de las veces las toma como descanso y cuando se enfrenta ante una derrota en competencia, suele manifestar sus emociones con llanto y pensamientos negativos, pero rápidamente analiza que tiene que mejorar en lo que falla y se centra en dar lo mejor en la próxima competencia.

Los resultados obtenidos en la Escala de Autoeficacia para la Actividad Física indican que sus puntuaciones se encuentran por encima de la media en las tres subescalas, la subescala de Autoeficacia para el ejercicio programado (EFP 1) obteniendo 104 puntos, pues se siente capaz de hacer ejercicios programados, aunque “tenga mucho trabajo” “tenga que desplazarse”, “tenga que hacerlo solo/a”, “haga mal tiempo” “tenga problemas en el trabajo”, “me apetezca hacer otras cosas”, “tenga problemas de salud” y “aunque tenga un mal día”; y la subescala de Autoeficacia para realizar actividades físicas en la vida diaria (AVD 2) con una puntuación de 75 puntos, lo que indica que el sujeto posee un nivel alto de autoeficacia para la actividad física; en su puntuación total obtuvo 205 puntos, ubicándose en una escala de 180-270 lo que indica que posee una *autoeficacia alta*.

**Caso 5:** Mujer de 26 años, madre soltera, deportista de alto rendimiento de primer nivel en Patinaje artístico, manifiesta durante la entrevista, que lleva 18 años en competencia pero que no piensa retirarse sin antes haber dejado muy en alto su nombre y volverse reconocida a nivel mundial, añade además estar plenamente enamorada del deporte que practica. Comenta que durante competencia cuando suele tener fallas, sus pensamientos se dirigen en auto dirigirse en lo que tiene que hacer, más no se centra en el error. Alude además que cuando las cosas salen mal tiende a “deprimirse” por unos días pero que rápidamente se recupera y pone mucho más empeño, practicando más en donde tuvo fallas. Refiere haber tenido muchas “injusticias” durante las competencias y que ante eso suele frustrarse un poco, luego analiza que ante el público lo hizo bien y se tranquiliza.

Los resultados obtenidos en la Escala de Autoeficacia para la Actividad Física indican que sus puntuaciones se encuentran por encima de la media en dos de las tres subescalas, la subescala de Autoeficacia para el ejercicio programado (EFP 1) obteniendo 146 puntos, pues se siente capaz de hacer ejercicios programados, aunque “tenga mucho trabajo” “tenga que desplazarse”, “tenga que hacerlo solo/a”, “esto implique un cambio en mi forma de vivir”, “tenga problemas económicos”, “no pierda peso”, “no disponga de medio de transporte”, “no me guste”, “me sienta estresado/a”, “haga mal tiempo” “tenga problemas en el trabajo”, “me apetezca hacer otras cosas”, “tenga problemas de salud” y “aunque tenga un mal día”; y la subescala de Autoeficacia para realizar actividades físicas en la vida diaria (AVD 2) con una puntuación de 78 puntos, lo que indica que el sujeto posee un nivel alto de autoeficacia para la actividad física; en su puntuación total obtuvo 252 puntos, ubicándose en una escala de 180-270 lo que indica que posee una *autoeficacia alta*.

**Caso 6:** Mujer de 29 años, casada, con título de tercer nivel y deportista de alto rendimiento deportivo en Tiro olímpico, comenta haber probado muchos deportes antes de “engancharse” con el actual, mismo que lleva 8 años y que actualmente la ha llevado a ser reconocida mundialmente. Comenta que ante las crisis suele plantearse la frase “que pasaría si: me retiro; no doy todo de mí”, su objetivo es llegar a ser medallista mundial por lo que se esfuerza cada día. Añade en su diálogo que el deporte le ha ayudado en conflictos emocionales que presentaba. Además, menciona que por medio de un cuaderno registra todo lo que sucede durante el entrenamiento y se enfocan solo en lo bueno, debido a que el Tiro deportivo requiere de mucha concentración y cuando tienen una “caída mental” tiene que reponerse de inmediato o no logrará el puntaje deseado, enfocándose en el puntaje positivo que obtuvo.

Los resultados obtenidos en la Escala de Autoeficacia para la Actividad Física indican que sus puntuaciones se encuentran por encima de la media en las tres subescalas, la subescala de Autoeficacia para el ejercicio programado (EFP 1) obteniendo 107 puntos, pues se siente capaz de hacer ejercicios programados, aunque “tenga que desplazarse”, “tenga que hacerlo solo/a”, “esto implique un cambio en mi forma de vivir”, “tenga problemas económicos”, “no pierda peso”, “no disponga de medio de transporte”, “me sienta estresado/a”, “tenga problemas en el trabajo” y “me apetezca hacer otras cosas”; y la subescala de Autoeficacia para realizar actividades físicas en la vida diaria (AVD 2) con una puntuación de 75 puntos, lo que indica que el sujeto posee un nivel

alto de autoeficacia para la actividad física; en su puntuación total obtuvo 212 puntos, ubicándose en una escala de 180-270 lo que indica que posee una *autoeficacia alta*.

## **4.2. Optimismo**

En el contexto deportivo, el optimismo disposicional ha sido estudiado como una característica de la personalidad en deportistas de alto nivel (Czech, Burke, Joyner y Hardy, 2002; Gould, Dieffenbach y Moffett, 2002; Venne, Laguna, Walk y Ravizza, 2006), también ha sido estudiado como un factor que influye en la relación estrés y lesiones deportivas (Ford, Eklund y Gordon, 2000; Albinson y Petrie, 2003), o como un factor determinante ante situaciones de presión (Seligman, 2004); haciendo una diferencia entre cómo los atletas gestionan situaciones adversas o dificultades en sus actividades diarias (Seligman et al., 1999).

Existen diferentes estudios que inciden en la relación entre optimismo y rendimiento, de manera que el optimismo ha sido reconocido como un rasgo predisponente para mantener un adecuado rendimiento (Schinke y Jerome, 2002; Norlander y Archer, 2002; García, 2008; García y Díaz, 2010; Ortín et al., 2011). En concreto, la revisión de la literatura señala que el optimismo y el pensamiento positivo podrían resultar beneficiosos para obtener un mayor rendimiento deportivo, ya que las creencias y expectativas positivas, facilitan la autorregulación de la conducta e incrementan los esfuerzos para alcanzar los objetivos (Wil et al., 2002; Norlander y Archer, 2002; Wilson et al., 2002; García, 2008; Gordon, 2008).

Por otro lado, se ha comprobado que para mejorar posibles situaciones adversas que pueden presentar los deportistas de alto rendimiento en una competencia (Abenza, Olmedilla, Ortega, Ato y García, 2010; Ortín et al., 2011) estos toman los resultados negativos como un reto para las siguientes competencias (Segerstrom, 1998; Ortín et al., 2011). Además, las personas con una actitud optimista no renuncian a pesar de los obstáculos y fracasos; los atletas optimistas compiten mentalizados siempre en alcanzar el éxito, aislando posibles miedos a la derrota (Lipowski, 2012).

**Caso 1:** En el Test de Orientación Vital Revisado (LOT-R) el sujeto logró una puntuación dentro del rango de 16 – 20 puntos, lo que significa que es una persona *optimista*, obteniendo puntuaciones más altas en los ítems 4 “Siempre soy optimista en cuanto al futuro” y el ítem 10 “En general, espero que me ocurran más cosas buenas que malas”; lo que corrobora con la información proporcionada dentro de la entrevista donde alude que no tiene tiempo para centrarse en lo malo, sino que constantemente se centra en mejorar y pensar positivamente respecto a su futuro, además percibe lo negativo como algo positivo pues le enseñan en qué aspectos debe trabajar.

**Caso 2:** Obtuvo una puntuación de 22 puntos ubicándose dentro del rango de 21 – 24 puntos, lo que significa que es una persona *muy optimista*, al igual que el C1, sus puntuaciones más altas se dan en los ítems 4 y 10, lo que se relaciona con lo mencionado en la entrevista donde manifiesta que siempre trata de mantener pensamientos positivos y transmitirlos a sus alumnos, ya que la energía que cada persona tiene es fundamentos para los resultados que desea obtener, además cada año se traza nuevos objetivos y metas para mantenerse activo y equilibrado.

**Caso 3:** El sujeto obtuvo un total de 16 puntos, indicando que se encuentra dentro del rango de 16 – 20 puntos, es decir, es una persona *optimista*; a diferencia de los otros casos, en este se puede observar puntuaciones significativas en los ítems redactados negativamente como el 3 “Si algo malo me tiene que pasar, estoy seguro de que me pasará” y el ítem 9 “Casi nunca cuento con que me sucedan cosas buenas” puntuando en ambas 1=En desacuerdo. Lo que se relaciona con lo descrito en la entrevista donde afirmaba que, al presentar problemas durante una competencia, “por naturaleza” analiza qué hizo mal y piensa en lo que le enseñaron para mejorar en dicha ocasión; asegura que sus metas a futuro son continuar con competencias internacionales y que se siente seguro de sí mismo, pues está concentrado en su entrenamiento.

**Caso 4:** En este Test, la sujeto obtuvo un puntaje total de 13 puntos, lo que la ubica en el rango de 9-15 puntos, lo que significa que es una persona *medio optimista*, a diferencia de los otros casos, las puntuaciones son significativas en los ítems redactados negativamente como el 3 “Si algo malo me tiene que pasar, estoy seguro de que me pasará” y el ítem 9 “Casi nunca cuento con que me sucedan cosas buenas” puntuando en ambas 2= No en desacuerdo ni en acuerdo; lo que corrobora con la información proporcionada dentro de la entrevista donde manifiesta que no cuenta con el

tiempo para centrarse en lo que le fue mal, más bien prepararse mejor para la siguiente competencia centrándose en mejorar y pensar positivamente, percibiendo lo negativo como algo positivo que le enseña a que debe de ponerle más ganas.

**Caso 5:** En el Test, la persona de estudio obtuvo un puntaje total de 16 puntos, lo que la ubica en el rango de 16 – 20 puntos, es decir, es una persona *optimista*; a diferencia de los anteriores casos, las puntuaciones son significativas en los ítems redactados positivamente obteniendo puntuaciones más altas en los ítems 1 “En tiempos difíciles suelo esperar lo mejor” y el ítem 10 “En general, espero que me ocurran más cosas buenas que malas”; lo que con la entrevista realizada manifiesta que a pesar de tomarse su tiempo para analizar la derrota el motivo “su hija”, la impulsa a seguir entrenando para la siguiente competencia donde se figura que le irá bien.

**Caso 6:** El sujeto de análisis obtuvo un total de 18 puntos, indicando que se encuentra dentro del rango de 16 – 20 puntos, es decir, es una persona *optimista*; a diferencia de los casos anteriores, se observa puntuaciones tanto positivas como negativas están iguales significativamente, lo que se corrobora en la entrevista donde menciona que ella no se enfoca en la derrota y se centra en lo que hizo bien en los demás puntajes y busca la manera de hacer lo que hizo al principio como para reforzarlo.

### **4.3. Estrategias de afrontamiento**

En una investigación realizada por Hanton y Jones (1999), se manifestó que los deportistas de élite prefieren el uso de estrategias y habilidades cognitivas para hacer frente a las exigencias en torno a la competición deportiva. Por tal razón, la estrategia de afrontamiento basada en el autoconvencimiento del éxito y la inexistencia de motivos de preocupación (Jones et al., 1990), es una de las más empleadas por deportistas, donde los cambios de conducta tienen como mediador al mecanismo cognitivo denominado autoeficacia (Márquez, 2006, p.364).

**Caso 1:** En la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS), el sujeto obtuvo puntuaciones altas en las escalas, Preocuparse (Pe) con 88 puntos, donde se registra su temor por su futuro en términos generales, al igual que su preocupación por su felicidad futura; en la escala de Buscar ayuda profesional (Ap), obtuvo una puntuación de 80 donde se revela su tendencia a recurrir al uso de consejeros profesionales; y en la escala de Buscar apoyo espiritual (Ae) obtuvo 70 puntos lo que se interpreta como una tendencia a rezar y a creer en la ayuda de Dios o de un líder espiritual.

**Caso 2:** El sujeto obtuvo puntuaciones altas en la escala Esforzarse y tener éxito (Es) con 96 puntos lo que indica que se esfuerza por tener buenas conductas de trabajo, laboriosidad e implicación personal; en las escalas de Preocuparse (Pr) y la de Invertir en amigos íntimos (Ai) obtuvo puntuaciones similares a 80 puntos, lo que revela que teme por su futuro y su felicidad; y que se esfuerza por comprometerse en relaciones personales de tipo íntimo y hacer nuevas amistades. Por otro lado, en la escala de Buscar apoyo espiritual (Ae) obtuvo 85 puntos, mientras que en la escala de Ap obtuvo 80 puntos y en la escala de Buscar diversiones relajantes (Dr) obtuvo 84 puntos, indicando que busca situaciones de ocio y relajantes.

**Caso 3:** Al igual que los casos anteriores el sujeto obtuvo puntuaciones altas en las escalas Pr con 100 puntos lo que demuestra que teme por su futuro y su felicidad, en la escala Ap obtuvo 90 puntos evidenciando a su tendencia a recurrir al uso de consejeros profesionales, y en la escala Distracción física (Fi) obtuvo 91 puntos, revelando su dedicación al deporte, al esfuerzo físico y mantenerse en forma.

**Caso 4:** La sujeto en esta esta escala, tuvo puntuaciones significativamente altas en 3 de las 18 escalas de afrontamiento lo que denota que en la escala Buscar ayuda profesional (Ap) obtiene una puntuación de 85, lo que indica recurrir a al uso de consejeros o profesionales como maestro o psicólogo; en la escala Buscar diversiones relajantes (Dr) obtiene una puntuación de 84, lo que indica buscar una situación de ocio y relajante tales como la lectura, la pintura, divertirse, etc. y en la escala Distracción física (Fi) obtiene un puntaje valorado en 84, lo que señala tener mucha dedicación al deporte, al esfuerzo físico y a mantenerse en forma.

**Caso 5:** En este reactivo la persona de análisis tuvo una puntuación en 7 de 18 escalas de afrontamiento, como es en las escalas Buscar apoyo social (As) de tiene una puntuación de 96, su

respuesta que refiere que utiliza como estrategia, el compartir los problemas con los demás y conseguir ayuda y apoyo para afrontarlos. En la escala Concentrarse en resolver el problema (Rp), obtuvo una puntuación de 100, lo cual señala que abordar el problema sistemáticamente y pensando en él y teniendo en cuenta diferentes puntos de vista u opiniones de solución. Así mismo en la escala Esforzarse y tener éxito (Ex), puntúa un valor de 100, lo que refiere que utilizar como estrategia conductas de trabajo, laboriosidad e implicación personal; en la escala Preocuparse (Pr) alude una puntuación de 100, misma hace referencia a una preocupación por la felicidad futura.

En la escala Invertir en amigos íntimos (Ai) obtuvo una puntuación de 92 lo que se esfuerza por comprometerse en alguna relación personal de tipo íntimo y hacer nuevas amistades; en la escala Buscar ayuda profesional (Ap) obtiene una puntuación de 100, lo que indica que posee la tendencia a recurrir al uso de profesionales como maestro o psicólogo.

**Caso 6:** En el reactivo aplicada en la paciente, obtiene solo una puntuación significativa en una de las escalas como es en la escala Distracción física (Fi) obtiene un puntaje valorado en 91, lo que indica que tiene como estrategia dedicarse al deporte, al esfuerzo físico y a mantenerse en forma.

## 5. CONCLUSIONES

- Luego del análisis y discusión de los resultados se puede señalar que el alto nivel de optimismo, predispone a los deportistas a enfrentar de manera positiva las adversidades, en este caso las derrotas o dificultades que presenten antes, durante y después de las competencias. Es importante resaltar que las personas optimistas perciben de mejor manera los aspectos relacionados con su vida, mientras que las personas pesimistas suelen ver la vida de manera negativa, esto se evidencia en los estudios citados en la presente investigación. No obstante, estos individuos tienden a enfrentar las dificultades centrándose en soluciones y como consecuencia a estas conductas poseen un adecuado bienestar físico y mental.
- Con respecto a la autoeficacia, se pudo constatar que todos los participantes mantenían expectativas altas respecto su desempeño deportivo, mayor disposición y esfuerzo y a su vez, una persistente actitud ante dificultades que se puedan presentar. Los deportistas que puntuaron alto en autoeficacia, demostraron que invierten más esfuerzo y son más persistentes con sus entrenamientos, además mantienen mayor compromiso frente a las metas planteadas con la finalidad de obtener buenos resultados en las competencias. Además, estas personas tienen más iniciativa y motivación para perseverar y superar las dificultades.
- Las estrategias de afrontamiento que utilizan con mayor frecuencia los deportistas para hacer frente a las demandas internas y externas asociadas a la competencia deportiva, ha ayudado a que permanezcan en la práctica del deporte y busquen siempre del triunfo. Al parecer, mediante estas estrategias logran controlar aquellas variables psicológicas que pueden intervenir negativamente en su rendimiento deportivo.
- En cuanto al objetivo planteado, se ha podido evidenciar que el optimismo, la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento son predictores de un alto rendimiento en deportistas, pues los predisponen a un mejor estado físico y mental, aspectos que son necesarios en su disciplina.

## 6. RECOMENDACIONES

- Mediante la revisión bibliográfica y el análisis de los resultados hemos podido comprobar al autorregulación que presentan los deportista de alto rendimiento; por lo que sería de gran utilidad ampliar las investigaciones dentro de este campo, pues el saber regular pensamientos, sentimientos y acciones para poder responder a cualquier situación que se presente en la vida y lograr objetivos planteados, requiere de aspectos personológicos mucho más profundos que necesitan ser evaluados y analizados con más profundidad.
- Al comprobar la poca participación que tiene el psicólogo en el área deportiva, es recomendable prestar atención a los deportistas, pues en muchas de las ocasiones afirmaron “ser sus propios psicólogos”. Se debe brindar una mayor importancia a la psicología del deporte, para mantener con bases sólidas a los deportistas y más aún a los que están escalando para alcanzar el alto rendimiento.
- Se requiere de un área donde exista un equipo interdisciplinario encargado del desarrollo y regulación de los deportistas, el psicólogo dentro de este campo debe trabajar en conjunto con entrenadores, fisioterapeutas, familias, etc.
- No existe un programa que fomente y ayude a mantener los aspectos positivos que cada persona posee, pues el sujeto, al verse a diario sometido a estrés, presiones y situaciones adversas, sus aspectos positivos se podrían ver afectados y disminuir sus niveles si no son tratados a tiempo.

## BIBLIOGRAFÍA

Abalde, N. y Pino, R. (2016). Evaluación de la autoeficacia y de la autoestima en el rendimiento deportivo en Judo. España, *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*, 1579-1726.

Abele, A. E. y Gendolla, G. H. (2007). Individual differences in optimism predict the recall of personally relevant information. *Personality and Individual Differences*, 43(5), 1125- 1135.

Abramson, L. Y., Seligman, M., y Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.

Aguilera, L. (2013). Autoeficacia física percibida en adolescentes practicantes de deporte de contacto. RS.

Alpizar, H., y Salas D. (2010). El papel de las emociones positivas en el desarrollo de la Psicología Positiva. *Wímb lu, Rev. Electrónica de estudiantes*. Escuela de psicología, Universidad de Costa Rica, 65-83.

Alarcón, R. (2008). Psicología positiva: Un enfoque emergente. *Temática Psicológica*, 7-20.

Amorós, M., Remor, E.y Carrobles, JA. (2006). El optimismo y la experiencia de ira en relación con el macho físico [Relación entre optimismo, experiencia de ira y síntomas de angustia física]. *Anales de Psicología*. 22 (1), 37-44.

Andrade, M. (2015). Las historias de vida como método para investigar en comunicación. *Revista E.A.C.* 4, 72-79.

Anshel, M. H. y Anderson, D. I. (2002). Coping with acute stress in sport: Linking athletes coping style, coping strategies, affect, and motor performance. *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal*. 15, 193-209

Aranza, M., Salguero, A., Molinero, O., Zabaiur, M., De la Vega , R., Ruíz, R., y Márquez , S. (2016). Influencia del perfil resiliente, optimismo disposicional, estrategias de afrontamiento y carga de entrenamiento en los niveles de estrés-recuperación en nadadores. *Kronos*.15(1), 1-12.

Arias, W. (2017). Psicología clínica y psicoterapia: Revisión epistemológica y aportes de la psicología positiva. *Revista peruana de psicología y trabajo social*, 137-153

Arica, R y Peñaloza, W. (2015). Afrontamiento de los hijos frente al divorcio de sus padres (trabajo de titulación). UTMACH, Unidad Académica de Ciencias Sociales, Machala, Ecuador.

- Avia, M. D., y Vázquez, C. (1998). *Optimismo inteligente. Psicología de las emociones positivas*. Madrid, España: Alianza Editorial
- Bados, A. y García Grau, E. (2014). *Resolución de problemas*. Publicación electrónica. Colección Objetos y Materiales Docentes (OMADO).
- Bandura, A. (1986). *Los fundamentos sociales del pensamiento y acción*. Nueva York: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1987). *Autoeficacia: Hacia una teoría unificada del cambio conductual*. *Revista de Psicología*, 84, 191–215. Obtenido en <http://des.emory.edu/mfp/Bandura>.
- Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 191-215.
- Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1999). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Asian Association of Social Psychology*, 21-41.
- Becerra, C. y Reidl, L. (2015). *Motivación, autoeficacia, estilo atribucional y rendimiento escolar*. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 79-93.
- Bisquerra, R., y Hernández, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del psicólogo*, 58-65.
- Cantón, E., Checa, I. y Vellisca, M. (2015). Bienestar psicológico y ansiedad competitiva: el papel de las estrategias de afrontamiento. *Revista Costarricense de Psicología*, 71-78.
- Carver, C., y Scheier, M. (2001). Optimis, pessimism and self-Regulation. En *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice*. *Research and Practice*, 31, 31-49.
- Carver, C., y Scheier, M. (2002). Optimism, Pessimism and Self-Regulation. En E. C. Chang (ed.), *Optimism and Pessimism. Implications for Theory, Research and Practice*, 31-51.
- Carver, C., Scheier, M., y Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies. A theoretically-based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Carver, C., y Scheier, M. (2001). Optimis, pessimism and self-Regulation. En *Optimism & pessimism: Implications for theory, Research and Practice*. 31, 31- 49.
- Casullo, M., Fernández Liporace, M. (2001). Estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes. *Revista del Instituto de Investigaciones de la Facultad de Psicología/ UBA*. 6(1), 25 – 49

Cloninger, S. C. (2003). *Teorías de la personalidad*. México: Parson Education.

Chirivella, E; Checa, I. y Budzynska, N. (2013). Estrategias de afrontamiento, optimismo y satisfacción con la vida en futbolistas españoles y polacos: un estudio preliminar. *Revista de Psicología del Deporte*, 22 (2), 337-343.

Chico, E. (2002). Optimismo disposicional como predictor de estrategias de afrontamiento. *Psicothema*, 14(3), 544-550.

Chóliz, M. (2009). *¿Es el optimista un pesimista mal informado? Razón y emoción en la búsqueda de la felicidad*. En E.G. Fernández-Abascal (Ed.), *Emociones Positivas* (pp. 197-216). Madrid, España: Ediciones Pirámide.

Chuya, P. y Peña, G. (2015). Autoeficacia en las conductas saludables (trabajo de titulación). UTMACH, Unidad Académica de Ciencias Sociales, Machala, Ecuador.

Contreras, F., y Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *DIVERSITAS*, 311-319.

Conroy, D., Willow, J., y Metzler, J. (2002). Multidimensional fear of failure measurement: the Performance Failure Appraisal Inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(2), 76-90

Cozzarelli, C. (1993). Personality and self-efficacy as predictors of coping with abortion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1224-1236.

Colombo, G., (2018). Estilos de afrontamiento y su relación con el estrés en padres con hijos menores de edad con diagnóstico de cáncer. *Revista de Investigación en Psicología Social*. Vol. 4, (1), pp. 82-94

Cuadra, H., y Florenzano, R. (2003). El bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12, 83-96.

De la Vega, R., Ruiz, R., Batista, F., Ortín, F. J., y Giesenow, C. (2012). Effects of feedback on self-efficacy expectations based on the athlete's optimistic profile. *Psychology*, 3, 1208-1214.

De la Vega, R., Ruiz, R., Fuentealba, M. A., y Ortín, F. J. (2012). Aplicación de una prueba objetiva de evaluación de la influencia de los otros en el rendimiento en fútbol. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 83-90. *Revista de Psicología del Deporte*. 22, (2), 337-343

Diener, E., Nickerson, C., Lucas, R. y Sandvik, E. (2002). Dispositional Affect and Job Outcomes. *Social Indicators Research*, 59, 229-259.

- Di-Colloreto, C., Aparicio, D., y Moreno, J. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 1(2), 125-156.
- Domínguez, R. y Ibarra, E. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y Palabra*, 21(96), 660-679.
- Dubbert, P. (1992). Exercise in Behavioral Medicine. *J Consult Clin Psychol.*; pp. 613-618.
- Endler, N.S., y Parker, J.D.A. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 6, 50-60.
- Encalada, D. y Sánchez, P. (2015). Afrontamiento en el embarazo precoz (trabajo de titulación). UTMACH, Unidad Académica de Ciencias Sociales, Machala, Ecuador.
- Estevan, I., Álvarez, O., y Castillo, I. (2016). Autoeficacia percibida y rendimiento técnico-táctico en taekwondistas universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 51-64.
- Fernández, L., González, A. y Trianes, M. (2015). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, optimismo-pesimismo y autoestima en estudiantes universitarios. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 111-130.
- Fernández, T.; Medina, I.; Herrera, I.; Rueda, S. Y Fernandez del Olmo, A., (2011). Construcción y validación de una escala de autoeficacia para la actividad física. *Revista Española de Salud Pública*, 85 (4), 405-417
- Ferrando, P.J., Chico, E. y Tous, J.M. (2002). Propiedades psicométricas del test de optimismo Life Orientation Test. *Psicothema*, 14, 673-680.
- Folkman, S., y Lazarus, R.S. (1981). An analysis if coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and social Behavior*, 21, 219-239.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Gruen, R., y DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 571-79.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Gruen, R., y DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 571-79.
- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American psychologist*, 218-226.

Frydenberg, E. y Lewis, R. (1993) *Escalas de Afrontamiento para Adolescentes. (ACS). Manual, cuestionario y hojas de respuestas*. Adaptación española de Pereña y Seisdedos, Madrid: TEA Ediciones.

Frydenberg, E., y Lewis, R. (1996a). *Manual: ACS. Escalas de Afrontamiento para Adolescentes. Adaptado por J Pereña y N Seisdedos*. Madrid: TEA (Orig. 1993)

Frydenberg, E. (1996). *Adolescent coping: Theoretical and research perspectives*. Londres: Routledge.

Flórez, J. (2006). Optimismo y salud. *JANO*, 7-13.

Fletcher, D. y Hanton, S. (2001). The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. *Psychology of Sport and Exercise*, 2, 89-101.

García, A., Ruiz, R., y Ortín, F. (2015). Optimismo y competitividad en jóvenes atletas de rendimiento. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(2), 124-135.

García , A. (2015). Optimismo, estrategia de afrontamiento, afectividad y satisfacción en la vida en atletas adolescentes de rendimiento. *Anuario de Psicología/The UB Journal of Psychology*, 45(2), 161-175.

García , L., y Oliveros , D. (2018). Estrategias de afrontamiento en las selecciones femeninas de baloncesto, voleibol y fútbol sala de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales (UDCA). *Revista Digital: Actividad Física Y Deporte*, 31-51.

Gaudreau, P. y Blondin, J. P. (2004). Differential associations of dispositional optimism and pessimism with coping, goal attainment, and emotional adjustment during sport competition. *International Journal of Stress Management*, 11(3), 245-269.

Guerrero, A., y Vera Villarroel, P. (2003). Diferencias en habilidades de resolución de problemas sociales en sujetos optimistas y pesimistas. *Universitas psychologica*, 2, 21-26.

Gijón, V. (2017). *La percepción del profesorado sobre felicidad*. Colombia : Tesis Doctoral.

Gil, K.M., Carson, J.W., Porter, L.S., Scipio, C., Bediako, S.M. y Orringer, E. (2004). Daily mood and stress predict pain, health care use and work activity in African American adults with sickle-cell disease. *Health Psychology*, 23, 267-274.

Gould, D., Dieffenbach, K., y Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172- 204.

- Gordon, A. (2008). Attributional style and athletic performance: Strategic optimism and defensive pessimism. *Psychology of sport and exercise*, 9, 336-350.
- Harter, S. (2006). *The self*. En N. Eisenberg, W. Damon y R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of Child Psychology*. Vol. 3. Social, Emotional, and Personality Development (p. 505-570). Hoboken (Nueva Jersey): Wiley.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Callado, C., y Baptista Lucio, M. (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGraw Hill.
- Hervás, G. (diciembre de 2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 23-41.
- Hewitt, N., Juárez, F., Parada, A., Guerrero, J., Romero, Y., Salgado, A. y Vargas, V. (2016). Afectaciones psicológicas, estrategias de afrontamiento y niveles de resiliencia de adultos expuestos al conflicto armado en Colombia. *Revista Colombiana de Psicología*, 25(1), 125-140. doi: 10.15446/rcp.v25n1.49966
- Jaramillo, M. y Solano, A. (2016). Estrategias de afrontamiento en pacientes distímicos oncológicos (trabajo de titulación). UTMACH, Unidad Académica de Ciencias Sociales, Machala, Ecuador.
- Joloy, E. (2006). Autoeficacia y motivación en el deporte en jóvenes universitarios. *Revista Digital - Buenos Aires*.
- Jones, G., Swain, A.B.J., y Cale, A. (1991). Gender differences in pre competition temporal patterning and antecedents of anxiety and self confidence. *Journal of sport and Exercise Psychology*, 13, 1-15.
- Jones, G., y Swain, A. (1992). Intensity and direction as dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. *Perceptual and Motor Skills*, 74, 467-472.
- Kholler, J. (2004). Felicidad y modificabilidad cognitiva. *Liberabit*, 10, 68-81.
- Lazarus, A. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. (1991). *Emotion and adaptation*. Nueva York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (2000). *Estrés y emoción: Manejo e implicaciones en nuestra salud*. España: Desclée de Brouwer.

López, G.; Martínez, A.; y Pallarés, J., (2017). Optimismo versus pesimismo precompetitivo en los deportes de combate olímpicos. Diferencias de género, ranking y campeones [Optimismo versus pesimismo precompetitivo en los deportes de combate olímpicos. Diferencias de género, ranking y campeones. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17 (2), 67-72.

Manzo, L.G., Silva, J.M., y Mink, R. (2001). The Carolina Sport Confidence Inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(3), 260- 274.

Maza, F. y Peña, G. (2015). Afrontamiento en paciente terminal (trabajo de titulación). UTMACH, Unidad Académica de Ciencias Sociales, Machala, Ecuador.

Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6 (2), 359-378.

Martínez, J., Reyes, G., García, A., y González, M. (2006). Optimismo/pesimismo disposicional y estrategias de afrontamiento del estrés. *Psicothema*, 18(1) 66–72.

Martínez, J. (2010). Estrategias de afrontamiento ante el estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Cuadernos de Educación y Desarrollo*, 2(18),

Melo, D. y Castanheira, L. (2010). Autoeficacia y actitud hacia el consumo de drogas en la infancia: explorando los conceptos. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, 18, 655-62.

Mera, P. C. y Ortiz, M. (2012). La Relación del optimismo y las estrategias de afrontamiento con la calidad de vida de mujeres con cáncer. *Terapia Psicológica* 30(3), 69-78.

Moos, R.H. (1988). Life stressors and coping resources influence health and well being. *Evaluación Psicológica*, 4, 133-58.

Moleiro, M. y Villamarín, F. (2004). El papel de la autoeficacia en el entrenamiento para controlar la frecuencia cardíaca durante pruebas de esfuerzo. *Psicothema*, 16(1), 50-57

Mora, M., Villalobos, D., Araya, G. A. y Ozols, A. (2004). Perspectiva subjetiva de la calidad de vida del adulto mayor, diferencias ligadas al género y a la práctica de la actividad físico recreativa. *Revista MHSalud®*, 1(1), 1-12.

Morales, F. (19 de Septiembre de 2012). *Conozca 3 tipos de investigación: Descriptiva, Exploratoria y Explicativa*. Obtenido de Cooperación en Red Euro Americana para el Desarrollo Sostenible: <http://www.creadess.org/index.php/informate/de-interes/temas-de-interes/17300-conozca-3-tipos-de-investigacion-descriptiva-exploratoria-y-explicativa>

Moreno, J. (2015). *Análisis longitudinal de las relaciones entre el optimismo, el locus de control, algunos estilos de aprendizaje, algunas actividades pedagógicas y el desarrollo de la autoeficacia en estudiantes de administración de empresas de la Universidad ICESI. Cali, Colombia.*

Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., y Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1182- 1192.

Norlander, T. y Archer, T. (2002). Predicting performance in ski and swim championships: effectiveness of mood, perceived exertion, and dispositional optimism. *Perceptual and Motor Skills*, 94,153–164.

Ortín, F., Martínez, A., Reche, C., Garcés, E. y González, J. (2018). Relación entre optimismo y rendimiento deportivo. Revisión sistemática. *Anales de Psicología*, 34 (1), 153-161

Oriol, X., Mendoza, M., Covarrubias, C. y Molina, V. (2017). Emociones positivas, apoyo a la autonomía y rendimiento de estudiantes universitarios: el papel mediador del compromiso académico y la autoeficacia. *Revista de Psicodidáctica*, 45-53

Park, N., Peterson, C., y Sun, J. (2013). La psicología positiva: Investigación y aplicaciones. *Terapia psicológica*, 31(1), 11-19.

Pavas, A. y Villavicencio, C. (2017). Estrategias de afrontamiento empleado por padres de niño diagnosticado con trastorno de pica (trabajo de titulación). UTMACH, Unidad Académica de Ciencias Sociales, Machala, Ecuador.

Perrez, M., y Reicherts, M. (1992). *Stress, coping and health. Seattle: Hogrefe.*

Peterson, C., y Seligman, M. (1987). Explanatory style and illness. *Journal of personality*, 55, 237-265.

Peterson, C., y Seligman, M. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review*, 91, 347-374.

Prieto, L. (2007). *La autoeficacia en el contexto académico.* En <http://ww.emory.edu/EDUCATION/mfp/prieto.PDF>.

Reche, C., Tutte, V. y Ortín, F. (2014). Resiliencia, optimismo y burnout en judokas de competición uruguayos *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 267-279

Reche, C., Gómez, M., Martínez, A. y Tutte, V. (2018). El optimismo como contribución a la resiliencia deportiva. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 131-136.

- Regourd, M., Martin, C., y Tarquinio, C. (2012). Interventions in the field of sport: Protocol of optimism. *Pratiques Psychologiques*, 18, 189-204.
- Remor, E., Amorós, M., y Carrobles, J. A. (2006). El optimismo y la experiencia de ira en relación con el malestar físico. *Anales de Psicología*, 22(1), 37-44.
- Reyes, V.; Reséndiz, A.; Alcázar, R.; Reidl, L.(2017). Las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes ante situaciones que provocan miedo. *Psicogente*, 20, 240-255
- Robazza, C. (2004). *La autoeficacia*. En S. Tamorri, Neurociencias y Deporte.
- Rodríguez, C. (2003). *La psicología del deporte: implantación y estado actual en España*. Encuentros multidisciplinares, 48-56.
- Rojas, N. (2007). *Implicaciones de autoeficacia en el rendimiento deportivo*. *Pensamiento lógico*, 3(9), 21-32.
- Romero, A., Brustad, R., y García, A. (2007). Bienestar psicológico y uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 31-41
- Rubio, V., Pujals, C., Vega, R., Aguado, D. y Hernández, J. (2014) Autoeficacia y lesiones deportivas: ¿factor protector o de riesgo? *Revista de Psicología del Deporte*. 23 (2), 439-444.
- Ruiz, M. Á., Díaz, M. I., y Villalobos, A. (2012). Manual de técnicas de intervención cognitivo conductual. Madrid: Desclée De Brouwer.
- Solanova, M., Llorens, S. y Martínez, I. (2016). Aportaciones desde la psicología organizacional positiva para desarrollar organizaciones saludables y resilientes. *Papeles del Psicólogo*, 177-178.
- Sáez, F., Bustos, C., Pérez, M., Mella, J., Lobos, K., y Díaz, A. (2018). Disposición al estudio, autoeficacia y atribuciones causales en estudiantes universitarios chilenos. *Propósitos y Representaciones*, 6(1), 199-245.
- Sánchez-Vallejo, F., Rubio, J., Páez, D. y Blanco, A. (1998). Optimismo ilusorio y Percepción de Riesgo. *Boletín de Psicología*, 58, 7-17.
- Sánchez, X. y Lejeune, J. (1999). Práctica mental y deporte: Qué sabemos después de un siglo de investigación. *Revista de Psicología del Deporte*, 8(1), 21-37.
- Segerstrom, S.C., Taylor, S.E., Kemeny, M.E. y Fahey, J.L. (1998). Optimism is associated with mood, coping and immune change in response to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1646-1655.

- Seligman, M. (1999). The president's address. *American Psychologist*, 54, 559-562.
- Seligman, M., y Gillham, J. (1999). Footsteps on the road to a positive psychology. *Behavior Research and Therapy*, 37, 163-173.
- Seligman, M., y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 5-14.
- Seligman, M. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 3-8.
- Seligman, M. (2003). *La autentica felicidad*. Barcelona, España: Vergara.
- Sergertrom, S., McCarthy, W., Caskey, N., Gross, T., y Jarviks, M. (1993). Optimistic Bias Among Cigarette Smokers. *Journal of Applied Social Psychology*, 23-19.
- Scheier, M. y Carver, C.S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancy on health. *Journal of Personality*, 55, 169-210.
- Scheir, M. y Carver, C. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18, (6), pp. 293-299.
- Simonton, D. K., y Baumeister, R. (2005). Positive Psychology at the summit. *Review of General Psychology*, 9(2), 99-102.
- Simons, H. (2011). *El estudio de caso: Teoría y práctica*. Madrid: Ediciones Morata S.L.
- Skinner, E.A., Edge, K., Altman, J. y Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129, 216-269.
- Snyder, C. R., y López, S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. Nueva York: Oxford University Press.
- Terry, D.J. (1991). Stress, coping, and adaptation to new parenthood. *Journal of Personal and Social Relationships*, 8, 527-547
- Urra, B. (2014). Evaluación de efectividad del entrenamiento de afrontamiento sobre el nivel competitivo de ansiedad en jugadores de tabletennis. *Revista de Psicología del Deporte*, 23 (1), 67-74.

Velazco, M., Londoño, C. y Alejo, I. (2014). Validación del cuestionario de optimismo disposicional usando la teoría de respuesta al ítem. *Revista diversitas - perspectivas en psicología*, 10 (2), 275-292

Vera, P. y Guerrero, A. (2003). Diferencias en habilidades de resolución de problemas sociales en sujetos optimistas y pesimista. *Universitas Psychologica*, 2 (1), 21-26

Villarreal , O., y Landeta , J. (2004). El estudio de casos como metodología de investigación científica en economía de la empresa y dirección estratégica. Empresa global y mercados locales: XXI Congreso Anual AEDEM, Madrid.

Weinberg, R. S., y Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Madrid: Editorial Médica Panamericana S.A.

Wilson, G. S., Raglin, J. S., y Pritchard, M. E. (2002). Optimism, pessimism, and precompetition anxiety in college Athletes. *Personality and Individual Differences*, 32(5), 893-902.

Zimmerman, B. J. (2000). Self-Efficacy: An Essential Motive to Learn. *Contemporary Educational Psychology*, 82-91.

# ANEXOS

## ANEXO A

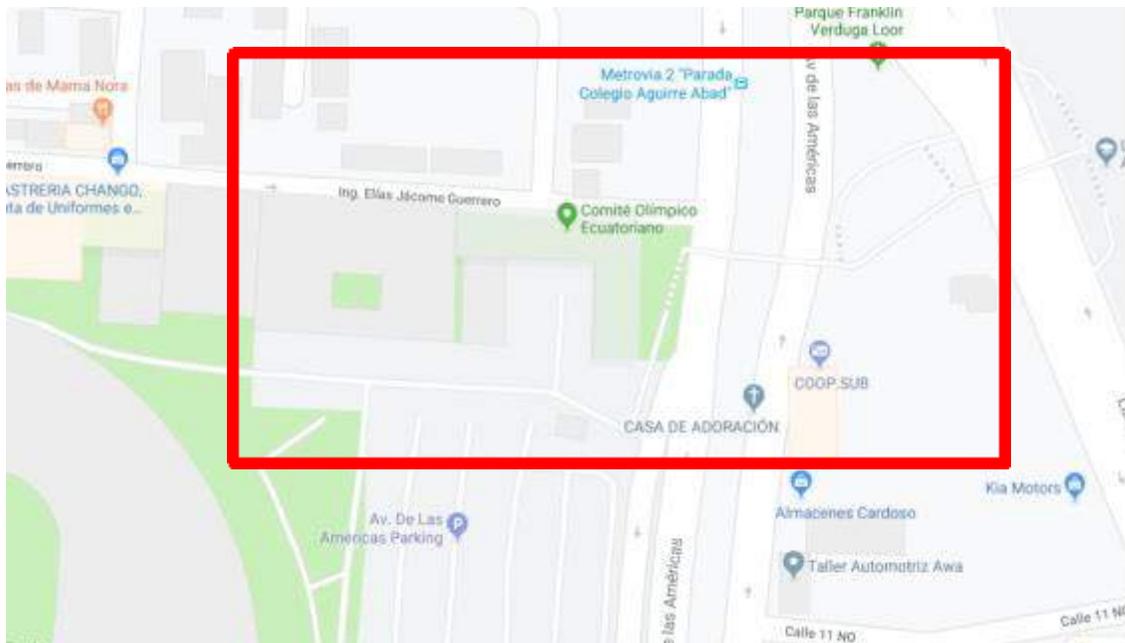


### UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

**Tema de investigación:** Optimismo, autoeficacia y estrategias de afrontamiento en deportistas de alto rendimiento.

**Objetivo de la investigación:** Describir el optimismo, la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento como predictores del alto rendimiento deportivo.

**Objetivo de la localización:** Reconocer la ubicación geográfica de entrenamiento de los deportistas de alto rendimiento para la delimitación del estudio.



## ANEXO B



### UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

**Tema de investigación:** Optimismo, autoeficacia y estrategias de afrontamiento en deportistas de alto rendimiento.

**Objetivo de la investigación:** Describir el optimismo, la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento como predictores del alto rendimiento deportivo.

**Objetivo del consentimiento:** Hacer saber al participante a qué tipo de investigación acepta acceder.

#### CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPACIÓN EN LA INVESTIGACIÓN

**Por medio del presente acepto participar en la investigación titulada:** “Optimismo, autoeficacia y estrategias de afrontamiento en deportistas de alto rendimiento”

**El objetivo del estudio es:** describir el optimismo, la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento como predictores del alto rendimiento deportivo.

Se me ha explicado que mi participación consistirá en:

- o Llenar debidamente todos los datos generales.
- o Leer las instrucciones detenidamente.
- o Indicar marcando con una “X” la casilla correspondiente si el enunciado se asemeja a tu realidad.

Declaro que se ha informado ampliamente sobre los posibles inconvenientes, molestias y beneficios derivados de mi participación en el estudio, que son los siguientes:

Los investigadores responsables se han comprometidos a darme información oportuna sobre cualquier procedimiento alternativo adecuado que pudiera ser oportuno para mí, así como a responder cualquier pregunta y aclarar cualquier duda que le plantee acerca de los procedimientos que se llevaran a cabo en la investigación.

Entiendo que conservo el derecho de retirarme del estudio en cualquier momento en que lo considere conveniente.

Los investigadores me han dado la seguridad de que no se me identificará en las presentaciones o publicaciones que deriven de este estudio y de que los datos relacionados con mi privacidad serán manejados en forma confidencial.

NOMBRE Y APELLIDOS: \_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_\_

FIRMA: \_\_\_\_\_

## ANEXO C



### UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

**Tema de investigación:** Optimismo, autoeficacia y estrategias de afrontamiento en deportistas de alto rendimiento.

**Objetivo de la investigación:** Describir el optimismo, la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento como predictores del alto rendimiento deportivo.

**Objetivo de la entrevista:** Recolectar información necesaria acerca de las variables a estudiar mediante la entrevista cualitativa semiestructurada.

#### GUÍA DE ENTREVISTA SOBRE EL OPTIMISMO, AUTOEFICACIA Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO

**Fecha:**

**Hora:**

**Lugar** (ciudad y sitio específico):

Entrevistador:

Entrevistado:

Edad: Sexo:

Estado Civil: Hijos:

Deporte que practica:

Estudia: Trabaja:

Nivel de escolaridad:

#### **Introducción**

Por medio del presente acepto participar en la investigación titulada: “Optimismo, autoeficacia y estrategias de afrontamiento en deportistas de alto rendimiento”

El objetivo de la investigación se centra en describir el optimismo, la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento como predictores del alto rendimiento deportivo.

Esta es una entrevista cualitativa semiestructurada, estará abierta para realizar otras preguntas referentes al tema.

La información recabada será de completa a confidencialidad, y tendrá una duración de 40 min aproximadamente.

## **Preguntas**

1. ¿Por qué decidió practicar este deporte?
2. ¿Cómo empezó su afición por el deporte?
3. ¿Ha practicado o practica algún otro deporte?
4. ¿Desde qué edad lo practica?
5. ¿Quién lo motiva a ser mejor?
6. ¿Cómo divide su tiempo para dedicarse a las diferentes áreas de su vida?
7. ¿Cómo se prepara para cada competencia, tiene algún procedimiento en especial a seguir?
8. ¿En qué competencias a participado y como han sido los resultados de estas?
9. ¿Qué cosas buenas y malas le ha traído practicar este deporte?
10. Durante el entrenamiento y preparación existen barreras, tanto mentales como físicas, ¿cómo afronta ud. dudas, miedos o inseguridades que surgen en el camino?
11. ¿Cómo definiría su evolución, pensaba llegar a conseguir todos los logros que ha obtenido hasta el momento?
12. ¿Cuáles son sus objetivos a largo plazo?
13. ¿Cuán importante considera que es el apoyo de un alto directivo al prepararse para una competencia?
14. ¿De dónde considera usted que saca la voluntad para dedicarse a entrenar y competir?
15. ¿Ha tenido algún referente (familiares o amigos) en el ámbito deportivo que ha sido fuente de inspiración?
16. ¿Cuenta usted con el apoyo de quién para estar dónde está?

### ***Observaciones:***

Preguntar cómo ha sido su vida en las áreas: social, personal, familiar y laboral

Dé las gracias e insista en la confidencialidad y la posibilidad de participaciones futuras.

## ANEXO D

### TEST DE ORIENTACIÓN VITAL REVISADO (LOT-R; SCHEIER, CARVER Y BRIDGES, 1994)

**NOTA:** El presente documento forma parte de un trabajo de investigación, en el cual se exploran diversos aspectos relacionados con el deporte y el optimismo en deportistas de alto rendimiento deportivo.

**Por favor, sea lo más sincero y preciso que pueda. Trate de que no le influyan sus respuestas de una afirmación a otra. No hay respuestas correctas o incorrectas. Responda según su criterio en lugar de como cree que la mayoría de la gente respondería.**

0 = Muy en desacuerdo

1 = En desacuerdo

2 = Ni en desacuerdo ni de acuerdo

3 = De acuerdo

4 = Muy de acuerdo

ITEMS	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
En tiempos difíciles, suelo esperar lo mejor	0	1	2	3	4
Me resulta fácil relajarme	0	1	2	3	4
Si algo malo me tiene que pasar, estoy seguro de que me pasará	0	1	2	3	4
Siempre soy optimista en cuanto al futuro	0	1	2	3	4
Disfruto un montón de mis amistades	0	1	2	3	4
Para mí es importante estar siempre ocupado	0	1	2	3	4
Rara vez espero que las cosas salgan a mi manera	0	1	2	3	4
No me disgusto fácilmente	0	1	2	3	4
Casi nunca cuento con que me sucedan cosas buenas	0	1	2	3	4
En general, espero que me ocurran más cosas buenas que malas	0	1	2	3	4

**¡Gracias por su participación!**



1. ME SIENTO CAPAZ DE PRACTICAR EJERCICIO FÍSICO PROGRAMADO (IR AL GIMNASIO, DEPORTES DE EQUIPO, CORRER, MONTAR EN BICICLETA...) TRES O MÁS VECES POR SEMANA DURANTE AL MENOS 20 MINUTOS, AUNQUE...

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
 Nada capaz Relativamente capaz Muy capaz

	CONFIANZA (0-10)										
Tenga mucho trabajo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tenga que desplazarme	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tenga que hacerlo solo/a	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Esto implique un cambio en mi forma de vivir	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tenga problemas económicos	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
No pierda peso	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Esté deprimido/a	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
No disponga de medio de transporte	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
No me guste	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me sienta estresado/a	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Haga mal tiempo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tenga problemas en el trabajo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me apetezca hacer otras cosas	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tenga problemas de salud	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tenga un mal día	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Sumatorio puntuaciones subescala 1 EFP:

2. ME SIENTO CAPAZ DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA EN MI VIDA DIARIA (IR AL TRABAJO ANDANDO O EN BICICLETA, SUBIR POR LAS ESCALERAS...), AUNQUE...

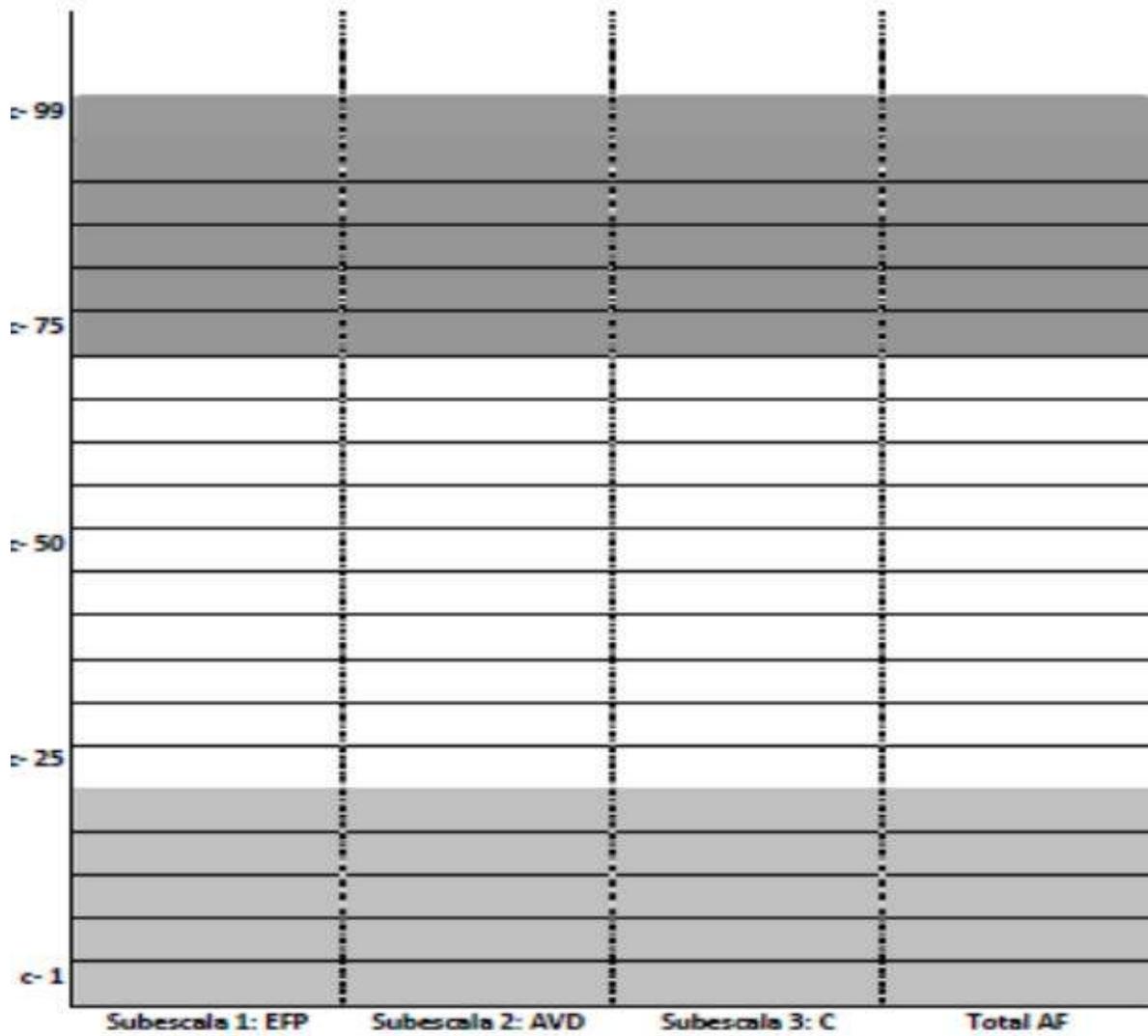
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
 Nada capaz Relativamente capaz Muy capaz

	CONFIANZA (0-10)										
Me suponga perder más tiempo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tenga ascensor	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Haga mal tiempo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
No tenga tiempo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Los demás no me ayuden	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Padezca alguna molestia física	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Esté de vacaciones	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Llegue sudado/a a trabajar	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Disponga de coche u otro medio de transporte con motor	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Sumatorio puntuaciones subescala 2 AVD:



**ANEXO F**  
**HOJA DE RESPUESTAS**



	Subescala 1: EFP	Subescala 2: AVD	Subescala 3: C	Total AF
Puntuaciones directas $\Sigma$				
Puntuaciones centiles				

Clasifique cada una de las barreras, de acuerdo a la puntuación obtenida en ellas.

	Conf 0	Conf 1-3	Conf 4-6	Conf 7-8	Conf 9-10
<b>Autoeficacia para el Ejercicio Físico Programado (EFP)</b>					
Tenga mucho trabajo					
Tenga que desplazarme					
Tenga que hacerlo solo/a					
Esto implique un cambio en mi forma de vivir					
Tenga problemas económicos					
No pierda peso					
Esté deprimido/a					
No disponga de medio de transporte					
No me guste					
Me sienta estresado/a					
Haga mal tiempo					
Tenga problemas en el trabajo					
Me apetezca hacer otras cosas					
Tenga problemas de salud					
Tenga un mal día					
<b>Autoeficacia para realizar actividad física en la vida diaria (AVD)</b>					
Me suponga perder más tiempo					
Tenga ascensor					
Haga mal tiempo					
No tenga tiempo					

**ANEXO G**  
**TABLA DE BAREMOS (EAF)**

**Subescala 1: Ejercicio Físico Programado (EFP)**

Subescala 1: Ejercicio Físico Programado (puntuaciones directas)				
Pc	Ámbito Urbano		Ámbito Rural	
	18 a 55 años	56 a 65 años	18 a 55 años	56 a 65 años
99	139,1	145	141,4	135
98	134	145	134,6	135
97	132,1	145	132,04	135
96	126,6	144,44	130,36	134,8
95	122,75	143,8	125	134,1
90	117	134,8	120,8	130,8
85	113	124,4	114,1	122,8
80	107	121	108	116
75	103	114	102	112
70	98	109,4	99	103,2
65	93,25	107,6	96	94,4
60	90	106	92	79,6
55	87	102	87	78,3
50	83	100	85	77
45	80	97,6	81	73,4
40	76	91,8	75	63,8
35	71,75	88,6	69,1	60,3
30	66,5	85,2	66,8	50,8
25	61	79	61,5	47,5
20	56	64,2	57,2	40,2
15	51	60	51	31,6
10	42	60	44,6	6
5	25,75	46,2	30,2	0
4	23,2	37,5	22,56	0
3	18,9	30	19,9	0
2	13,5	30	14,64	0
1	6,5	30	6,6	0
N	164	31	165	25
Med	81,1	96,2	82,1	74,6
D.t.	28,9	27,5	29,2	40

Subescala 2: Actividad Física en la vida diaria (puntuaciones directas)

Pc	Nivel educativo básico				Nivel educativo superior			
	18 a 25 años	26 a 35 años	46 a 55 años	36 a 45 y 56 a 65 años	18 a 25 años	26 a 35 años	46 a 55 años	36 a 45 y 56 a 65 años
99	88	88	90	90	67	85	74	90
98	88	88	90	90	67	84,84	74	89,22
97	87,2	87,3	89,42	87,180	67	84,26	74	87,3
96	83,6	86,4	88,56	83,32	67	83,04	73,72	86,48
95	80	85,5	87,55	82,1	67	81,3	73,4	85,7
90	76,8	80,5	81	79	62,2	71,6	69,6	78
85	64,2	78,25	80	76	59,6	67,6	68	74
80	63	72	78,4	71,4	57,2	65,4	67,6	73,4
75	63	68,5	75,25	69	55	62,5	66	72
70	55	65,5	73,1	63	53,6	59,6	65,4	70
65	55	62	68,75	61,7	52,7	56,7	63,8	67,95
60	52,2	58	62,8	58,8	52	55	62,2	66,8
55	50,8	57,5	60,65	55,9	51,5	55	60,8	65
50	49	53,5	58,5	54	47	54	58	63,5
45	46,2	50,25	54,04	52	39,8	52,2	54,2	60,05
40	46	50	51,2	50	38,2	49,2	51,6	57,2
35	42,8	48,75	50	47,6	36,6	48	48,4	56
30	40,4	43,5	47	46	35,4	47,4	47,2	55
25	38	40,75	45	43	33,5	46	45	48,75
20	29,8	37	40,6	37,6	30,8	39,8	44,4	44,6
15	24,6	34	40	31,7	23,6	35,7	42,6	41,31
10	22,6	29	35,2	28,6	10,6	33,6	34,6	36,3
5	13,8	22,75	28,6	21,9	9	18,7	20	30,15
4	11,64	22	23,8	21	9	16,96	16,8	28,56
3	9,48	22	17,35	20,4	9	12,8	14	25,35
2	9	22	13	10,9	9	5,9	14	15,9
1	9	22	13	9	9	4	14	12
N	35	44	42	97	17	57	31	62
Med	48	54,7	58,4	54	43	52,4	54,6	59,9
D.t.	18,4	18,11	18,3	18,4	16,5	16	14,3	16,2

Subescala 3: Caminar (puntuaciones directas)

Pc	Ámbito Urbano			Ámbito Rural		
	26 a 35 años	46 a 55 años	18 a 25, 36 a 45 y 56 a 65 años	26 a 35 años	46 a 55 años	18 a 25, 36 a 45 y 56 a 65 años
99	30	30	30	30	30	30
98	30	30	30	30	30	30
97	30	30	30	30	30	30
96	30	30	30	30	30	30
95	30	30	30	30	30	30
90	30	30	30	30	30	30
85	27	29,6	30	29,3	27,45	30
80	24,2	28,8	28	27	27	29
75	22,5	28	27	26,75	25,5	28
70	20	27,2	25	25	23,3	27
65	19	27	23	23,85	21,3	25,25
60	18	25,2	21	23	21	24
55	15	24	20	22	18,9	23
50	14	24	18	20,5	16,5	21
45	12	21	17	18,1	15	21
40	10,6	18,4	16	16,6	12,6	19
35	9,9	17,6	15	14,15	11	18
30	8,2	17	14	13,7	10,7	17
25	6	16	12	12	9,7	15
20	4	8,6	9	9	9	12
15	3	6	7	6,7	7,8	9
10	3	4	3,8	1	4	7
5	0	0,8	2	0	2,8	3
4	0	0,44	1,3	0	1,6	3
3	0	0,08	0,24	0	0,51	0,45
2	0	0	0	0	0	0
1	0	0	0	0	0	0
N	53	35	107	48	38	104
Med	14,5	20	18	18,1	17	20
D.t.	9,5	9,5	9	9,5	8,9	8,6

## ANEXO H

### ESCALA DE AFRONTAMIENTO PARA ADOLESCENTES (ACS)

(Fryndenber y Lewis, 1995)

**NOTA:** El presente documento forma parte de un trabajo de investigación, en el cual se exploran diversos aspectos relacionados con el deporte y el afrontamiento en deportistas de alto rendimiento deportivo, además este constituye un documento estrictamente confidencial.

### INSTRUCCIONES

Los deportistas suelen tener ciertas preocupaciones o problemas sobre temas diferentes, como la escuela, el trabajo, la familia, los amigos, el mundo en general, etc. En este cuestionario encontraras una lista de formas diferentes con las que la gente de tu edad suele encarar una gama amplia de problemas y preocupaciones. Deberás indicar, marcando con la letra correspondiente, las cosas que tú sueles hacer para enfrentarte a esos problemas o dificultades. En cada afirmación debes marcar con una “X” la letra A, B, C, D o E según creas que es tu manera de reaccionar o de actuar frente a los problemas.

No hay respuestas correctas o erróneas. No dediques mucho tiempo a cada frase; simplemente responde lo que crees que se ajusta mejor a tu forma de actuar.

Nunca lo hago	A
Lo hago raras veces	B
Lo hago algunas veces	C
Lo hago a menudo	D
Lo hago con mucha frecuencia	E

No.	ITEMS	ALTERNATIVAS				
1.	Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema	A	B	C	D	E
2.	Me dedico a resolver lo que está provocando el problema	A	B	C	D	E
3.	Sigo con mis tareas como es debido	A	B	C	D	E
4.	Me preocupo por mi futuro	A	B	C	D	E
5.	Me reúno con mis amigos más cercanos	A	B	C	D	E
6.	Trato de dar buena impresión en las personas que me importan	A	B	C	D	E
7.	Espero que me ocurra lo mejor	A	B	C	D	E
8.	Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada	A	B	C	D	E
9.	Me pongo a llorar y/o gritar	A	B	C	D	E
10.	Organizo una acción en relación con mi problema	A	B	C	D	E
11.	Escribo una carta a una persona que siento que me puede ayudar con mi problema	A	B	C	D	E
12.	Ignoro el problema	A	B	C	D	E
13.	Ante los problemas, tiendo a criticarme	A	B	C	D	E
14.	Guardo mis sentimientos para mí solo (a)	A	B	C	D	E
15.	Dejo que Dios me ayude con mis problemas	A	B	C	D	E
16.	Pienso en aquellos que tienen mayores problemas, para que los míos no parezcan tan	A	B	C	D	E

	graves					
17.	Pido consejo a una persona que tenga más conocimiento que yo	A	B	C	D	E
18.	Encuentro una forma de relajarme, como oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver televisión, etc.	A	B	C	D	E
19.	Practico un deporte	A	B	C	D	E
20.	Hablo con otros para apoyarnos mutuamente	A	B	C	D	E
21.	Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades	A	B	C	D	E
22.	Sigo asistiendo a clases	A	B	C	D	E
23.	Me preocupo por buscar mi felicidad	A	B	C	D	E

24.	Llamo a un(a) amigo(a) íntimo(a)	A	B	C	D	E
25.	Me preocupo por mis relaciones con los demás	A	B	C	D	E
26.	Espero que un milagro resuelva mis problemas	A	B	C	D	E
27.	Frente a mis problemas, simplemente me doy por vencido(a)	A	B	C	D	E
28.	Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas	A	B	C	D	E
29.	Organizo un grupo que se ocupe del problema	A	B	C	D	E
30.	Decido ignorar conscientemente el problema	A	B	C	D	E
31.	Me doy cuenta que yo mismo(a) me complico la vida frente a los problemas	A	B	C	D	E
32.	Evito estar con gente	A	B	C	D	E
33.	Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas	A	B	C	D	E
34.	Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas	A	B	C	D	E
35.	Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas	A	B	C	D	E
36.	Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades	A	B	C	D	E
37.	Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud	A	B	C	D	E
38.	Busco ánimo en otras personas	A	B	C	D	E
39.	Considero otros puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta	A	B	C	D	E
40.	Trabajo intensamente (Trabajo duro)	A	B	C	D	E
41.	Me preocupo por lo que está pasando	A	B	C	D	E
42.	Empiezo, o si ya existe, mejoro la relación con mi enamorado(a)	A	B	C	D	E
43.	Trato de adaptarme a mis amigos	A	B	C	D	E
44.	Espero que el problema se resuelva por sí solo	A	B	C	D	E
45.	Me pongo mal (Me enfermo)	A	B	C	D	E
46.	Culpo a los demás de mis problemas	A	B	C	D	E
47.	Me reúno con otras personas para analizar el problema	A	B	C	D	E
48.	Saco el problema de mi mente	A	B	C	D	E
49.	Me siento culpable por los problemas que me ocurren	A	B	C	D	E
50.	Evito que otros se enteren de lo que me preocupa	A	B	C	D	E
51.	Leo la Biblia o un libro sagrado	A	B	C	D	E
52.	Trato de tener una visión positiva de la vida	A	B	C	D	E

53.	Pido ayuda a un profesional	A	B	C	D	E
54.	Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan	A	B	C	D	E
55.	Hago ejercicios físicos para distraerme	A	B	C	D	E
56.	Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él	A	B	C	D	E
57.	Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago	A	B	C	D	E
58.	Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo	A	B	C	D	E
59.	Me preocupo por las cosas que me puedan pasar	A	B	C	D	E
60.	Trato de hacerme amigo(a) íntimo(a) de un chico o de una chica	A	B	C	D	E
61.	Trato de mejorar mi relación personal con lo demás	A	B	C	D	E
62.	Sueño despierto que las cosas van a mejorar	A	B	C	D	E
63.	Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos	A	B	C	D	E

64.	Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como, bebo o duermo	A	B	C	D	E
65.	Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo	A	B	C	D	E
66.	Cuando tengo problemas, me aíso para poder evitarlos	A	B	C	D	E
67.	Me considero culpable de los problemas que me afectan	A	B	C	D	E
68.	Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento	A	B	C	D	E
69.	Pido a Dios que cuide de mí	A	B	C	D	E
70.	Me siento contento(a) de cómo van las cosas	A	B	C	D	E
71.	Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo	A	B	C	D	E
72.	Consigo apoyo de otros, como de mis padres o amigos, para solucionar mis problemas	A	B	C	D	E
73.	Pienso en distintas formas de enfrentarme al problema	A	B	C	D	E
74.	Me dedico a mis tareas en vez de salir	A	B	C	D	E
75.	Me preocupo por el futuro del mundo	A	B	C	D	E
76.	Procuro pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir	A	B	C	D	E
77.	Hago lo que quieren mis amigos	A	B	C	D	E
78.	Me imagino que las cosas van a ir mejor	A	B	C	D	E
79.	Sufro de dolores de cabeza o de estómago	A	B	C	D	E
80.	Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar o gritar o beber o tomar drogas	A	B	C	D	E

**¡Gracias por su participación!**



